

## SAÚDE MENTAL E IMPACTOS DA VIDA UNIVERSITÁRIA: UM ESTUDO DE CASO COM ESTUDANTES DA UFPR-LITORAL

**MENTAL HEALTH AND THE CHALLENGES OF UNIVERSITY LIFE: A CASE STUDY OF UFPR-LITORAL STUDENTS**

Clóvis Wanzinack<sup>1</sup>

Mariana Bettega Braunert<sup>2</sup>

### Resumo

Este artigo investiga os impactos da vida universitária na saúde mental dos(as) estudantes do curso de Administração Pública da UFPR - Setor Litoral. A pesquisa combina métodos quantitativos e qualitativos, envolvendo a aplicação de um questionário aos estudantes durante os meses de junho e julho de 2023. Dos 84 alunos(as) matriculados na época, 77 responderam ao questionário, alcançando uma taxa de resposta de 91,67%. A análise dos dados foi realizada com o auxílio dos softwares *Jamovi* 2.4.1 e *NVivo*, versão Release 1.4. Os resultados revelam uma alta prevalência de transtornos mentais entre os(as) estudantes, principalmente relacionados à ansiedade e depressão. A vida universitária demonstrou ter um impacto significativo na saúde mental dos(as) alunos, influenciando tanto de maneira positiva quanto negativa seu bem-estar psicológico. A sobrecarga de atividades, pressões e demandas acadêmicas foram identificadas como principais elementos negativos, enquanto a qualidade das interações com colegas e professores(as) emergiu como um aspecto positivo da experiência acadêmica. Esses achados enfatizam a urgência da implementação de estratégias institucionais à prevenção e promoção da saúde mental entre os(as) estudantes universitários.

**Palavras-chave:** Bem-estar psicológico; Estudantes Universitários; Ensino superior.

---

**Artigo Original:** Recebido em 02/06/2025 – Aprovado em 12/12/2025 – Publicado em: 29/12/2025

<sup>1</sup> Pós-Doutor em Saúde Coletiva. Mestre e Doutor em Desenvolvimento Regional, Especialista em Gestão de Organizações Públicas e Graduado em Administração com ênfase em Informática. Professor Associado no curso de Administração Pública da Universidade Federal do Paraná (UFPR). Matinhos, Paraná, Brasil. e-mail: [cloviswa@gmail.com](mailto:cloviswa@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1859-763X> (autor correspondente)

<sup>2</sup> Pós-Doutora, Doutora e Mestra em Sociologia. Graduada em Ciências Sociais (com ênfase em Ciência Política) e Graduada em Direito. Professora do Departamento de Sociologia (DECISO) da Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Paraná, Brasil. e-mail: [braunert@ufpr.br](mailto:braunert@ufpr.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9580-8931>

**Abstract**

*This article investigates the impacts of university life on the mental health of Public Administration students at UFPR - Litoral Campus. The research combines quantitative and qualitative methods, involving the administration of a questionnaire to students during the months of June and July 2023. Out of the 84 students enrolled at the time, 77 responded to the questionnaire, achieving a response rate of 91.67%. Data analysis was conducted using the software Jamovi 2.4.1 and NVivo, Release 1.4 version. The results reveal a high prevalence of mental disorders among students, mainly related to anxiety and depression. University life was shown to have a significant impact on the mental health of students, influencing their psychological well-being both positively and negatively. Overload of activities, academic pressures, and demands were identified as the main negative factors, while the quality of interactions with peers and professors emerged as a positive aspect of the academic experience. These findings emphasize the urgency of implementing institutional strategies for the prevention and promotion of mental health among university students.*

**Keywords:** Psychological well-being; University Students; Higher education.

## 1 Introdução

Embora sejam complexas as causas do adoecimento mental, alguns fatores ambientais e sociais podem contribuir para o desenvolvimento de patologias, sendo alguns grupos sociais considerados mais vulneráveis ao sofrimento mental do que outros.

Nesse sentido, várias pesquisas vêm demonstrando uma alta taxa de prevalência de transtornos mentais entre estudantes universitários, inclusive superior à encontrada na população em geral (Penha; Oliveira; Mendes, 2020; Barros; Peixoto, 2023). Os índices de sofrimento psíquico entre estudantes vêm, ainda, acusando um aumento nos últimos anos (Sahão; Kienen, 2021). De acordo com Arino e Baidargi (2018) estudos indicam que a presença de transtornos mentais neste público é显著mente maior não apenas que na população geral, mas também em adultos jovens não universitários. Isso porque, além dos fatores individuais e contextuais envolvidos no processo de saúde de toda população, alguns aspectos específicos da vida universitária podem se constituir como fatores de risco para a saúde dessa população.

Padovani et al. (2014) consideram a alta prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse nos(as) estudantes universitários(as) como algo alarmante. Segundo os autores, a morbidade psicológica implica prejuízos não apenas no âmbito da saúde, desempenho e qualidade de vida dos(as) estudantes, mas pode trazer consequências importantes em outros âmbitos da existência, como o familiar.

Os motivos pelos quais a população universitária é vulnerável ao desenvolvimento de transtornos mentais são vários. O ingresso na universidade traz diversas mudanças na rotina de

---

vida dos(as) estudantes e exige um processo de adaptação a uma nova realidade. As novas demandas que se impõem inserem os(as) jovens em uma realidade favorável ao stress, como explicam Souza et al. (2023):

Evidências indicam que o ingresso no ensino superior pode aumentar a vulnerabilidade dos estudantes a sintomas psicopatológicos, em razão das exigências de adaptação a novos contextos e às demandas acadêmicas, frequentemente associadas a situações de estresse.

