UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
MESTRADO EM EDUCAÇÃO

LUANA KATERYNE CARVALHO FERREIRA

SOFRIMENTO MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

CÁCERES-MT
2025

LUANA KATERYNE CARVALHO FERREIRA

SOFRIMENTO MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade do Estado de Mato Grosso, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação.

Orientador(a) professor(a) Dr.(a) Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues.

CÁCERES-MT

2025

© by Luana Kateryne Carvalho Ferreira, 2025.

Ficha catalográfica elaborada pela Supervisão de Bibliotecas da UNEMAT. Catalogação de Publicação na Fonte. UNEMAT - Unidade padrão

F383s Ferreira, Luana Kateryne Carvalho.
Sofrimento mental em estudantes universitários / Luana Kateryne Carvalho Ferreira. - Cáceres, 2025.
59f.: il.

Universidade do Estado de Mato Grosso "Carlos Alberto Reyes Maldonado", Educação/CAC-PPGEDU - Cáceres - Mestrado Acadêmico, Campus Universitário de Cáceres "Jane Vanini".
Orientadora: Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues.

1. Bem-estar Psicológico. 2. Estudantes Universitários. 3.

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Regional de Cáceres

LUANA KATERYNE CARVALHO FERREIRA

SOFRIMENTO MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Dissertação de Mestrado aprovada no Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade do Estado de Mato Grosso, para obtenção do título de Mestre em Educação.

BANCA EXAMINADORA



Prof(a). Dr(a). Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
Orientadora
Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

gov.br Documento assinado digitalmente
JAQUELINE COSTA LIMA
Data: 03/04/2025 11:36:51-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof(a). Dr(a). Jaqueline Costa Lima
Avaliadora Externa
Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

gov.br Documento assinado digitalmente
MARIA DO HORTO SALLES TIELLET
Data: 01/04/2025 19:39:30-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof(a). Dr(a). Maria do Horto Salles Tiellet
Avaliadora Interna
Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

APROVADA EM: 31/03/2025

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser a fonte de toda sabedoria e força que me sustentou durante esta jornada. Com Ele, todas as coisas são possíveis.

Aos meus pais, Luiz e Marcia, pelo amor incondicional, apoio e sacrifícios que fizeram para eu poder chegar até aqui. Cada conquista é também de vocês.

Ao meu amado irmão, Luan, que sempre esteve ao meu lado, incentivando-me, apoiando-me. Sua presença é um presente em minha vida.

Aos meus queridos avós, Dulfe e Azonil, que já não estão mais entre nós, mas cujo amor e ensinamentos continuam a guiar meus passos. Seus valores e histórias são parte integrante deste trabalho.

Aos meus avós vivos, Juca e Felicidade, pelo amor incondicional, apoio constante e as lições de vida que continuam a enriquecer meu caminho.

À minha orientadora, Poliany Cristiny, pela paciência, orientação e conhecimento compartilhado ao longo deste caminho acadêmico. Suas palavras e conselhos foram fundamentais para o desenvolvimento desta dissertação.

Aos meus amigos e familiares, que sempre estiveram presentes, compreendendo as ausências e celebrando as vitórias.

Por último, mas não menos importante, dedico este trabalho a todas as pessoas que buscam incessantemente o conhecimento e a melhoria do mundo através da educação.

AGRADECIMENTOS

A conclusão desta dissertação representa não apenas o fim de uma etapa acadêmica, mas também a concretização de um sonho que não seria possível sem o apoio e a colaboração de muitas pessoas. Por isso, registro aqui minha profunda gratidão.

Aos participantes da pesquisa, que gentilmente disponibilizaram seu tempo, compartilharam suas experiências e contribuíram de forma significativa para o desenvolvimento deste trabalho. Sem a colaboração de cada um de vocês, esta pesquisa não teria sido possível. Meu sincero obrigado!

À Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), pela estrutura, apoio e oportunidades oferecidas ao longo da minha trajetória acadêmica. Agradeço aos professores, colegas e toda a comunidade universitária, que sempre me inspiraram a buscar o conhecimento e a excelência.

À banca examinadora, que aceitou o convite para avaliar esta dissertação. Agradeço imensamente pelas leituras atentas, pelas considerações construtivas e pelas contribuições valiosas que enriqueceram ainda mais este trabalho. Sua dedicação e profissionalismo foram fundamentais para o aprimoramento deste estudo.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização desta pesquisa, o meu mais sincero agradecimento!

"A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo."

(Nelson Mandela)

RESUMO

A saúde mental de estudantes da área da saúde tem sido amplamente discutida devido à elevada prevalência de sintomas como ansiedade e depressão. Este estudo busca identificar a prevalência sofrimento mental e os fatores associados ao sofrimento dos estudantes dos cursos da Faculdade de Ciências da Saúde (FACIS) da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), *Campus* Cáceres/MT, com enfoque nos três primeiros semestres de graduação. Trata-se de um estudo do tipo observacional descritivo, realizado de 2023 a 2024. A amostra inicial com 132 participantes e outra após dois semestres, com 76 participantes, foram predominantemente femininas, composta por jovens solteiros, sem filhos, sem deficiências e com renda familiar de até 4 salários mínimos. Os resultados indicaram que, embora os estudantes apresentassem bom desempenho acadêmico e ausência de comportamentos de risco, muitos relataram preocupações com a saúde mental, incluindo cansaço frequente, dificuldades de decisão e sintomas leves de depressão. Houve um aumento no número de estudantes com IMC fora dos padrões normais entre as avaliações. Condições relacionadas ao estresse acadêmico e práticas de automutilação, embora menos frequentes, também foram observadas. Os hábitos de vida revelaram padrões inadequados de sono (menos de 6 horas por noite), baixa prática de atividades físicas e consumo misto de alimentos saudáveis e não saudáveis. Fatores como renda familiar e a presença de filhos mostraram associações significativas com a saúde mental, com estudantes de menor renda e aqueles com filhos apresentando mais sintomas de transtornos mentais. Além disso, o respeito dos professores e colegas, a satisfação com o ambiente de estudo e a autonomia nos estudos foram identificados como elementos cruciais para o bem-estar emocional. Concluiu-se que a prevalência de sintomas de transtornos mentais entre os estudantes universitários esteve fortemente associada a fatores socioeconômicos e à percepção do ambiente acadêmico. Apesar da maioria dos participantes não apresentar dificuldades acadêmicas graves, um ambiente de estudos acolhedor e respeitoso mostrou-se fundamental para o bem-estar emocional.

Palavras-Chave: Bem-estar Psicológico; Estudantes universitários; Ansiedade; Depressão.

ABSTRACT

The mental health of health students has been widely discussed due to the high prevalence of symptoms such as anxiety and depression. This study seeks to identify the prevalence of mental distress and the factors associated with the suffering of students of the Faculty of Health Sciences (FACIS) of the State University of Mato Grosso (UNEMAT), Cáceres Campus/MT, focusing on the first three semesters of undergraduate studies. This is a descriptive observational study, carried out from 2023 to 2024. The initial sample with 132 participants and another after two semesters, with 76 participants, were predominantly female, composed of young single people, without children, without disabilities and with a family income of up to 4 minimum wages. The results indicated that although the students had good academic performance and no risky behaviors, many reported mental health concerns, including frequent tiredness, decision-making difficulties, and mild symptoms of depression. There was an increase in the number of students with BMI outside the normal standards between assessments. Conditions related to academic stress and self-harm practices, although less frequent, were also observed. Lifestyle habits revealed inadequate sleep patterns (less than 6 hours per night), low physical activity, and mixed consumption of healthy and unhealthy foods. Factors such as household income and the presence of children showed significant associations with mental health, with students from lower incomes and those with children showing more symptoms of mental disorders. In addition, respect from teachers and peers, satisfaction with the study environment, and autonomy in studies were identified as crucial elements for emotional well-being. It was concluded that the prevalence of symptoms of mental disorders among university students was strongly associated with socioeconomic factors and the perception of the academic environment. Although most participants did not have severe academic difficulties, a welcoming and respectful study environment proved to be fundamental for emotional well-being.

Keywords: Psychological well-being; University students; Anxiety; Depression.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CAEP	Centro de Apoio Educacional e Psicológico
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CNS	Conselho Nacional de Saúde
EHAD	Escala de HAD – (Avaliação do Nível de Ansiedade e Depressão)
FACIS	Faculdade Ciências da Saúde
IMC	Índice de Massa Corporal
MT	Mato Grosso
NASIE	Núcleo de Atenção à Saúde Integral do Estudante
OMS	Organização Mundial de Saúde
SQR-20	*Self Report Questionnaire* (Questionário de autorrelato)
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TMC	Transtornos Mentais Comuns
UNEMAT	Universidade do Estado de Mato Grosso

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características Demográficas e Sociais. 30
Tabela 2 - Histórico Acadêmico e Vida Estudantil. 31
Tabela 3 - Condições de Saúde e Bem-estar Físico. 32
Tabela 4 - Estilo de Vida e Hábitos Alimentares. 33
Tabela 5 - Comportamentos de Risco. 34
Tabela 6 - Questionário SQR-20: Sintomas Somáticos. 34
Tabela 7 - Questionário SQR-20: Sinais de Humor - depressivo e ansioso. 35
Tabela 8 - Questionário SQR-20: Decréscimo de Energia Vital. 36
Tabela 9 - Questionário SQR-20: Pensamentos Depressivos. 36
Tabela 10 - Investigação da associação entre a prevalência de sintomas de transtornos mentais e características demográficas dos estudantes. 38
Tabela 11 - influência da relação com professores e acadêmicos da universidade no bem-estar emocional dos alunos. 39