Sahão e Keien (2021) também ressaltam que a transição para a vida acadêmica parece ser uma experiência potencialmente estressora para os(as) jovens, pois o contexto universitário é complexo e algumas de suas características podem maximizar o sofrimento dos(as) estudantes, influenciando inclusive o seu desempenho, aprendizado, rendimento nas avaliações e aproveitamento das oportunidades oferecidas pela universidade.

Assim, ao mesmo tempo que o ingresso na universidade é uma conquista, também pode se tornar um período preocupante e de maior vulnerabilidade pessoal, por distanciar o(a) jovem do núcleo familiar e do ciclo prévio de amigos(as) e inseri-lo em um contexto que requer novas posturas e responsabilidades (que marcam o início da vida adulta), bem como o estabelecimento de novos laços sociais (Rodrigues; Barbosa; Tonete, 2022; Penha; Oliveira; Mendes, 2020).

Em função disso, a discussão sobre saúde mental de estudantes universitários é um tema emergente, que vem despertando preocupação de estudiosos e pesquisadores, principalmente na última década, observando-se a partir de 2010 um significativo crescimento da produção científica sobre a temática (Silva; Ximenes, 2022). Apesar desse aumento, muitas lacunas ainda existem, sendo importantes novos estudos que analisem como aspectos específicos desta etapa de vida que possam influenciar na saúde mental da população universitária (Arino; Badargi, 2018).

Segundo Barros e Peixoto (2023), embora as crescentes preocupações com a saúde mental dos(as) estudantes universitários tenham impulsionado vários estudos sobre a temática, nota-se que existem limitações e lacunas nos estudos disponíveis, principalmente no que diz respeito ao rigor metodológico e a abrangência. Os autores sugerem o desenvolvimento de pesquisas com caráter longitudinal e abordagem qualitativa que investiguem de maneira mais aprofundada as relações entre aspectos da vida acadêmica e a saúde mental dos(as) estudantes. Padovani et al. (2014) também ressaltam que, sendo os(as) estudantes universitários um grupo especial de investimento social do país, é necessário que se empreendam estudos nessa área,

---

verificando quais são as dimensões mais vulneráveis nessa fase da vida a fim de identificar os fatores que predispõem a ocorrência do estresse emocional e adoecimento mental.

Visando contribuir com esse campo de estudo, o presente artigo analisa os impactos da vida universitária na saúde mental de estudantes do curso de Administração Pública da UFPR – Setor Litoral. Com base em pesquisa de natureza quantitativa e qualitativa realizada com 84 alunos(as) matriculados(as) no curso, buscamos identificar elementos da vida universitária que impactam positivamente e negativamente na saúde mental dos(as) estudantes.

A partir dos resultados alcançados, propomos medidas que podem ser tomadas em âmbito institucional para minimizar o impacto negativo da vida acadêmica sobre a saúde dos(as) alunos(as) e otimizar aspectos positivos desta vivência. Ou seja, além da contribuição acadêmica, a pesquisa realizada possui grande relevância social, pois pode auxiliar o planejamento e desenvolvimento de políticas de assistência estudantil voltadas a prevenção e tratamento da saúde de estudantes universitários. Identifica-se, ao menos na literatura nacional, a escassez também de estudos sobre serviços de atendimento psicológico a essa categoria (Andrade et al, 2016).

Para Rodrigues e Correa (2022), o conhecimento dos fatores de risco e proteção envolvidos no adoecimento de estudantes de graduação podem auxiliar na proposição de políticas e programas em diversos âmbitos para lidar com a saúde universitária. Considerando a importância da vida universitária para o desenvolvimento cognitivo, pessoal e profissional dos(as) estudantes, conhecer e intervir sobre essa realidade é fundamental para que os(as) estudantes possam vivenciar o período de formação superior sem adoecer (Arino; Bardagi, 2018).

No entendimento de Penha, Oliveira e Mendes (2020, p. 387) “conhecer a maneira como os estudantes vivenciam a adaptação acadêmica, os desafios enfrentados e as consequências dessa experiência em seu desenvolvimento psíquico pode oferecer subsídios na implementação de ações institucionais que possam propiciar a integração do aluno à vida acadêmica e a promoção do seu bem-estar”. Afinal, o excessivo aumento no número de estudantes em situação de sofrimento emocional nas universidades levanta o questionamento sobre a eficácia das políticas institucionais atualmente existentes. A compreensão dos fatores que impactam a saúde mental dos universitários pode auxiliar o planejamento de estratégias de apoio adequadas, minimizando os danos relacionados às psicopatologias (Fragelli; Fragelli, 2021).

---

A preocupação com a saúde mental dos(as) estudantes universitários têm ganhado crescente destaque nas instituições de ensino superior em todo o mundo. A transição para a vida acadêmica implica em uma série de desafios e pressões que podem exercer um impacto substancial sobre o bem-estar emocional e psicológico dos(as) estudantes. Nesse contexto, é de suma importância compreender a situação da saúde mental desses estudantes e identificar estratégias eficazes para promover o seu bem-estar, o que se torna uma prioridade inquestionável (Gaiotto, et al., 2022; Gundim et al., 2021).

Faz-se necessário, portanto, direcionar nosso olhar especificamente para o curso de Administração Pública da UFPR-Litoral. Dentro deste contexto, torna-se imperativo investigar a saúde mental dos(as) estudantes desse curso e analisar de que forma fatores como a experiência universitária e o acesso aos serviços de apoio podem influenciar o estado psicológico desses indivíduos. Aprofundar a nossa compreensão dessas questões reveste-se de importância crucial para o desenvolvimento de estratégias de apoio e intervenção adequadas, que contribuem para a criação de um ambiente escolar saudável e propício ao pleno desenvolvimento dos(as) estudantes (Penha; Oliveira; Mendes, 2020; Coelho, Marques; Wanzinack, 2022).

Nesse sentido, o presente artigo tem como objetivo primordial investigar a saúde mental dos(as) estudantes do curso de Administração Pública da UFPR-Litoral. Para tanto, serão analisados dados que abrangem a prevalência de diagnósticos relacionados à saúde mental, a avaliação da qualidade de vida vinculada a essa esfera e os impactos da vida universitária na saúde mental desses estudantes. O artigo está estruturado da seguinte forma: após a introdução, apresentaremos os materiais e métodos utilizados na pesquisa; na sequência, os principais resultados, que serão discutidos em diálogo com a literatura sobre o tema; e, por fim, as considerações finais.

## 2 Materiais e métodos

O presente estudo desenvolveu uma abordagem metodológica que integrou métodos quantitativos e qualitativos, visando compreender de forma abrangente as experiências dos(as) estudantes. Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, direcionada a estudantes maiores de

---

18 anos, com registro acadêmico ativo no curso de Administração Pública da Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral, que ingressaram entre 2017 e 2023.

Foram definidos como critérios de inclusão estudantes regularmente matriculados durante o período de coleta, com idade igual ou superior a 18 anos, dispostos a participar voluntariamente da pesquisa. Estudantes com matrícula trancada ou que não concordaram em participar foram excluídos, assegurando a representatividade e a confiabilidade dos dados. A escolha do curso de Administração Pública como recorte foi motivada pela viabilidade de acesso aos dados e pelo conhecimento prévio das particularidades acadêmicas do curso, permitindo uma investigação detalhada sobre a saúde mental e os impactos da vida universitária nesse contexto específico.

A coleta de dados foi realizada nos meses de junho e julho de 2023, com foco nos 84 alunos(as) matriculados no período. Destes, 77 responderam ao questionário, correspondendo a uma taxa de resposta de 91,67%, indicando elevada adesão e consistência nos dados obtidos.

O instrumento de pesquisa utilizado consistiu em um questionário composto por um total de 16 questões, das quais 14 eram de múltipla escolha. Essas questões abordam aspectos demográficos, como idade, gênero, orientação sexual e ano de ingresso no curso. Além disso, foram investigados temas relacionados a diagnósticos de saúde mental, acompanhamento psiquiátrico e psicológico, bem como o uso de medicação psiquiátrica pelos(as) estudantes. Questões de natureza subjetiva incluíam a autopercepção da saúde mental e a avaliação do impacto da vida universitária sobre essa saúde. Os(as) participantes foram questionados também sobre seu conhecimento e utilização dos serviços médicos e psicológicos oferecidos pela UFPR-Litoral. A análise dos dados quantitativos foi realizada por meio do software Jamovi 2.4.1, que proporcionou uma análise estatística abrangente dos resultados.

No contexto da pesquisa, duas questões do questionário foram formuladas de forma aberta, permitindo que os(as) participantes(as) expressassem os fatores da vida universitária que influenciaram de forma positiva ou negativas suas condições de saúde mental, bem como avaliaram a qualidade dos serviços médicos e psicológicos prestados pela instituição universitária. Na análise dos dados qualitativos foi utilizado o software *NVivo*, na versão Release 1.4. Este software é concebido com o propósito de auxiliar na organização, análise e recuperação de informações contidas em dados não estruturados ou qualitativos, tais como as fontes de entrevistas e respostas abertas em pesquisas. O uso do software *NVivo*, desempenhou um papel de extrema importância no desenvolvimento dos resultados deste artigo. Por meio

deste software, foi possível quantificar a frequência e a clareza das palavras mencionadas nas entrevistas, resultando na criação de "nuvens de palavras". Essas nuvens representam as palavras mais destacadas citadas pelos(as) entrevistados(as), aquelas que surgiram com maior frequência em seus discursos.

Foram seguidas todas as resoluções, princípios éticos de estudos com seres humanos, e princípios éticos das pesquisas em ciências humanas e sociais de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e com a Resolução Nº 510, de 07 de abril de 2016. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética, sob o CAAE: 71766923.0.0000.0214, com o número de parecer 6.305.829.

### **3 Resultados e discussão**

No contexto da pesquisa em questão, observou-se que a maioria dos(as) participantes pertencia ao gênero feminino, representando 62,3% da amostra, enquanto o gênero masculino correspondia a 37,7% dos(as) participantes. As idades mínimas registradas foram de 18 anos para ambos os gêneros, enquanto as idades máximas observadas foram de 44 anos para homens e 54 anos para mulheres.

Ao analisar a média de idade dos participantes, proporciona-se que, para o gênero masculino, a média era de aproximadamente 27,9 anos, enquanto, para o gênero feminino, a média era de cerca de 25,2 anos. Isso indicou que, em média, os homens obtiveram uma idade pretendida superior às mulheres nesse conjunto de dados. Isso sugere que, em média, os participantes do gênero masculino ostentavam uma faixa etária superior observada entre os participantes do gênero feminino neste conjunto de dados.

Os resultados do Quadro 1 indicam a existência de uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos de homens e mulheres dentro da amostra. Entre os indivíduos do sexo masculino, apenas 10,3% dos casos foram diagnosticados com problemas de saúde mental. Em contrapartida, entre os indivíduos do sexo feminino, a proporção de casos com diagnóstico positivo foi 3,64 vezes maior, totalizando 37,5%.

Essa diferença sugere que, neste conjunto de dados específicos, as mulheres estão mais propensas a receber diagnósticos de saúde mental positivos em comparação com os homens.

No entanto, é crucial observar que esses dados são descritivos e não fornece informações sobre as razões subjacentes para essa disparidade.

QUADRO 1 - FREQUÊNCIAS DE GÊNERO COM DIAGNÓSTICO DE SAÚDE MENTAL

Gênero	Diagnóstico de saúde mental?	Contagens	% do Total	% acumulada
Masculino	Não	26	89,7%	89,7%
	Sim	3	10,3 %	100 %
Feminino	Não	30	62,5 %	62,5 %
	Sim	18	37,5 %	100 %

FONTE: Elabora pelos(as) autores(as) 2023.