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Padrão de crescimento das produções dos países ao longo do tempo. 21
Figura 2 - Distribuição espacial da intensidade de calor nas produções dos países no período de 2014-2024. 21
Figura 3 - Nuvem de Palavras-chave: Transtornos Mentais Comuns no Contexto Educacional. 22
Figura 4 - Etapas do Estudo.....27

Sumário

INTRODUÇÃO **14**
1. CONTEXTUALIZAÇÃO **16**
1.1 Problema de Pesquisa 17
1.2 Justificativa 17
1.3 Objetivos 18
2. PREVALÊNCIA DE TRANSTORNOS MENTAIS ENTRE OS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS **19**
3. METOGOLOGIA DE PESQUISA: O CAMINHO PERCORRIDO **26**
4. SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: RESULTADOS EXPLORATÓRIOS **29**
5. DISCUSSÃO: PERSPECTIVAS CULTURAIS E PÓS-COLONIAIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL **41**
5.1 Paulo Freire e a Conscientização na Educação 41
5.2 Frantz Fanon e a Psicologia da Descolonização 43
5.3 bell hooks e as Dinâmicas Interseccionais 44
5.4 Perspectiva sobre a Construção de Ambientes Acadêmicos Saudáveis para a Saúde Mental dos Estudantes 45
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS **49**
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS **52**
ANEXO I – SQR-20 (QUESTIONÁRIO DE AUTORRELATO) **58**
ANEXO II – PARECER DO CEP (COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA) **59**

INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade é um dos momentos em que o jovem-adulto, busca por uma formação profissional, e com este momento, os estudantes universitários passam a ter diversas responsabilidades após esta ingressão (Penha; Oliveira; Mendes, 2020). A qualidade de vida destes estudantes universitários, é um dos temas mais discutidos na atualidade, principalmente no que se trata da saúde e educação (Freitas *et al.*, 2023). A vida acadêmica é uma constante experiência (que pode variar em diversos campos), podendo afetar o seu ambiente familiar (mudança de sua cidade para a cidade onde se localiza a universidade), o seu interpessoal (amadurecimento e uma autonomia) e relações afetivas (Barros; Peixoto, 2022).

No âmbito da universidade, a saúde mental tem se revelado um dos assuntos mais discutidos, pois se nota que os quadros de estresse, ansiedade, depressão, tentativas de suicídio, estão cada vez mais presentes e com maiores prevalências entre os estudantes universitários (Menegaldi-Silva *et al.*, 2023; Souza *et al.*, 2022). Neste período, provavelmente serão vivenciadas novas rotinas, que podem ou não ser estressoras para o estudante; caso houver situações de estresse, há uma necessidade de adaptação, ou seja, o estudante deverá desenvolver novas habilidades ou ferramentas, aos quais lhe serão necessárias para os enfrentamentos de circunstâncias estressoras (Sousa *et al.*, 2022).

Os principais sintomas que os estudantes universitários apresentam são de ansiedade, estresse e depressão, sendo aparentes desde o primeiro ano de ingresso na universidade, isso pode se dar a nova rotina, de exigências e sobrecargas aos quais ainda não estavam acostumados, além das demais situações estressoras já mencionadas anteriormente (Sahão; Kienen, 2021). Dentre os fatores associados a esses sintomas, alguns estudos apontam fatores ou características sociodemográficas, como sexo, idade, orientação sexual, cor da pele, estado civil, religião, renda, moradia e emprego, analisando sua associação com os Transtornos Mentais Comuns -TMC (Gomes *et al.*, 2020; Lopes *et al.*, 2022).

Desta maneira, é importante compreender a integração acadêmica e social dos estudantes no contexto universitário para o seu bem-estar psicológico, bem como a abordagem da promoção da saúde mental dos estudantes universitários pelas instituições de ensino superior, discutindo a necessidade de intervenções que considerem aspectos psicossociais e contextuais, como relacionamento em casa, renda familiar, prática de atividade física e participação em grupo social, que também podem influenciar a saúde mental dos estudantes (Barros; Peixoto, 2022).

Na seção um, apresentamos a motivação para investigação sobre saúde mental dos universitários, apresentando o problema de pesquisa, justificando a sua relevância, bem como os objetivos e a estrutura do trabalho. Na seção dois contextualizamos a prevalência de transtornos mentaisentre universitários da área da saúde e seus fatores associados de acordo com a literatura cientifica. Nas seções três e quatro descrevemos, respectivamente, os materiais e métodos utilizados na pesquisa, e os resultados obtidos a partir das analises propostas. Por fim, a seção cinco, aborda a discussão dos resultados a partir de perspectivas culturais e pós-coloniais.

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

Ingressei no curso de Bacharelado em Enfermagem na Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT) em busca de realizar o sonho de contribuir para a saúde e o cuidado das pessoas. Em 2019, concluí minha graduação com a certeza de que havia escolhido a profissão certa. Durante essa trajetória, a disciplina como Epidemiologia despertaram em mim o interesse em compreender os fatores que influenciam a saúde coletiva, ampliando minha visão sobre as desigualdades e desafios no cuidado em saúde.

A pandemia de COVID-19 representou um divisor de águas em minha vida pessoal e acadêmica. Enfrentei intensos desafios emocionais durante esse período, incluindo sofrimento mental, que repercutiram em diversos aspectos da minha vida. O retorno à "normalidade" trouxe consigo as sequelas de um período de crise mundial, que deixaram marcas não apenas no coletivo, mas também em minha jornada individual.

Minha formação acadêmica foi permeada por momentos que evidenciaram o impacto das condições psicológicas na vida estudantil. Durante a graduação, observei que alguns de meus colegas apresentavam dificuldades que não estavam relacionadas apenas ao conteúdo acadêmico, mas, sobretudo, a problemas emocionais, ansiedade e questões socioeconômicas. Situações de estresse acadêmico, pressão por resultados e dificuldades financeiras eram comuns àqueles que vinham de outros municípios. Alguns estudantes lidavam com a necessidade de trabalhar para se manter, o que comprometia seu rendimento nas disciplinas. Além disso, o estigma relacionado à busca por apoio psicológico dificultava ainda mais a resolução desses problemas.

A convivência com colegas que enfrentavam dificuldades emocionais revelou uma realidade preocupante, e embora os professores se sentissem preocupados, nem sempre dispunham de recursos e formação para lidar com tais situações. Em alguns casos, foi possível perceber o sofrimento de docentes, que acumulavam carga horária excessiva, demandas institucionais e o peso de lidar com as dificuldades de seus alunos. Um cenário que impactava diretamente o processo de ensino-aprendizagem, evidenciando a necessidade de intervenções efetivas para mitigar os efeitos do sofrimento mental na comunidade acadêmica.

Ao iniciar o Mestrado em Educação, busquei aprofundar minha compreensão acerca dos impactos dessa experiência na formação profissional e em sua influência sobre a saúde mental dos estudantes.

1.1 Problema de Pesquisa

Qual a prevalência e os fatores associados ao sofrimento mental diante da perspectiva educacional nos estudantes de graduação dos cursos da Faculdade de Ciências da Saúde - FACIS da Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT *campus* Cáceres-MT?

1.2 Justificativa

Pesquisas científicas apontam uma alta prevalência de sinais e sintomas de ansiedade, depressão e diversos identificadores de sofrimento psicológicos, sendo comuns em estudantes universitários devido à variedade de experiências e situações conflituosas que ocorreram durante sua educação universitária; a prevalência de sintomas de Transtornos Mentais Comuns - TMC nos universitários brasileiros, a frequência encontrada foi elevada, variando de 19% a 55,3% (Lopes *et al.*, 2022).

A correlação mente-corpo pode ser extremamente importante para influenciar a aprendizagem, diminuir a evasão e aumentar a produtividade e o engajamento do estudante universitário. Através da neurociência, é possível compreender como a plasticidade cerebral e as funções nervosas superiores, como atenção, memória, motivação, emoções e funções executivas, estão relacionadas à aprendizagem, o que permite que o cérebro se molde e se adapte com base em estímulos e experiências, o que é essencial para a aprendizagem, ao qual o estado emocional do aluno também pode influenciar seu desempenho acadêmico (Costa, 2023). Por exemplo, o estresse e a ansiedade podem afetar a capacidade de concentração e assimilação de novos conhecimentos. Portanto, a conexão entre mente e corpo é fundamental para a promoção de uma aprendizagem mais significativa.

Sem suporte institucional adequado, a presença de comprometimento social, econômico, físico e/ou psicológico pode acarretar dificuldades para o indivíduo concluir cursos/empregos, aumentar a evasão escolar, reduzir a produtividade e aumentar o risco de depressão, ou mesmo a levar ao suicídio; o apoio e orientação aos estudantes, incluindo o acolhimento das demandas de saúde por meio do Núcleo de Atenção à Saúde Integral do Estudante (NASIE), deve ser levado em consideração, além disso, existe a necessidade de intervenções institucionais para oferecer suporte aos estudantes em situação de vulnerabilidade, visando qualificar sua permanência e conclusão do curso (Vieira; Torrenté, 2022).

Estudarmos e compreendermos melhor a população acadêmica poderá auxiliar na implantação de novas ações políticas futuras, no investimento de novas pesquisas cientificas, bem como na implantação de ações que serão voltadas à saúde do estudante universitário.

1.3 Objetivos

O Objetivo geral da pesquisa é identificar nos estudantes de graduação dos cursos da Faculdade de Ciências da Saúde - FACIS da Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT *campus* Cáceres-MT, a prevalência do sofrimento mental e os fatores associados a este sofrimento diante da perspectiva educacional.