Pesquisas apontam que além dos cursos de áreas da saúde terem altos índices de adoecimento, as mulheres universitárias estão em piores condições de saúde mental, existindo diferenças significativas entre homens e mulheres (Barros; Peixoto, 2023; Padovani et al, 2014). Em pesquisa realizada por Penha e Oliveira e Mendes (2020), os autores identificaram maior sintomatologia de estresse e ansiedade no gênero feminino, ressaltando a necessidade de problematizar a vulnerabilidade dessa população para que estratégias de intervenção possam ser melhor direcionadas.

Entre os(as) estudantes que responderam ter problemas de saúde mental, observaram-se uma variedade de desafios, incluindo transtornos de ansiedade (como ansiedade generalizada, síndrome do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo e fobia social), depressão, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), distimia (uma forma de depressão moderada) e dois casos de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Em resumo, muitos(as) estudantes enfrentam questões de saúde mental, e é crucial garantir que eles(as) recebam o apoio necessário e tenham acesso a recursos para promover sua saúde mental e bem-estar na comunidade estudantil.

Esse dado corrobora o que as pesquisas vêm mostrando sobre a alta prevalência de transtornos mentais entre universitários(as), principalmente se considerarmos a possibilidade de muitos(as) estudantes sofrerem de algum tipo de adoecimento mental sem terem sido ainda diagnosticados. Outras pesquisas realizadas com estudantes universitários também apontam a prevalência de problemas relacionados ao estresse, ansiedade e depressão entre eles (Sahão; Kienen, 2021; Castro, 2017).

Ao indagarmos se no momento da pesquisa os(as) estudantes faziam acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico, bem como uso de alguma medicação, obtivemos as seguintes respostas:

É fundamental ressaltar a importância significativa dos casos em que as pessoas estão atualmente buscando assistência psicológica, psiquiátrica e utilização de medicação psiquiátrica. Esses indivíduos estão tomando medidas ativas para cuidar de sua saúde mental e emocional, o que é crucial para o seu bem-estar.

Em relação ao acompanhamento psicológico (Quadro 2), os(as) 9,1% dos(as) entrevistados(as) que afirmaram estar em tratamento demonstram que estão buscando apoio profissional para lidar com questões emocionais e psicológicas. Isso sugere um comprometimento com a melhoria de sua saúde mental. No caso do acompanhamento psiquiátrico, os 6,5% da amostra que está atualmente em tratamento psiquiátrico também merecem destaque. Isso indica que essas pessoas reconhecem a importância de abordar questões de saúde mental que podem exigir intervenções mais especializadas. Além disso, os 10,4% que afirmaram fazer uso de medicação psiquiátrica estão seguindo um plano de tratamento prescrito por um profissional de saúde mental, o que pode ser fundamental para o controle de sintomas e a promoção do equilíbrio emocional.

QUADRO 2 - FREQUÊNCIAS DE ACOMPANHAMENTO PSIQUIÁTRICO OU PSICOLÓGICO E USO DE MEDICAÇÃO

<b>Faz acompanhamento psicológico</b>	<b>Contagens</b>	<b>% do Total</b>	<b>% acumulada</b>
Não	52	67,5 %	67,5 %
Não, mas sinto necessidade de fazer	18	23,4 %	90,9 %
Sim	7	9,1 %	100 %
<b>Faz acompanhamento psiquiátrico</b>	<b>Contagens</b>	<b>% do Total</b>	<b>% acumulada</b>
Não	61	79,2 %	79,2 %
Não, mas sinto necessidade de fazer	11	14,3 %	93,5 %
Sim	5	6,5 %	100 %
<b>Faz uso de medicação psiquiátrica</b>	<b>Contagens</b>	<b>% do Total</b>	<b>% acumulada</b>
Não	62	80,5%	80,5%
Não, mas sinto necessidade de fazer	7	9,1%	89,6%
Sim	8	10,4%	100%

FONTE: Elaborado pelos(as) autores(as), 2023.

A análise dos(as) estudantes que expressaram a sensação de que precisam fazer acompanhamento psicológico, psiquiátrico ou tomar medicamentos psiquiátricos também é importante. Para aqueles que sentem a necessidade de fazer acompanhamento psicológico 23,4% da amostra, isso sugere uma conscientização sobre suas necessidades emocionais e a

importância de buscar apoio, embora ainda não tenham dado o passo concreto em direção ao tratamento. Da mesma forma, os 14,3% que aprovaram a necessidade de acompanhamento psiquiátrico indicam uma percepção da importância de abordar questões mais complexas de saúde mental, mas ainda não estão em tratamento ativo. Por fim, os 9,1% que sentem a necessidade de fazer uso de medicação psiquiátrica estão cientes da possibilidade de que essa abordagem seja benéfica para eles, mas ainda não a adotaram.

Esses resultados destacam a importância da educação e do acesso aos serviços de saúde mental, bem como a necessidade de remover barreiras que possam impedir que as pessoas procurem ajuda. A conscientização sobre a importância do tratamento é um primeiro passo essencial para melhorar o cuidado com a saúde mental da população.

Quando questionados sobre o impacto do ingresso no curso de Administração Pública e da vida universitária sobre a saúde mental, obteve-se dos(as) estudantes as seguintes respostas:

O Quadro 3 está dividida em duas partes: a primeira parte foca na avaliação individual dos(as) estudantes em relação ao impacto da vida universitária em sua saúde mental, enquanto a segunda parte aborda o impacto geral da vida universitária na saúde mental dos(as) estudantes.