Em relação aos objetivos específicos, esta pesquisa tem como propósito:

- Descrever a prevalência de sofrimento mental nos estudantes
- Analisar a associação entre a prevalência de sintomas de transtornos mentais e características demográficas dos estudantes;

2. PREVALÊNCIA DE TRANSTORNOS MENTAIS ENTRE OS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

A relação entre educação e saúde mental é complexa e multifacetada e pode ter um impacto significativo na vida dos estudantes, influenciando fatores como resiliência, habilidades sociais, autoestima e acesso a recursos para enfrentar desafios emocionais (Correia-Zanini, 2023). Embora a educação geralmente tenha efeitos positivos na saúde mental, é crucial considerar a qualidade e o contexto da educação, bem como os desafios específicos enfrentados pelos indivíduos no ambiente educacional. O equilíbrio entre os benefícios e desafios é importante para compreender de maneira abrangente como a educação pode influenciar a saúde mental (Hargreaves; Fullan, 2012).

O adoecimento psíquico no contexto acadêmico, reflete a desintegração de estruturas sociais sólidas e a emergência de relações fluidas, impactando diretamente a saúde mental dos universitários. A transição para o ensino superior, marcada por mudanças biopsicossociais, pressões acadêmicas e a necessidade de adaptação a um novo ambiente, frequentemente resulta em vulnerabilidade emocional e sofrimento psíquico. A literatura destaca a importância de intervenções institucionais, como programas de gerenciamento de estresse e promoção de bem-estar, para mitigar esses efeitos. Assim, é crucial que as universidades adotem estratégias integradas de prevenção e acolhimento, visando reduzir o sofrimento psíquico e promover um ambiente educacional mais saudável e inclusivo (Mota; Pimentel; Mota, 2023).

O estigma associado aos transtornos mentais ainda é um obstáculo significativo, pois muitas vezes negamos os problemas de saúde mental para evitar esse estigma social. O termo "transtorno mental" carrega conotações negativas e estigmatizantes, como "louco" ou "surtado", associando indivíduos que enfrentam essas dificuldades a rótulos pejorativos (Fiscuk, 2023, p. 26). Esse estigma se manifesta em estereótipos, preconceito e discriminação, contribuindo para a marginalização social e dificultando o acesso a cuidados adequados (Fox *et al.*, 2018).

Na educação, esse processo impacta diretamente o ambiente escolar. A equipe pedagógica tem um papel crucial como agentes transformadores, promovendo a desconstrução desses estigmas e incentivando uma nova compreensão sobre saúde mental. Isso envolve mudar atitudes, emoções e comportamentos na escola, criando um espaço acolhedor e inclusivo para todos (Dantas, 2023).

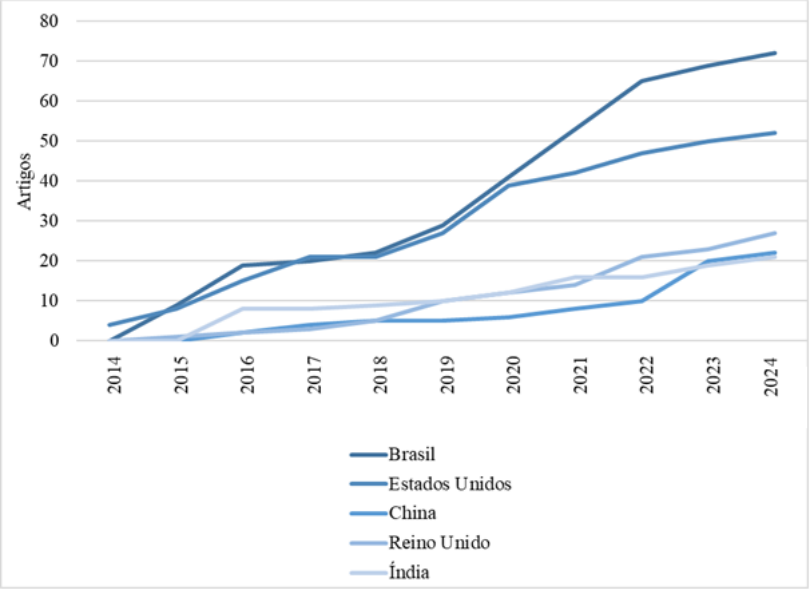
A saúde mental dos universitários é um tema de extrema relevância, especialmente diante dos desafios impostos pelo ensino remoto e do estigma social associado aos transtornos

mentais. Os impactos da educação no processo de formação profissional em saúde durante o ensino remoto afetaram negativamente a saúde mental dos estudantes, através da ausência de diálogo, interação e troca de experiências, juntamente com o ensino centrado no professor, o que dificultou no processo de produção de conhecimento, levando a sentimentos como frustração, angústia, culpa e sofrimento, além de prejudicar a capacidade de lidar com novos hábitos e habilidades de se relacionar com os outros (Correia; Araújo; Marques, 2020; Ramos *et al.*, 2020).

Para entender melhor o que a literatura nacional e internacional abordava sobre a saúde mental dos universitários, fizemos uma busca das produções científicas entre 2014 – 2024 nas bases de dados como Scopus e Web of Science (WoS). A construção da estratégia de busca utilizou os seguintes descritores/termos: "*students*" *OR "College students" AND "Common Mental Disorders*". Para reunir todos os artigos publicados nos periódicos, foi implementada uma estratégia abrangente de busca eletrônica, reconhecendo artigos publicados em inglês, espanhol e português dentre o período.

Com esta estratégia de busca encontramos 51 artigos científicos, distribuídos em 7 revistas internacionais e 3 nacionais. As revistas científicas variam em fator de impacto, modelo de acesso e área do conhecimento. No campo da saúde e ciências biomédicas, destacam-se periódicos de acesso aberto, como *PLOS ONE* (FI ~2,9), *BMC Public Health* (FI ~3,5) e *BMJ Open* (FI ~2.4), que abrangem múltiplas disciplinas. Na psiquiatria e psicologia, *Frontiers in Psychiatry* (FI ~3.2), *Journal of Affective Disorders* (FI ~4,9) e *Psychological Medicine* (FI ~5,9) apresentam influência significativa, embora algumas exijam assinatura. No contexto da enfermagem e saúde pública, *Acta Paulista de Enfermagem* (FI ~1.1), *Cadernos de Saúde Pública* (FI ~1,9) e *Revista da Associação Médica Brasileira* (FI ~1,2) oferecem acesso aberto, contribuindo para a disseminação do conhecimento científico na América Latina (Journal Searches, 2025).

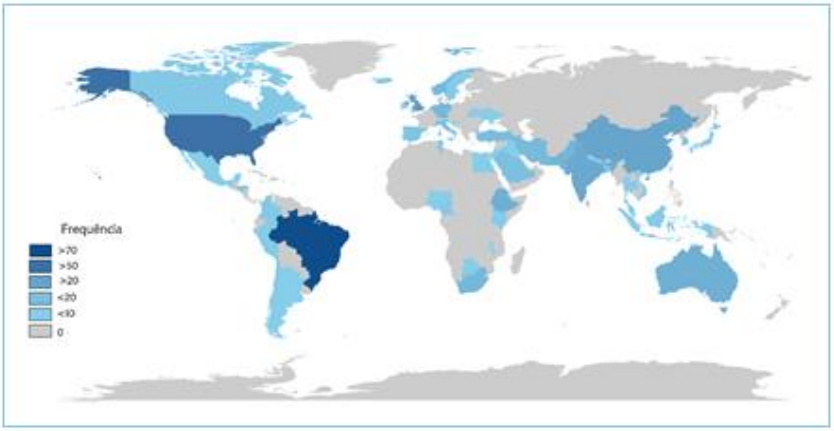
Figura 1 - Padrão de crescimento das produções dos países ao longo do tempo.



Fonte: Elaboração própria.

Houve um crescimento na produção de estudos relacionados a transtornos mentais comuns e dos estudantes/universitários, apresentando um crescimento de aproximadamente 650% em 10 anos no Brasil. Em seguida realça-se os Estados Unidos, com um crescimento aproximado de 400% no mesmo período (figura 2).

Figura 2 - Distribuição espacial da intensidade de calor nas produções dos países no período de 2014-2024.



Fonte: Elaboração própria.

Observa-se a representação mundial nas produções de estudo sobre transtornos mentais comuns e dos estudantes/universitários, nota-se que a maior intensidade se refere ao Brasil, apresentando uma frequência maior que 70 artigos publicados nos 10 anos estudados, seguido

pelos Estados Unidos com uma frequência na produção maior que 50 artigos publicados (figura 3).

Figura 3 - Nuvem de Palavras-chave: Transtornos Mentais Comuns no Contexto Educacional.



Fonte: Elaboração própria.

O tamanho de cada palavra na nuvem é proporcional à sua frequência de ocorrência no banco de dados analisado. Assim, termos maiores indicam palavras-chave que aparecem com maior frequência, sugerindo tópicos amplamente explorados ou centrais na literatura científica. Analisando a nuvem de palavras-chave da figura 4, colocam-se em evidência as palavras: saúde mental, depressão, ansiedade, transtornos mentais, transtornos mentais comuns, alunos, estudantes universitários, prevalência, adolescentes, estresse, entre outras. As palavras destacadas na Figura 4 corroboram com o objetivo desta análise, que consistiu em investigar as publicações científicas relacionadas aos transtornos mentais comuns no contexto da educação.

A literatura cientifica apontou a relevância do tema saúde mental no contexto educacional, destacando o crescimento significativo das produções científicas sobre transtornos mentais comuns entre estudantes universitários nos últimos dez anos. A predominância de termos como "ansiedade", "depressão" e "estresse" nas publicações reforça a preocupação com o impacto das condições emocionais no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos alunos.

A Faculdade de Ciências da Saúde (FACIS) da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), localizada em Cáceres, oferece cursos de graduação como Enfermagem e Medicina, com foco na formação de profissionais capacitados para o Sistema Único de Saúde (SUS). A instituição adota a Educação Interprofissional, promovendo a colaboração entre estudantes de diferentes áreas da saúde desde o início da graduação, visando um atendimento

mais integral e humanizado. A FACIS também se destaca pela atuação extensionista, oferecendo serviços gratuitos à comunidade em diversas especialidades (Soares *et al.*, 2020).

A saúde mental tem se tornado uma preocupação crescente no ambiente acadêmico, especialmente entre estudantes universitários. Um compilado de estudos revelam que 16,9% dos estudantes apresentaram sintomas prováveis de depressão, enquanto 51,1% demonstraram sintomas improváveis. Além disso, a prevalência de sintomas depressivos aumentou conforme o avanço nos semestres acadêmicos, sugerindo uma tendência preocupante ao longo da trajetória universitária (Rodrigues; Lima; Taques, 2021).

As preocupações e discussões sobre a saúde mental de estudantes de cursos da área da saúde têm ganhado destaque crescente na comunidade científica nos últimos anos. Um estudo realizado em 2017 com alunos da UNEMAT, especificamente dos cursos de Ciências da Saúde (Enfermagem, Medicina e Educação Física) no Campus "Jane Vanini", em Cáceres/MT, revelou uma alta prevalência de sintomas de ansiedade, atingindo 45,3% dos participantes (Aguiar; Rodrigues, 2021; Rodrigues; De Souza, 2021a).

A saúde mental dos universitários é um tema de extrema relevância, especialmente diante dos desafios impostos pelo ensino remoto e do estigma social associado aos transtornos mentais. Os impactos da educação no processo de formação profissional em saúde durante o ensino remoto afetaram negativamente a saúde mental dos estudantes, através da ausência de diálogo, interação e troca de experiências, juntamente com o ensino centrado no professor, o que dificultou no processo de produção de conhecimento, levando a sentimentos como frustração, angústia, culpa e sofrimento, além de prejudicar a capacidade de lidar com novos hábitos e habilidades de se relacionar com os outros (Correia; Araújo; Marques, 2020; Ramos *et al.*, 2020). Esse cenário evidencia a necessidade de uma abordagem mais inclusiva e acolhedora no ambiente acadêmico, que promova o bem-estar emocional dos estudantes.

A crescente prevalência de ansiedade e depressão entre estudantes universitários tem se tornado uma tendência preocupante, impulsionada por fatores como a pressão acadêmica, instabilidade financeira, isolamento social e incertezas em relação ao futuro. Esse cenário compromete não apenas o bem-estar mental dos estudantes, mas também seu desempenho acadêmico, relacionamentos e qualidade de vida, podendo resultar em evasão escolar, aumento nas taxas de suicídio e impactos duradouros na saúde mental. No Mato Grosso e em Cáceres, onde os recursos para saúde mental não são tão visíveis, a situação é ainda mais crítica, com a falta de apoio psicológico adequado agravando o problema e perpetuando desigualdades sociais.

A partir desta visão, percebeu-se a importância da prática regular de exercícios físicos como uma ferramenta eficaz para melhorar a saúde mental. A atividade física promove a liberação de endorfinas, que ajudam a aliviar o estresse e melhorar o humor, além de contribuir para a regulação dos níveis de cortisol, hormônio associado ao estresse. Estudos mostram que estudantes que praticam atividades físicas regularmente apresentam menores taxas de ansiedade e depressão, maior autoestima e melhor capacidade de socialização, fatores essenciais para o bem-estar psicológico (Aguiar; Rodrigues, 2021).

Entre os fatores que contribuem para os transtornos mentais entre os universitários, destacam-se: as transformações intelectuais, interpessoais, intersociais e comportamentais ocorridas durante a graduação; a sobrecarga psicológica resultante da falta de mecanismos adequados de adaptação; a exposição a situações diárias estressantes, que podem desencadear ansiedade e depressão; a baixa condição socioeconômica, a necessidade de trabalhar para sustentar a família e a insuficiência de horas de sono; além de fatores acadêmicos, como o sexo feminino, a satisfação com o curso e a mudança de residência para cursar a graduação (Rodrigues; De Souza, 2021b).

A falta de informação e a desvalorização do sofrimento psíquico perpetuam preconceitos, prejudicando a integração social e a qualidade de vida dos afetados. Na educação, a depressão é comum entre estudantes da área da saúde, que enfrentam demandas acadêmicas intensas e mudanças psicossociais. Muitos evitam buscar ajuda profissional, optando pela automedicação, o que agrava o isolamento (Soeiro *et al.*, 2022).

O estigma, como definido por Goffman (1981), mancha a reputação do indivíduo e pode ocorrer devido a anomalias físicas, deficiências pessoais (incluindo transtornos mentais) e afiliações a determinados grupos. Portanto, no contexto universitário, esse estigma pode agravar os desafios já enfrentados pelos estudantes, especialmente aqueles que lidam com transtornos mentais, reforçando a necessidade de uma abordagem educacional que combata preconceitos e promova a saúde mental como parte integrante do desenvolvimento acadêmico e pessoal.

O Self-Reporting Questionnaire (SQR-20) tem uma relação direta com o sofrimento psíquico e os Transtornos Mentais Comuns (TMC) ao atuar como um instrumento de rastreamento para sintomas psicossomáticos, incluindo depressão e ansiedade (Trajano *et al.*, 2024), assim sendo usado como ferramenta de rastreamento para sofrimento psíquico e transtornos mentais comuns, permitindo a identificação precoce de estudantes em risco e a

necessidade de intervenções voltadas à promoção da saúde mental no ambiente acadêmico (Filho *et al.*, 2024).

3. METOGOLOGIA DE PESQUISA: O CAMINHO PERCORRIDO

Trata-se de um estudo do tipo observacional descritivo, realizado por meio de inquérito, no período de 2023 a 2024, com estudantes universitários dos três primeiros semestres de graduação dos cursos de Ciências da Saúde da Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT. Este estudo é um seguimento do projeto de pesquisa já em andamento: Avaliação da Saúde Física e Mental dos Estudantes da Universidade do Estado de Mato Grosso.

O estudo tipo observacional por meio de inquérito por questionário é uma técnica de recolha de dados amplamente utilizada em investigação, particularmente em Educação. Esta metodologia é especialmente adequada para estudos de grande escala, pois permite auscultar um número significativo de indivíduos sobre um determinado fenómeno social. A principal vantagem do inquérito por questionário reside na possibilidade de quantificar os dados obtidos, o que facilita a realização de inferências e generalizações (Sá; Costa; Moreira, 2021).

A quantitativa, prioriza-se dados numéricos, como estatísticas, buscando padrões e relações entre variáveis, ou seja, o foco está em medir e quantificar a magnitude dos fenômenos, em vez de entender sua essência (Souza; Kerbauy, 2017).

A população do estudo é composta por 132 estudantes matriculados nos três primeiros semestres dos cursos de graduação em Ciências da Saúde (Enfermagem, Educação Física e Medicina), na modalidade presencial da UNEMAT, campus Jane Vanini. Dentre os participantes, 59 pertencem ao grupo de estudantes expostos, enquanto 73 integram o grupo de não expostos.

O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNEMAT aprovou integralmente o projeto inicial – Muita Pressão, garantindo que todo o processo de desenvolvimento desta pesquisa estivesse em conformidade com as diretrizes éticas.

Os critérios de inclusão serão:

- ✓ Estar devidamente matriculado na instituição de ensino;
- ✓ Ser aluno maior de 18 anos de idade e com matrícula ativa na UNEMAT;
- ✓ Aceitar participar da pesquisa de forma voluntária;

Os critérios de exclusão serão:

- ✓ Preencher parcialmente o questionário autoaplicável;
- ✓ Desistência voluntária do participante, por meio de documento formal.

Esta pesquisa é realizada a partir de um projeto de extensão existente no curso de enfermagem desde 2017, denominado “Projeto Muita Pressão”, que tem por objetivo compreender a saúde mental de estudantes.

Suas etapas (figura - 2) compreendem na criação e implantação de um sistema virtual/online. Este instrumento é composto de um questionário com questões objetivas e subjetivas, classificadas por módulos: sociodemográfico e socioeconômicos individual e familiar; hábitos relacionados a alimentação, atividade física, uso de cigarro e/ou tabaco e/ou narguilés e/ou cigarros eletrônicos, bebida alcóolica; percepção de saúde: percepção de saúde nos estudos, problemas de saúde atuais, utilização de serviços de saúde, saúde sexual e reprodutiva, e saúde mental.

Figura 4 - Etapas do Estudo.



Fonte: Autoria própria.

Neste mesmo instrumento, serão avaliados através do *Self-Reporting Questionnaire* SRQ-20 (versão adaptada), dados relacionados ao sofrimento psíquico dos estudantes universitários; este questionário não descreve um diagnóstico específico, porém, o mesmo permite detectar sintomas que possam indicar se existe ou não presença de transtorno mental.

O Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) é um instrumento de rastreamento desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para identificar transtornos mentais comuns (TMC) em populações, especialmente em países em desenvolvimento. Composto por 20 questões dicotômicas (sim/não), o SRQ-20 avalia sintomas psicossomáticos e emocionais apresentados nos últimos 30 dias, sendo indicado um ponto de corte para suspeita de sofrimento psíquico. Apesar de amplamente utilizado em estudos epidemiológicos e na atenção primária à saúde devido à sua fácil aplicação e baixo custo, o SRQ-20 não fornece diagnóstico definitivo,

necessitando de avaliação psiquiátrica complementar. No Brasil, sua validação demonstrou boa sensibilidade e especificidade, tornando-o uma ferramenta relevante para a triagem de transtornos não psicóticos em diferentes contextos socioculturais (Gomes; Aguiar; Silva, 2023; Gonçalves; Stein; Kapczinski, 2008; Santos *et al.*, 2010).

Para a análise dos dados, inicialmente organizamos e tabulamos as informações no Excel, estruturando os dados em colunas correspondentes às questões do questionário e em linhas representando os participantes. Em seguida, os dados foram importados para o software SPSS, onde realizamos estatísticas descritivas, testes de correlação de Spearman e o teste qui-quadrado de Pearson. Para melhor compreensão dos resultados, tabelas e gráficos foram gerados para ilustrar as relações entre as variáveis analisadas.

A Análise Descritiva foi a etapa inicial, na qual aplicamos métodos estatísticos para organizar e resumir as características mais relevantes do conjunto de dados. Utilizamos gráficos, tabelas e medidas de síntese, como médias, porcentagens e índices, para comparar diferentes grupos.

A correlação de Spearman foi utilizada para avaliar a relação entre variáveis ordinais, sendo um coeficiente não paramétrico que mede a força e a direção da associação monotônica entre duas variáveis.

Para analisar a relação entre variáveis qualitativas, aplicamos o teste do qui-quadrado (χ^2) de Pearson, que avallia a independência entre as variáveis.

Este estudo seguiu rigorosamente os princípios éticos da Resolução CNS n.º 466/2012 e da Carta Circular n.º 01/2021, garantindo a aplicação adequada de questionários online. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi elaborado em linguagem acessível e disponibilizado digitalmente, permitindo a aceitação formal antes do preenchimento do questionário. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNEMAT (CAAE 56869522.0.00005166), assegurando a proteção e o bem-estar dos participantes.

4. SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: RESULTADOS EXPLORATÓRIOS

O estudo contou com duas etapas de avaliação realizadas em momentos distintos. A primeira avaliação foi conduzida com um total de 132 participantes, representando a adesão inicial ao projeto. Posteriormente, na segunda avaliação, realizada 02 (dois) semestres após a primeira, o número de participantes foi reduzido para 76, indicando uma diminuição atribuída à desistência de 56 participantes ao longo do período de estudo.

Essa diferença no número de participantes reflete os desafios inerentes à manutenção do engajamento em estudos sequenciais e *online*, especialmente quando há intervalos prolongados entre as etapas de avaliação (Aquino *et al.*, 2013; Castro *et al.*, 2022). A redução pode estar associada a fatores como falta de interesse contínuo, mudanças na disponibilidade dos participantes ou outros fatores externos que impactaram sua permanência no estudo. Apesar disso, as análises realizadas nas duas avaliações mantiveram a integridade metodológica do estudo, permitindo identificar tendências e variáveis relevantes relacionadas ao objeto de pesquisa.

A amostra da primeira avaliação foi composta por 132 acadêmicos com idade entre 17 e 40 anos, observa-se na tabela-1, o predomínio do sexo feminino (70,5%), menores de 25 anos (81,1%), de cor/raça não branca (66,7%), maioria solteiros e sem filhos (88,6% e 90,9% respectivamente). Responderam não apresentar nenhum tipo de deficiência que os acompanha (93,9%), e que possuem uma renda familiar de até 4 salários mínimos (75,8%). Os mesmos residem com familiares e no município da universidade (62,1% e 96,2% simultaneamente), e por fim, 74,2% disseram não estar em atividade ocupacional no período dos estudos.

Assim como na primeira avaliação, a segunda apresentou percentuais muito próximos, refletindo respostas praticamente idênticas nos dois momentos da pesquisa.

Tabela 1 - Características Demográficas e Sociais.

Variável	1ª Avaliação		2ª Avaliação	
	N	%	N	%
Sexo				
Feminino	93	70,5	52	68,4
Masculino	39	29,5	24	31,6
Total	132	100,0	76	100,0
Idade				
Menor de 25	107	81,1	70	92,1
Maior que 25	25	18,9	6	7,9
Total	132	100,0	76	100,0
Cor				
Branca	44	33,3	25	32,9
Não Branca	88	66,7	51	67,1
Total	132	100,0	76	100,0
Estado Civil				
Em relacionamento	15	11,4	7	9,2
Solteiro	117	88,6	69	90,8
Total	132	100,0	76	100,0
Filhos				
Não	120	90,9	70	92,1
Sim	12	9,1	6	7,9
Total	132	100,0	76	100,0
Deficiência				
Não	124	93,9	73	96,1
Sim	8	6,1	3	3,9
Total	132	100,0	76	100,0
Renda Familiar				
Até 4 Salários Mínimos	100	75,8	63	82,9
Mais de 4 Salários Mínimos	32	24,2	13	17,1
Total	132	100,0	76	100,0
Reside com a Família				
Não	50	37,9	35	46,1
Sim	82	62,1	41	53,9
Total	132	100,0	76	100,0
Reside no Município da Universidade				
Não	5	3,8	6	7,9
Sim	127	96,2	70	92,1
Total	132	100,0	76	100,0
Atividade Ocupacional				
Não	98	74,2	54	71,1
Sim	34	25,8	22	28,9
Total	132	100,0	76	100,0

Fonte: *dados da pesquisa.*

Quando tratamos da vida acadêmica e sobre a vida estudantil dos voluntários (tabela-2), observou-se que 87,1% não tiveram nenhuma reprovação durante os semestres avaliados, correspondendo a mesma similaridade no segundo semestre. Ao analisarmos o desempenho acadêmico em comparação a sua carga horária diária de estudos, os acadêmicos responderam que há uma baixa intensidade nesse aspecto, com 62,9% primeira avaliação e 72,4% segunda.

De forma semelhante, continuando na tabela-2, ao analisarmos o convívio familiar, o tempo disponível, a satisfação com os estudos e com a vida acadêmica, notamos uma baixa intensidade e qualidade em ambas as análises. O que se observa é que a autonomia nos estudos (alta qualidade 53,0% no primeiro semestre e baixa qualidade 56,6% no segundo semestre) e o conforto no ambiente universitário (alta intensidade 55,3% no primeiro semestre e baixa qualidade 80,3% no segundo semestre) apresentam variações nos percentuais ao longo dos semestres avaliados.

Tabela 2 - Histórico Acadêmico e Vida Estudantil.

Variável	**1ª Avaliação**		**2ª Avaliação**	
	N	**%**	**N**	**%**
Reprovações				
Nenhuma	115	87,1	57	75,0
Uma ou Mais	17	12,9	19	25,0
Total	132	100,0	76	100,0
Autonomia nos estudos				
Alta Qualidade	70	53,0	33	43,4
Baixa Qualidade	62	47,0	43	56,6
Total	132	100,0	76	100,0
Carga horária diária de estudos				
Alta Qualidade	49	37,1	21	27,6
Baixa Intensidade	83	62,9	55	72,4
Total	132	100,0	76	100,0
Carga horária diária de estudos e convívio familiar				
Alta Qualidade	29	22,0	13	17,1
Baixa Qualidade	103	78,0	63	82,9
Total	132	100,0	76	100,0
Satisfação com os estudos				
Alta Intensidade	47	35,6	15	19,7
Baixa Intensidade	85	64,4	61	80,3
Total	132	100,0	76	100,0
Confortável no ambiente universitário				
Alta Intensidade	73	55,3	35	46,1
Baixa Intensidade	59	44,7	41	53,9
Total	132	100,0	76	100,0
Respeito pelos seus colegas no ambiente universitário				
Alta Intensidade	108	81,8	62	81,6
Baixa Intensidade	24	18,2	14	18,4
Total	132	100,0	76	100,0
Respeito pelos seus professores no ambiente acadêmico				
Alta Intensidade	116	87,9	66	86,8
Baixa Intensidade	16	12,1	10	13,2
Total	132	100,0	76	100,0
Satisfação com a vida estudantil				
Alta Intensidade	62	47,0	25	32,9
Baixa Intensidade	70	53,0	51	67,1
Total	132	100,0	76	100,0
Amigos próximos				
Alta Intensidade	131	99,2	75	98,7
Baixa Intensidade	1	0,8	1	1,3
Total	132	100,0	76	100,0

Fonte: *dados da pesquisa.*

No que tange às relações de amizade, ao respeito entre os colegas e ao respeito dos professores no ambiente universitário, verifica-se um elevado nível de intensidade em ambos os aspectos nos períodos analisados (tabela-2).

Ao analisar aspectos relacionados às condições de saúde e ao bem-estar físico (tabela-3), observou-se que, no semestre inicial, a maioria dos estudantes apresentava um Índice de Massa Corporal (IMC) nos padrões de normalidade (51,5%). No entanto, na segunda avaliação, constatou-se um aumento no percentual de estudantes com IMC fora dos limites considerados normais, atingindo 55,3%.

Tabela 3 - Condições de Saúde e Bem-estar Físico.