QUADRO 3 - FREQUÊNCIA APÓS O INGRESSO NO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA DA UFPR-LITORAL E IMPACTO DA VIDA UNIVERSITÁRIA SOBRE SUA SAÚDE MENTAL

Após ingresso no curso você avalia que:	Contagens	% do Total	% acumulada
A sua saúde mental melhorou	18	23,4 %	23,4 %
A sua saúde mental piorou	27	35,1 %	58,5 %
A sua saúde mental não foi impactada pelo ingresso no curso	32	41,5 %	100 %
Qual impacto da vida universitária sobre a sua saúde mental	Contagens	% do Total	% acumulada
O impacto é negativo	19	24,7 %	24,7 %
O impacto é positivo	35	45,4 %	70,1 %
Não há impacto	23	29,9 %	100 %

FONTE: Elaborado pelos(as) autores(as), 2023.

Na primeira parte, constatou-se que 23,4% dos(as) estudantes, afirmaram que sua saúde mental melhorou após ingressarem no curso. Por outro lado, 35,1% dos(as) estudantes, afirmaram que sua saúde mental piorou devido à vida universitária. Além disso 41,5% dos(as) estudantes não perceberam um impacto significativo em sua saúde mental devido à vida universitária. Esses resultados indicam que uma parcela específica dos(as) estudantes está enfrentando desafios em relação à saúde mental decorrentes da vida universitária.

Já na segunda parte do Quadro 3, quando avaliado o impacto geral da vida universitária, observa-se que, 24,7% dos(as) estudantes consideraram que o impacto é negativo em sua saúde

---

mental. Por outro lado, 45,4% dos(as) estudantes avaliaram o impacto geral como positivo. Além disso, o que corresponde a 29,9% dos(as) estudantes não perceberam um impacto significativo em sua saúde mental devido à vida universitária.

Esses dados podem parecer contraditórios com relação à natureza do impacto do ingresso no curso e da vida acadêmica sobre a saúde mental (se positivo ou negativo). Eles são, porém, inequívocos em demonstrar que a vida acadêmica não é neutra em relação à saúde mental, impactando de alguma forma o bem-estar e a qualidade de vida dos(as) estudantes.

De acordo com as pesquisas já existentes, a vida universitária contém fatores tanto de risco quanto de proteção à saúde mental dos(as) estudantes, considerando fatores protetivos aqueles que favorecem o desenvolvimento saudável, e fatores de risco os que trazem prejuízos ao seu bem-estar (Penha; Oliveira; Mendes, 2020). Segundo Arino e Baidargi (2018), as vivências acadêmicas dos(as) alunos(as) podem se constituir como fator de risco à saúde mental nos casos em que as vivências são percebidas de maneira mais negativa, mas também podem se constituir como um fator protetivo quando as experiências dentro da universidade são percebidas de forma positiva.

Sahão e Keien (2021) elencam como fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão o nível de exigência do curso, a infraestrutura da instituição e os relacionamentos interpessoais.

Ao analisarmos as respostas dos(as) estudantes à pergunta do questionário que indagava a quais fatores os(as) estudantes atribuíam os impactos positivos e negativos da vida universitária sobre a saúde mental, o aspecto mais apontado como negativo foi a sobrecarga de atividades, pressão e dificuldade de conciliar as demandas acadêmicas com outros aspectos da vida, sobretudo o trabalho. A Figura 1 gerada pelo software *Nvivo* sintetiza os relatos dos(as) estudantes nesse sentido.

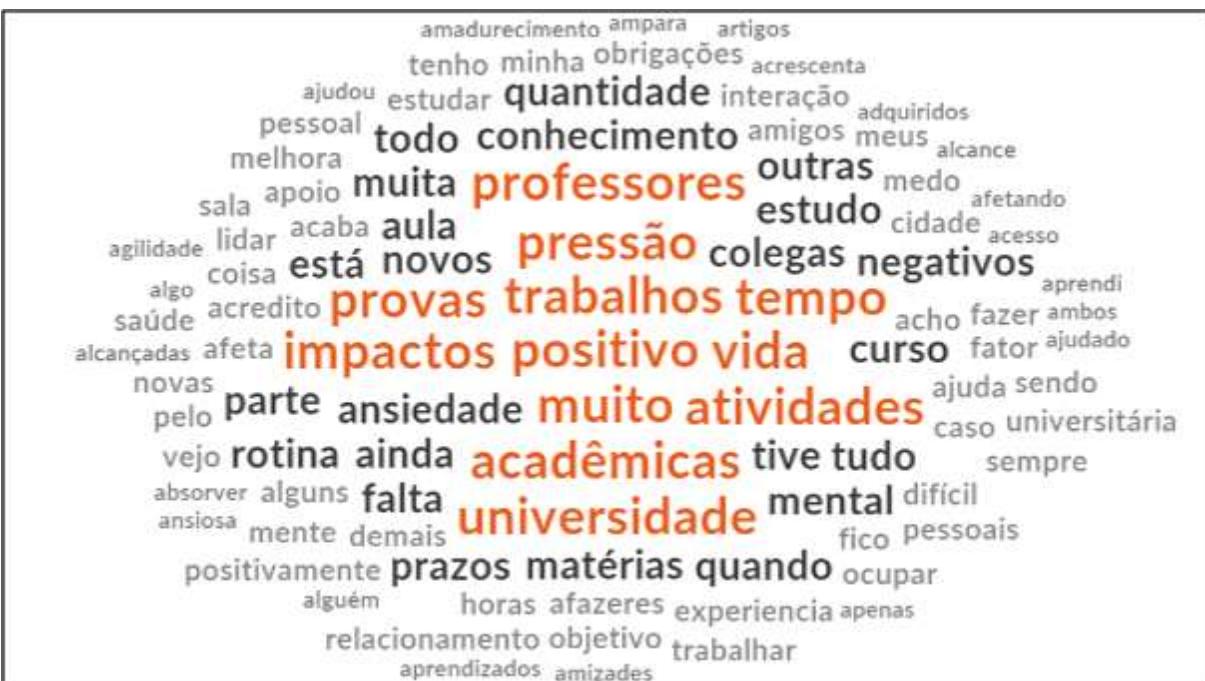
A análise das respostas fornecidas pelos(as) estudantes revela uma ampla gama de percepções e experiências relacionadas à influência da vida universitária na saúde mental. Vários fatores emergem como contribuintes positivos e negativos para a saúde mental dos(as) estudantes universitários(as):

### **Fatores positivos:**

**Interação social e experiências de aprendizado:** Muitos estudantes destacaram que a interação com colegas e a exposição a diferentes perspectivas enriqueceram suas vidas como

seres humanos. A oportunidade de adquirir novos conhecimentos, fazer novos(as) amigos(as) e experimentar uma rotina acadêmica foi percebida como positiva.