Variável	1ª Avaliação		2ª Avaliação	
	N	%	N	%
IMC -				
Fora do peso	64	48,5	42	55,3
Normal	68	51,5	34	44,7
Total	132	100,0	76	100,0
Patologia que lhe acompanha				
Não	81	61,4	54	71,1
Sim	51	38,6	22	28,9
Total	132	100,0	76	100,0
Problemas				
Não	81	61,4	54	71,1
Sim	51	38,6	22	28,9
Total	132	100,0	76	100,0
Automutilação				
Não	125	94,7	73	96,1
Sim	7	5,3	3	3,9
Total	132	100,0	76	100,0
Saúde prejudicada pelos Estudos				
Baixa Intensidade	109	82,6	61	80,3
Alta Intensidade	23	17,4	15	19,7
Total	132	100,0	76	100,0

Fonte: *dados da pesquisa*

Ao questionarmos os acadêmicos sobre a presença de patologias ou doenças em ambas as avaliações, a maioria relatou não possuir condições de saúde diagnosticadas. No entanto, observou-se um percentual, embora de baixa intensidade, de estudantes que afirmaram que sua saúde tem sido prejudicada pelos estudos, com 82,6% na primeira avaliação e 80,3% na segunda. Em relação à automutilação, 94,7% dos respondentes afirmaram nunca ter tentado, contudo, preocupa o fato de que 5,3% já relataram ter realizado tal prática (tabela 3).

Ao analisarmos os aspectos relacionados aos hábitos alimentares, constatou-se que, em ambas as avaliações, os estudantes apresentaram um elevado percentual de consumo, tanto de alimentos saudáveis quanto não saudáveis, com a maioria (relatando) a ingestão de ao menos uma vez (tabela-4).

Tabela 4 - Estilo de Vida e Hábitos Alimentares.

Variável	1ª Avaliação		2ª Avaliação	
	N	%	N	%
Consumo de Refrigerante				
Ao menos uma vez	113	85,6	65	85,5
Nunca	19	14,4	11	14,5
Total	132	100,0	76	100,0
Consumo de Salgadinho				
Ao menos uma vez	118	89,4	67	88,2
Nunca	14	10,6	9	11,8
Total	132	100,0	76	100,0
Consumo de Salsicha				
Ao menos uma vez	119	90,2	71	93,4
Nunca	13	9,8	5	6,6
Total	132	100,0	76	100,0
Consumo de Miojo				
Ao menos uma vez	76	57,6	43	56,6
Nunca	56	42,4	33	43,4
Total	132	100,0	76	100,0
Consumo de Frutas				
Ao menos uma vez	127	96,2	72	94,7
Nunca	5	3,8	4	5,3
Total	132	100,0	76	100,0
Consumo de Verduras				
Ao menos uma vez	126	95,5	73	96,1
Nunca	6	4,5	3	3,9
Total	132	100,0	76	100,0
Consumo de Carne				
Ao menos uma vez	131	99,2	76	100,0
Nunca	1	0,8	0	0,0
Total	132	100,0	76	100,0
Consumo de Arroz e feijão				
Ao menos uma vez	131	99,2	76	100,0
Nunca	1	0,8	0	0,0
Total	113	85,6	65	85,5
Horas de Sono				
Acima de 6 horas	56	42,4	28	36,8
Abaixo de 6 horas	76	57,6	48	63,2
Total	132	100,0	76	100,0
Prática de Atividade Física				
Sim	57	43,2	35	46,1
Não	75	56,8	41	53,9
Total	132	100,0	76	100,0

Fonte: *dados da pesquisa.*

No que se refere ao estilo de vida, observou-se que uma parcela considerável dos acadêmicos dorme menos de 6 horas por noite, com 57,6% na primeira avaliação e 63,2% na segunda. Além disso, verificou-se uma baixa adesão à prática de atividades físicas, sendo reportada por 56,8% na primeira avaliação e por 53,9% na segunda (tabela-4).

Ao analisarmos os aspectos relacionados aos comportamentos de risco, constatou-se que, em ambas as avaliações, os estudantes relataram não recorrer a cigarros, cigarros eletrônicos, narguilé ou consumir bebidas alcoólicas. No entanto, em relação às práticas

sexuais, observou-se que a maioria dos acadêmicos reportou ter tido ao menos um parceiro sexual no último ano, com 86,4% na primeira avaliação e 100% na segunda (tabela-5).

Tabela 5 - Comportamentos de Risco.

Variável	1ª Avaliação		2ª Avaliação	
	N	%	N	%
Uso de Cigarro				
Não	122	92,4	69	90,8
Sim	10	7,6	7	9,2
Total	132	100,0	76	100,0
Uso de Cigarro eletrônico				
Não	121	91,7	67	88,2
Sim	11	8,3	9	11,8
Total	132	100,0	76	100,0
Uso de narguilé				
Não	124	93,9	73	96,1
Sim	8	6,1	3	3,9
Total	132	100,0	76	100,0
Consumo beber Álcool				
Não	73	55,3	47	61,8
Sim	59	44,7	29	38,2
Total	132	100,0	76	100,0
Parceiros Sexuais				
Nenhum	18	13,6	0	0,0
Um ou mais	114	86,4	76	100,0
Total	132	100,0	76	100,0

Fonte: *dados da pesquisa.*

Ao analisarmos os resultados do questionário SQR-20 na tabela-6, na seção de Sintomas Somáticos, verificou-se que os acadêmicos relataram a presença de cefaleia (dores de cabeça) em ambos os semestres avaliados. Além disso, no segundo semestre, 53,9% dos estudantes reportaram sofrer de insônia (dificuldade para dormir).

Tabela 6 - Questionário SQR-20: Sintomas Somáticos.

Variável	1ª Avaliação		2ª Avaliação	
	N	%	N	%
Cefaléia				
Não	64	48,5	37	48,7
Sim	68	51,5	39	51,3
Total	132	100,0	76	100,0
Inapetência				
Não	86	65,2	47	61,8
Sim	46	34,8	29	38,2
Total	132	100,0	76	100,0
Insônia				
Não	67	50,8	35	46,1
Sim	65	49,2	41	53,9
Total	132	100,0	76	100,0
Sensação desagradável no estômago				
Não	81	61,4	48	63,2
Sim	51	38,6	28	36,8
Total	132	100,0	76	100,0

Fonte: *dados da pesquisa.*

Tabela 7 – Continuação - Questionário SQR-20: Sintomas Somáticos.

Tremores nas mãos				
Não	88	66,7	48	63,2
Sim	44	33,3	28	36,8
Total	132	100,0	76	100,0
Dispepsia				
Não	94	71,2	54	71,1
Sim	38	28,8	22	28,9
Total	132	100,0	76	100,0

Fonte: *dados da pesquisa.*

Ao analisarmos a Tabela 7, observou-se que os acadêmicos apresentaram um elevado percentual de nervosismo, tensão ou preocupação em ambas as avaliações, com 82,6% na primeira e 77,6% na segunda. No que diz respeito às variáveis de choro e tristeza, ambos os grupos de estudantes negaram sua ocorrência. Contudo, em relação à facilidade para se assustar, 58,3% dos acadêmicos no primeiro semestre e 52,6% no segundo relataram não apresentar esse comportamento.

Tabela 8 - Questionário SQR-20: Sinais de Humor - depressivo e ansioso.

Variável	**1ª Avaliação**		**2ª Avaliação**	
	N	**%**	**N**	**%**
Assusta-se com facilidade				
Não	77	58,3	36	47,4
Sim	55	41,7	40	52,6
Total	132	100,0	76	100,0
Nervosismo, tensão ou preocupação				
Não	23	17,4	17	22,4
Sim	109	82,6	59	77,6
Total	132	100,0	76	100,0
Tristeza				
Não	73	55,3	41	53,9
Sim	59	44,7	35	46,1
Total	132	100,0	76	100,0
Choro				
Não	99	75,0	58	76,3
Sim	33	25,0	18	23,7
Total	132	100,0	76	100,0

Fonte: *dados da pesquisa*

Ao analisarmos o decréscimo de energia vital entre os acadêmicos, constatamos que, em ambas as avaliações, eles não relataram dificuldades para realizar tarefas cotidianas, nem perceberam suas atividades ou trabalhos como penosos ou causadores de sofrimento. No entanto, foi identificado que possuem dificuldade em tomar decisões e se sentem cansados com maior frequência e facilidade. Além disso, observou-se que, no primeiro semestre, os acadêmicos apresentaram maior dificuldade em manter pensamentos claros em comparação com o segundo semestre, 52,3% e 53,9% respectivamente (tabela-8).

Tabela 9 - Questionário SQR-20: Decréscimo de Energia Vital.

Variável	1ª Avaliação		2ª Avaliação	
	N	%	N	%
Dificuldades - Pensamentos Claros				
Não	63	47,7	41	53,9
Sim	69	52,3	35	46,1
Total	132	100,0	76	100,0
Dificuldades - Tarefas Diárias				
Não	93	70,5	39	51,3
Sim	39	29,5	37	48,7
Total	132	100,0	76	100,0
Dificuldades - Tomada de Decisões				
Não	62	47,0	31	40,8
Sim	70	53,0	45	59,2
Total	132	100,0	76	100,0
Dificuldades no Serviço/Trabalho				
Não	123	93,2	66	86,8
Sim	9	6,8	10	13,2
Total	132	100,0	76	100,0
Cansaço diário				
Não	61	46,2	27	35,5
Sim	71	53,8	49	64,5
Total	132	100,0	76	100,0
Cansa-se Facilmente				
Não	63	47,7	26	34,2
Sim	69	52,3	50	65,8
Total	132	100,0	76	100,0

Fonte: *dados da pesquisa.*

Ao analisarmos a seção de pensamentos depressivos do questionário SQR-20 (tabela-9), constatou-se que a maioria dos acadêmicos respondeu negativamente a todas as questões. No entanto, o que causa preocupação é a existência de uma porcentagem, ainda que pequena, que apresentou esses fatores. A sensação de incapacidade para desempenhar papéis úteis na vida, a perda de interesse pelas atividades, pensamentos de inutilidade e ideação suicida indicam que, apesar de minoritários, esses sintomas ainda representam um risco de adoecimento mental entre os estudantes.