FIGURA 1: QUESTÃO: CASO CONSIDERE QUE A VIDA UNIVERSITÁRIA POSSUI IMPACTO POSITIVO OU NEGATIVO SOBRE A SUA SAÚDE MENTAL, A QUAIS FATORES VOCÊ ATRIBUI?



FONTE: Elabora pelos(as) autores(as) 2023.

**Crescimento pessoal e profissional:** Alguns relataram que a vida universitária teve um impacto positivo em suas vidas pessoais e profissionais, especialmente após superar desafios. A percepção de uma mentalidade positiva em relação à conclusão dos estudos e o desenvolvimento pessoal foi destacada.

**Desenvolvimento de habilidades:** A vida universitária também foi vista como uma oportunidade para o amadurecimento e o desenvolvimento de habilidades de tomada de decisões.

**Apoio e compreensão:** Houve relatos de que o apoio e a compreensão por parte de professores(as) e colegas foram cruciais para o bem-estar mental dos estudantes.

### **Fatores negativos:**

**Ansiedade:** A ansiedade emergiu como um fator significativo, especialmente quando associada à pressão de prazos de provas e à necessidade de cumprimento de compromissos

---

acadêmicos. A falta de empatia por parte de alguns professores(as) também contribuiu para a ansiedade de alguns entrevistados(as).

**Carga de trabalho e equilíbrio:** Estudantes que trabalham enfrentam dificuldades em equilibrar suas responsabilidades profissionais com as acadêmicas, resultando em cansaço e exaustão. A quantidade de trabalhos e experiências foi percebida como exaustiva.

**Pressão acadêmica:** A pressão relacionada a determinadas matérias e professores(as) foi citada como um fator negativo que afeta a saúde mental. A falta de gerenciamento de tempo no trabalho também contribuiu para essa pressão.

**Isolamento e ambiente:** Alguns estudantes mencionaram desconforto em ambientes fechados e salas de aula quentes, atribuindo a esse fator seu desconforto na vida universitária.

**Autoexigência:** A autocrítica e a sensação de nunca fazer o suficiente foram sentimentos frequentes, aumentando a ansiedade e o estresse.

Em suma, a pesquisa indica que a vida universitária pode ter impactos na saúde mental dos(as) estudantes, tanto positivos quanto negativos. A ansiedade, a pressão acadêmica e a falta de equilíbrio entre trabalho e estudos são desafios comuns. No entanto, o apoio social, o crescimento pessoal e o desenvolvimento de habilidades são aspectos positivos identificados.

Diversas pesquisas realizadas com estudantes universitários também apontam o excessivo número de atividades, a sobrecarga de demandas acadêmicas e dificuldade dos estudantes de lidar com elas como o principal fator de risco para o adoecimento (Tanaka et al, 2016; Arino; Bardagi, 2018; Andrade et al, 2016).

De acordo com Barros e Peixoto (2022), a rotina de estudo, leituras, exercícios e avaliações fazem parte do cotidiano acadêmico, porém, o excesso das mesmas pode gerar dificuldade em conciliar com demandas pessoais e laborais, levando ao acúmulo de atividades, sobrecarga emocional e stress. Além disso, o(a) estudante pode negligenciar em função dessa sobrecarga o sono e as atividades de lazer, que também são importantes para a saúde mental.

Aspectos relacionados à forma como as disciplinas e os currículos dos cursos são organizados também são mencionados pela literatura como fator relevante. Segundo Andrade et al (2016), concentrar as atividades avaliativas no final do semestre sobrecarrega esse período, enquanto em outros momentos os(as) estudantes se sentem ociosos. A ausência de diálogo entre os(as) docentes, a desorganização curricular e a falta de relação das disciplinas dos anos iniciais com a prática da profissão também foram apontadas como elementos negativos.

Interessante notar que as diversas etapas da graduação parecem afetar de formas distintas a saúde mental dos(as) estudantes, conforme análise da literatura. Nesse sentido, os anos iniciais exigem um processo de adaptação à nova realidade de saída do ensino médio e ingresso no ensino superior, a socialização com colegas e professores(as) e o desenvolvimento de novas habilidades que exigem maior autonomia e responsabilidade (Padovani et al, 2014). Muitas vezes o(a) estudante passa também por mudança de cidade e vivencia a distância de casa e dos familiares, o que pode ser fonte de estresse psicológico (Tanaka et. al, 2016).

Já nas etapas finais da graduação, os(as) estudantes têm que lidar com as demandas do mercado de trabalho, as preocupações com o futuro, as indecisões relacionadas à escolha da carreira, a possibilidade de desemprego e de não obter realização pessoal com a escolha profissional (Rodrigues; Barros, 2022). Para Arino e Badargi (2018) isso demonstra a importância de investir em projetos de aconselhamento e orientação de carreira dentro das instituições.