Tabela 10 - Questionário SQR-20: Pensamentos Depressivos.

Variável	1ª Avaliação		2ª Avaliação	
	N	%	N	%
Incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida				
Não	110	83,3	63	82,9
Sim	22	16,7	13	17,1
Total	132	100,0	76	100,0
Desinteresse pelas coisas				
Não	82	62,1	39	51,3
Sim	50	37,9	37	48,7
Total	132	100,0	76	100,0

Fonte: *dados da pesquisa.*

Tabela 11 – Continuação - Questionário SQR-20: Pensamentos Depressivos.

Inútil, sem préstimo				
Não	104	78,8	67	88,2
Sim	28	21,2	9	11,8
Total	132	100,0	76	100,0
Pensamento Suicida				
Não	123	93,2	68	89,5
Sim	9	6,8	8	10,5
Total	132	100,0	76	100,0

Fonte: *dados da pesquisa.*

As análises realizadas revelam um cenário complexo e multifacetado sobre a saúde mental, bem-estar físico e acadêmico dos estudantes. Embora a maioria tenha demonstrado resultados positivos em vários aspectos, como a ausência de comportamentos de risco e a realização satisfatória de atividades cotidianas, os dados também indicam áreas de preocupação. Fatores como cansaço frequente, dificuldades em tomar decisões e a presença, ainda que minoritária, de pensamentos depressivos, sugerem a necessidade de intervenções preventivas voltadas para a promoção da saúde mental.

A tabela-10, apresenta os resultados indicaram que apenas duas variáveis demonstraram associação estatisticamente significativa com a prevalência de sintomas de transtornos mentais:

- Renda Familiar: Observou-se uma associação significativa ($\chi^2 = 7,266$; gl = 2; p = 0,026), sugerindo que estudantes provenientes de diferentes níveis de renda familiar podem apresentar diferenças na prevalência de sintomas de transtornos mentais. Esse resultado está alinhado com a literatura que aponta a renda como um fator determinante para o acesso a recursos de saúde mental e para o enfrentamento de estressores financeiros, que podem impactar o bem-estar psicológico.

- Possui Filhos: Também foi identificada uma associação significativa ($\chi^2 = 6,248$; gl = 2; p = 0,044), indicando que estudantes com filhos podem apresentar uma maior ou menor prevalência de sintomas de transtornos mentais em comparação com aqueles sem filhos. Esse achado pode refletir as demandas adicionais de tempo e energia associadas à parentalidade, que podem influenciar o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal.

Tabela 12 - Investigação da associação entre a prevalência de sintomas de transtornos mentais e características demográficas dos estudantes.

Variável Independente	Qui-quadrado (χ^2)	gl	Valor de *p*	Associação significativa	
				Sim	Não
Sexo	2,905	2	0,234		X
Idade	2,486	2	0,288		X
Cor	2,941	2	0,230		X
Estado Civil	1,309	2	0,520		X
Renda Familiar	7,266	2	0,026	X	
Reside com a Família	1,491	2	0,475		X
Reside no município da Faculdade	2,631	2	0,268		X
Possui Filhos	6,248	2	0,044	X	
Possui Atividade Ocupacional	1,162	2	0,559		X

Nota: valores de $p < 0,05$ indicam associação estatisticamente significativa.
Fonte: Tabela elaborada pela autora.

As demais variáveis analisadas, como sexo, idade, cor, estado civil, residência com a família, residência no município da faculdade e atividade ocupacional, não apresentaram associação estatisticamente significativa com a prevalência de sintomas de transtornos mentais ($p > 0,05$). Isso sugere que, no contexto desta amostra, essas características demográficas não são preditores significativos da saúde mental dos estudantes.

A segunda parte da análise examinou a influência da relação com professores e colegas no bem-estar emocional dos estudantes, por meio de correlações entre diferentes variáveis. Os resultados destacaram correlações significativas que sugerem uma forte inter-relação entre o ambiente acadêmico e o bem-estar emocional (tabela-11):

- Respeito dos Professores: O respeito percebido por parte dos professores correlacionou-se positivamente com um ambiente de estudo confortável ($r = 0,247$; $p < 0,01$), satisfação com a qualidade de vida ($r = 0,291$; $p < 0,01$) e autonomia nos estudos ($r = 0,200$; $p < 0,01$). Esses achados reforçam a importância do papel dos professores na criação de um ambiente acadêmico que promova o bem-estar emocional dos estudantes.

- Respeito dos Colegas: O respeito percebido por parte dos colegas também apresentou correlações positivas significativas com um ambiente de estudo confortável ($r = 0,292$; $p < 0,01$), satisfação com a qualidade de vida ($r = 0,199$; $p < 0,01$) e autonomia nos estudos ($r = 0,145$; $p < 0,05$). Isso sugere que as relações positivas entre pares contribuem para um ambiente acadêmico mais saudável e para a sensação de bem-estar geral.

Tabela 13 - influência da relação com professores e acadêmicos da universidade no bem-estar emocional dos alunos.

	Respeito dos Professores	Respeito dos Colegas	Saúde prejudicada pelo Estudo	Satisfeito com o Estudo	Ambiente Confortável	Satisfeito com a Qualidade de Vida	Autonomia nos Estudos
Respeito dos Professores	1						
Respeito dos Colegas	0,498**	1					
Saúde prejudicada pelo Estudo	0,009	0,66	1				
Satisfeito com o Estudo	0,119	0,118	0,145*	1			
Ambiente Confortável	0,247**	0,292**	0,143*	0,290**	1		
Satisfeito com a Qualidade de Vida	0,291**	0,199**	0,123	0,364**	0,406**	1	
Autonomia nos Estudos	0,200**	0,145*	0,195**	0,322**	0,356**	0,213**	1

** A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).
* A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).
Fonte: Tabela elaborada pela autora.

- Saúde Prejudicada pelo Estudo: A percepção de que a saúde é prejudicada pelo estudo apresentou correlações negativas significativas com um ambiente confortável ($r = 0,143$; $p < 0,05$) e autonomia nos estudos ($r = 0,195$; $p < 0,01$). Esses resultados indicam que estudantes que sentem que sua saúde é afetada pelo estudo tendem a perceber o ambiente acadêmico como menos confortável e têm menos autonomia em suas atividades acadêmicas.

- Satisfação com o Estudo: A satisfação com o estudo correlacionou-se positivamente com um ambiente confortável ($r = 0,290$; $p < 0,01$) e satisfação com a qualidade de vida ($r = 0,364$; $p < 0,01$). Esses achados sugerem que estudantes que estão satisfeitos com suas experiências acadêmicas também tendem a relatar maior satisfação com sua qualidade de vida geral.

- Ambiente Confortável: Um ambiente de estudo confortável apresentou correlações positivas significativas com satisfação com a qualidade de vida ($r = 0,406$; $p < 0,01$) e autonomia nos estudos ($r = 0,356$; $p < 0,01$). Isso reforça a ideia de que um ambiente acadêmico

positivo e acolhedor está associado a um maior bem-estar emocional e à sensação de controle sobre as atividades acadêmicas.

- **Autonomia nos Estudos:** A autonomia nos estudos também se correlacionou positivamente com a satisfação com a qualidade de vida ($r = 0,213$; $p < 0,01$), indicando que estudantes que se sentem mais autônomos em suas atividades acadêmicas tendem a relatar maior satisfação com sua vida em geral.

Os resultados desta análise sugerem que características demográficas, como renda familiar e presença de filhos, podem influenciar a prevalência de sintomas de transtornos mentais entre estudantes universitários. Além disso, as relações acadêmicas, especialmente o respeito dos professores e colegas, desempenham um papel crucial no bem-estar emocional dos alunos. Um ambiente acadêmico que promova o respeito, a autonomia e a satisfação com o estudo está associado a uma melhor qualidade de vida e saúde mental.

Esses achados têm implicações práticas para instituições de ensino superior, sugerindo a necessidade de intervenções que promovam um ambiente acadêmico mais inclusivo e de suporte, especialmente para estudantes com menores recursos financeiros ou com responsabilidades familiares. Além disso, políticas que incentivem o respeito mútuo entre professores e alunos, assim como a autonomia nos estudos, podem contribuir para o bem-estar emocional e o sucesso acadêmico dos estudantes. Como, por exemplo a criação do Centro de Apoio Educacional e Psicológico (CAEP), que é um programa que foi criado em 1990 na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, com o objetivo de auxiliar os estudantes na sua formação acadêmica e profissional, além de promover a saúde mental e o bem-estar dos estudantes (Universidade de São Paulo *et al.*, 2018).

5. DISCUSSÃO: PERSPECTIVAS CULTURAIS E PÓS-COLONIAIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

A decisão de seguir a discussão da descolonização nesta seção se deve à necessidade de compreender como as estruturas sociais atuais impactam a saúde mental dos universitários. O ambiente acadêmico, muitas vezes, reproduz desigualdades históricas, que influenciam a identidade, o pertencimento e o bem-estar psicológico dos estudantes. A abordagem descolonial possibilita uma análise crítica dessas questões, promovendo uma compreensão mais ampla dos desafios enfrentados por aqueles que ocupam espaços tradicionalmente marginalizados na educação superior.

A descolonização não se restringe à independência política, mas envolve uma transformação profunda na forma como o conhecimento é produzido, disseminado e valorizado. Nesse sentido, a inclusão de teóricos como Paulo Freire, Frantz Fanon, Stuart Hall e Bell Hooks enriquece a análise sobre a relação entre opressão e sofrimento psíquico.