Um aspecto bastante destacado pelos(as) estudantes na pesquisa realizada foi a interação com colegas e professores(as) que ocorre no ambiente universitário como algo que repercute positivamente sobre a saúde mental. Nesse sentido, a literatura aponta que a interação social pode constituir um fator tanto de risco quanto de proteção à saúde mental dos(as) estudantes, pois a presença de relações interpessoais conflituosas com colegas é considerada como fator de risco, enquanto relações de amizade são apontadas como fator de proteção (Rodrigues; Correa, 2022; Graner; Cerqueira, 2019).

Barros e Peixoto (2022, p. 624) destacam que “os alunos que se sentem mais integrados socialmente a colegas, professores e demais funcionários tem melhores condições gerais de saúde mental e menor risco de desenvolverem transtornos mentais comuns”. Por outro lado, os(as) estudantes que não dispõem de amigos(as) para compartilhar momentos sociais e não conseguem estabelecer uma rede de apoio dentro do contexto acadêmico apresentam maior isolamento, sofrimento e dificuldade de adaptação. Assim sendo, estabelecer bons vínculos com colegas é uma maneira de ampliar e fortalecer a rede de apoio, o que pode auxiliar no enfrentamento dos problemas e melhora na qualidade de vida (Arino; Bardagi, 2018).

Os dados apresentados reforçam a importância do desenvolvimento de programas e estratégias de ação voltadas à prevenção do adoecimento e promoção da saúde mental de estudantes universitários, pois o apoio social e institucional são elementos decisivos para o enfrentamento do stress e das dificuldades (Penha; Oliveira; Mendes, 2020; Barros; Peixoto,

2023; Silva; Ximenes, 2022). Esse apoio se torna ainda mais relevante quando observamos que a saúde mental é um elemento decisivo para a permanência do estudante na universidade, assim como auxílios relacionados a transporte, moradia e alimentação.

A UFPR-Litoral possui uma Seção de Atenção e Promoção à Saúde (SAPS), que é responsável por ofertar atendimento médico e de enfermagem à comunidade universitária, com atendimentos odontológicos, clínicos, ginecológicos, fisioterápicos, nutrição, psiquiátricos e psicológicos.

Na Quadro 4, pode se perceber que a maioria dos(as) alunos (as) (85,7%) nunca utilizou os serviços psiquiátricos e psicológicos oferecidos pela universidade e parte deles sequer tem conhecimento de sua existência (46,8%).

QUADRO 4 - CONHECIMENTO E UTILIZAÇÃO DOS SERVIÇOS MÉDICOS E PSICOLÓGICOS DA UFPR-LITORAL

Em algum momento da sua vida universitária você utilizou os serviços médicos e psicológicos oferecidos pela UFPR-Litoral?	Contagens	% do Total	% acumulada
Não	66	85,7 %	85,7%
Sim	09	11,7 %	97,4%
Branco	02	2,6 %	100 %
Você conhece os serviços médicos e psicológicos oferecidos pela UFPR-Litoral?	Contagens	% do Total	% acumulada
Não	36	46,8 %	46,8 %
Sim	38	49,3 %	96,1 %
Branco	03	3,9 %	100 %

FONTE: Elaborado pelos(as) autores(as), 2023.

Quando questionamos aos que já utilizaram os referidos serviços sobre sua qualidade e efeitos sobre a saúde mental, observamos que as respostas dos(as) entrevistados(as) variaram em suas percepções. A maioria expressou avaliações positivas, descrevendo os serviços como "bom", "eficiente", "muito bom" e "ótimo". Isso indica um alto nível de satisfação com o tratamento e seus efeitos na saúde mental.

Alguns(as) entrevistados(as) ofereceram respostas mais equilibradas, confirmando que os serviços psicológicos(as) têm tanto pontos positivos quanto negativos. Eles(as) mencionaram que o atendimento tinha "pontos positivos e negativos" e que era "regular", indicando que havia espaço para melhorias.

Por outro lado, uma resposta negativa se destacou, apontando para uma experiência ruim com um(a) psicólogo(a) específico, embora o serviço geral tenha sido considerado bom. Isso

---

ressalta que a qualidade do atendimento pode variar dependendo do(a) terapeuta escolhido, destacando a relevância da compatibilidade entre paciente e profissional.

Em resumo, as opiniões dos(as) entrevistados(as) abrangem um espectro de avaliações, variando de positivas a equilibradas, que refletem uma diversidade de experiências no contexto dos serviços de saúde mental oferecidos pela UFPR-Setor Litoral.

Além da prestação de serviços de assistência psiquiátrica e psicológica, a literatura aponta algumas medidas concretas que podem ser adotadas pelas instituições de ensino para promover a saúde mental dos(as) estudantes, como ações institucionais que instrumentalizem os(as) estudantes, logo ao início de curso, a gerenciar a vida acadêmica e campanhas educativas que divulguem o trabalho em saúde mental (Arino; Bardagi, 2018; Penha; Oliveira; Mendes, 2020). Outras ações sugeridas são proporcionar orientações profissionais e de carreira aos(as) estudantes, promovendo reflexões sobre o mercado de trabalho e as escolhas vocacionais e ensinando sobre o ambiente profissional, suas demandas e desafios (Castro, 2017; Arino; Bardagi, 2018). Penha, Oliveira e Mendes (2020) também consideram essenciais estratégias de intervenção e prevenção focadas em programas de atividade física e hábitos saudáveis, bem como a oferta de espaços que possibilitem descanso e relaxamento.

#### **4 Considerações finais**

A pesquisa realizada com estudantes do curso de Administração Pública da UFPR – Litoral apontou uma alta prevalência de transtornos mentais entre esses jovens, sobretudo relacionados a problemas de ansiedade e depressão. Ficou evidente que a vida acadêmica pode produzir impactos tanto positivos quanto negativos sobre os(as) estudantes, contribuindo para a promoção da saúde ou para o adoecimento psíquico.

Os principais fatores negativos apontados pelos(as) estudantes foram a excessiva carga de trabalho e pressão da vida acadêmica, bem como a auto exigência e dificuldade de conciliar o estudo com os demais aspectos da vida, como por exemplo as demandas profissionais. Como aspectos que impactam positivamente a saúde mental os(as) estudantes mencionaram, sobretudo, a interação social com colegas e professores(as), o aprendizado e o desenvolvimento de novas habilidades.

---

Os resultados obtidos por meio desta pesquisa fornecem informações de valor inestimável para o entendimento da saúde mental dos(as) estudantes do curso de Administração Pública da UFPR- Litoral. Com base nesses resultados, será possível desenvolver estratégias específicas de apoio e intervenção, promovendo um ambiente acadêmico mais saudável e confiante para o bem-estar e o sucesso acadêmico desses estudantes. Além disso, os resultados poderão contribuir para o avanço do conhecimento científico no campo da saúde mental dos estudantes universitários, fornecendo perspectivas e direcionamentos para pesquisas futuras nessa área de estudo.

Para uma compreensão mais completa das causas e implicações da saúde mental dos(as) estudantes, seria necessária uma análise mais aprofundada, levando em consideração fatores como acesso aos serviços de saúde mental, estigma social e diferenças de comportamento entre os gêneros. Além disso, é importante lembrar que os diagnósticos de saúde mental são complexos e variados de pessoa para pessoa, e esses dados representam apenas uma visão geral de uma determinada população em um determinado momento.

Os dados encontrados revelam que uma parcela significativa dos(as) estudantes está passando por desafios consideráveis relacionados à saúde mental, abrangendo transtornos de ansiedade, depressão, distimia e outras condições, como TOC, TDAH e transtorno de estresse pós-traumático. É crucial garantir que esses(as)s alunos(as) recebam o suporte necessário para gerenciar suas condições, bem como disponibilizar recursos que promovam a saúde mental e o bem-estar na comunidade estudantil.

Esses resultados sugerem que a experiência da vida universitária na UFPR-Litoral afetou a saúde mental dos(as) estudantes de maneira diversificada, com uma proporção substancial relacionando tanto impactos positivos quanto negativos. É fundamental, nesse sentido, construir vínculos e redes de apoio, e estreitar as relações entre os(as) alunos(as), os professores(as) e a instituição, que deve ter consciência dessas questões e fornecer o apoio adequado aos estudantes que enfrentam desafios em relação à saúde mental devido à vida universitária. Além disso, uma coleta contínua de dados e pesquisas adicionais pode ser útil para compreender melhor os fatores subjacentes a essas percepções e desenvolver estratégias de apoio mais eficazes.

Além disso, os resultados desta pesquisa oferecem contribuições práticas para a gestão institucional da saúde mental dos estudantes. As informações obtidas podem orientar a implementação de programas de prevenção e promoção do bem-estar psicológico, apoiar a

capacitação de professores e funcionários para identificar sinais de sofrimento mental, e subsidiar políticas institucionais voltadas ao equilíbrio entre exigências acadêmicas e qualidade de vida. Tais ações podem fortalecer a rede de suporte dentro da universidade, garantindo que intervenções mais eficazes sejam direcionadas às necessidades reais dos estudantes.

## Referências

- ANDRADE, Antonio dos Santos et al. Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 36, n. 4, p. 831-846, out./dez. 2016.
- ARINO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicologia em Pesquisa*, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, set./dez. 2018.
- BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. *Avaliação, Campinas*, v. 27, n. 3, p. 609-631, dez. 2022.
- BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. Saúde mental de universitários: levantamento de transtornos mentais comuns em estudantes de uma universidade brasileira. *Quaderns de Psicologia*, v. 25, n. 2, p. 1-19, 2023.
- CASTRO, Vinícius Rennó. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. *Revista Gestão em Foco*, n. 9, p. 380-401, 2017.
- COELHO, Larissa de Souza Evelyn; MARQUES, Glória Letícia Wenceslau Barão; WANZINACK, Clóvis. Saúde docente na pandemia: um estudo de caso com profissionais do ensino superior da Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 11, n. 33, p. 75-94, 2022.
- FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; FRAGELLI, Ricardo Ramos. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 11, p. 1-21, 2021.
- GAIOTTO, Emiliana Maria Grando et al. Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, 2022.
- GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019.
- GUNDIM, Vivian Andrade et al. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, v. 35, 2021.
- PADOVANI, Ricardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 10, n. 1, p. 2-10, 2014.

---

PENHA, Joaquim Rangel Lucio; OLIVEIRA, Cleide Correia; MENDES, Ana Virginia Silva. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**, v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020.

RODRIGUES, Tatiane Carolina Martins Machado; BARBOSA, Guilherme Correa; TONETE, Vera Lúcia Pamplona. Enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes no contexto universitário: uma revisão integrativa. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 10, n. 3, p. 590-607, 2022.

RODRIGUES, Carlos Manoel Lopes; CORRÊA, Dionne Rayssa Cardoso. Mapeamento de fatores de risco e de proteção psicossocial no ensino superior. **Linhas Críticas**, v. 28, p. 1-13, 2022.

SAHÃO, Fernanda Torres; KIENEN, Nádia. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. 1-13, 2021.

SILVA, Alexsandra Maria Sousa; XIMENES, Verônica Moraes. Discussões sobre saúde mental e suporte social entre estudantes universitários. **Revista Ciências Humanas - UNITAU**, Taubaté, v. 15, p. 1-14, 2022.

SOUZA, Deise Coelho de et al. Terapia Cognitivo-Comportamental em grupo: estratégia de psicoeducação com estudantes de enfermagem. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 226-249, 2023.

TANAKA, Márcia Miki. Adaptação de alunos de Medicina em anos iniciais da formação. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, n. 4, p. 663-668, 2016.