A identificação da prevalência e dos fatores associados ao sofrimento mental nos estudantes de graduação pode ser analisada pelas contribuições de Paulo Freire, Frantz Fanon, Stuart Hall e bell hooks. Freire destaca o diálogo e a conscientização como essenciais para o pertencimento e bem-estar mental; Fanon evidencia o impacto da opressão e da negação cultural nos transtornos psicológicos; Hall aborda a construção social das identidades e os desafios acadêmicos; e hooks discute o impacto das opressões estruturais, ressaltando a importância de ambientes inclusivos para a saúde mental dos estudantes.

5.1 Paulo Freire e a Conscientização na Educação

Paulo Freire traz os conceitos de diálogo, *empowerment* (empoderamento) para uma educação crítica e libertadora. Esses conceitos se relacionam a saúde mental pela relação intrínseca entre educação e transformação social, uma vez que, muitas vezes é através da educação que o indivíduo tem a possibilidade de compreender seu próprio ambiente, contexto e vida, e é isso que junto à comunidade pode possibilitar a transformação social.

A relação intrínseca entre conscientização e transformação social exerce um papel fundamental na promoção e preservação da saúde mental. A prática educacional, ao fomentar a conscientização, capacita os indivíduos a reconhecerem sua responsabilidade como agentes na construção de suas próprias narrativas. Nesse sentido, Paulo Freire enfatiza que a

conscientização emerge da interação dialética entre subjetividade e objetividade, bem como entre ação e reflexão, destacando que a reflexão crítica sobre a realidade, aliada à prática transformadora, é essencial para o desenvolvimento integral do ser humano (Ribeiro, 2018).

Paulo Freire destaca o diálogo como um processo de comunicação igualitária e respeitosa, no qual todos têm o direito de expressar suas opiniões e serem ouvidos. Para o educador, o diálogo é essencial para a transformação social, permitindo a conscientização, a compreensão mútua e a busca por uma sociedade mais justa e igualitária, além de ser um processo de aprendizagem coletiva, onde todos aprendem e ensinam reciprocamente (Galli; Braga, 2017).

O diálogo, segundo Freire, nasce de uma matriz crítica, envolvendo amor, humildade, fé, confiança e esperança, sendo fundamental para a problematização da realidade e a transformação do mundo, pois promove a criticidade e a educação como um ato recíproco (Santos, 2022). Nesse contexto, o diálogo nos permite refletir sobre o mundo e nossa presença nele como um processo contínuo e em constante transformação, representando uma práxis social que impulsiona a reflexão crítica e a ação (Zitkoski, 2010).

A partir desses princípios freirianos, pode-se afirmar que o diálogo na educação contribui significativamente para a saúde mental dos estudantes. Primeiramente, ele cria um ambiente de escuta e respeito, essencial para oferecer segurança e acolhimento, permitindo que os estudantes expressem suas preocupações e emoções. Além disso, ao estimular a reflexão crítica e o pensamento independente, o diálogo fortalece a autoestima e a confiança dos estudantes. Por fim, ao promover a conexão social e facilitar a interação entre os indivíduos, o diálogo reduz o isolamento social e reforça o senso de pertencimento e comunidade, fatores fundamentais para o bem-estar psicológico dos estudantes.

O conceito de *empowerment,* iniciou-se durante a Reforma Protestante por Martinho Lutero no século XVI, defendendo a ideia de que os indivíduos deveriam ter acesso direto as Escrituras e comunicar diretamente com Deus, enfrentando assim a Igreja Católica. Entretanto, foi a partir do século XX, em movimentos sociais nos Estados Unidos que o termo ganhou destaque, passando a descrever o fortalecimento de grupos historicamente marginalizados, capacitando-os a reivindicar sobre seus direitos e a lutar contra a opressão (Herriger, 2020).

O conceito de empoderamento, embora não explicitamente nomeado por Paulo Freire, está intrinsecamente ligado aos seus princípios pedagógicos. Freire defende que a problematização da realidade, o uso da criticidade e o engajamento político são formas de empoderar os indivíduos, proporcionando-lhes autonomia e consciência crítica para questionar

e transformar as estruturas opressoras da sociedade. Nesse sentido, o empoderamento se manifesta como um processo coletivo, no qual os indivíduos conscientizados se unem para promover mudanças significativas nas relações de poder (Santos, 2020).

Na educação, o empoderamento é alcançado pelo acesso ao conhecimento, pela reflexão crítica e pelo desenvolvimento de habilidades, conforme proposto pela pedagogia libertadora de Paulo Freire, que busca enfrentar as opressões sociais, econômicas e políticas (Macário; Rodrigues, 2021).

5.2 Frantz Fanon e a Psicologia da Descolonização

Frantz Fanon analisa as interseções entre colonialismo e saúde mental, destacando as profundas consequências psicológicas da opressão colonial. Ele explora como as consequências psicológicas da opressão colonial afetaram a identidade dos colonizados.

Fanon, propõem uma reconfiguração do conhecimento, da identidade e das relações sociais, visando não só a liberdade política, mas também a emancipação dos modos de pensar e viver que ainda carregam as marcas do colonialismo (de Melo, 2024). Refere-se ao processo de desconstrução e superação das estruturas, práticas e mentalidades impostas pelo colonialismo. Esse processo envolve a recuperação das identidades culturais, históricas e sociais dos povos colonizados, bem como a rejeição das normas e valores que foram impostos pelos colonizadores. A descolonização não se limita à independência política ou territorial, mas também abrange a libertação mental e cultural, buscando reestabelecer a autonomia e a dignidade dos povos que foram subjugados (Bonnici, 2012).

Fanon critica a imposição de um padrão normativo europeu, sustentado pelo capitalismo e pela lógica do consumo, que marginaliza aqueles que não se adéquam a essas normas. Em obras como "*Os Condenados da Terra* e *Pele Negra, Máscaras Brancas"*, ele demonstra como a colonização fabrica doenças mentais ao gerar sentimentos de inferioridade, alienação e auto ódio nos povos colonizados (Carvalho, 2018).

Em suas obras, o autor analisa a colonização como um sistema que não apenas domina política e economicamente, mas também fabrica doenças mentais entre os colonizados. Ele argumenta que a violência estrutural e a desumanização impostas pelo colonizador geram traumas psicológicos profundos, como sentimento de inferioridade, alienação e perda de identidade, enquanto a imposição cultural leva a uma ruptura com as raízes tradicionais, criando desenraizamento e conflitos internos. A violência física, incluindo tortura e repressão, e a

violência psicológica, como humilhação e opressão diária, contribuem para transtornos como estresse pós-traumático e paranoia. Além disso, a internalização da opressão e do racismo resulta em auto aversão e fraturas psíquicas, exacerbadas pela busca de assimilação aos valores do colonizador. No entanto, Fanon também vê a resistência e a luta pela libertação como atos terapêuticos capazes de restaurar a dignidade e a saúde mental, embora (alertando) para os riscos de novos traumas gerados pela violência da luta armada. Assim, a colonização é entendida como um processo que patologiza o colonizado, exigindo uma abordagem que integre a libertação política à cura psíquica e coletiva (Fanon, 2008).

5.3 bell hooks e as Dinâmicas Interseccionais

As interseccionalidades entre raça, gênero e classe são um eixo central para a compreensão das desigualdades sociais e suas repercussões na saúde mental, especialmente em contextos marcados por exclusão sistêmica. Nesse sentido, as contribuições teóricas de bell hooks oferecem uma análise profunda sobre como as estruturas sociais e culturais perpetuam opressões interligadas, afetando de maneira desproporcional comunidades marginalizadas. Este artigo tem como objetivo discutir as ideias de hooks, com foco em sua crítica ao feminismo tradicional e sua defesa de uma abordagem interseccional, além de explorar como suas reflexões podem contribuir para a compreensão dos desafios enfrentados por estudantes universitários em relação à saúde mental.

A obra de bell hooks é profundamente influenciada pelo conceito de interseccionalidade, cunhado por Kimberlé Crenshaw, que analisa como diferentes formas de opressão — como racismo, sexismo, classismo e homofobia — se interconectam, criando experiências sociais únicas para indivíduos em diferentes interseções de identidade. Em *Teoria Feminista: da Margem ao Centro*, hooks critica o feminismo tradicional por negligenciar as vivências de mulheres negras, pobres, LGBTQ+ e outras marginalizadas, defendendo um feminismo inclusivo e interseccional (Freitas, 2019).

Além disso, em *Yearning: Race, Gender, and Cultural Politics* (1990), hooks explora como as categorias de raça, gênero e cultura moldam as experiências emocionais e subjetivas, especialmente das mulheres negras. A autora enfatiza a importância da crítica cultural como ferramenta para transformar estruturas opressivas, destacando que as opressões interseccionais não apenas limitam oportunidades, mas também impactam profundamente a saúde mental (Hooks, 1990).

As estruturas sociais e culturais, como o racismo, o colonialismo e o capitalismo, têm um impacto direto na saúde mental, especialmente no contexto acadêmico. Estudantes negros e de outros grupos marginalizados enfrentam desafios específicos, como dificuldades de acesso à educação, permanência no ambiente universitário, racismo institucional e discriminações cotidianas (Moreira, 2021). Essas experiências de exclusão e opressão podem levar a problemas de saúde mental, como estresse, ansiedade e depressão, agravados pela falta de acesso a recursos e apoio comunitário.

Hooks defende que a teoria pode ser uma prática libertadora e curativa, capaz de promover a recuperação individual e a transformação social. Em *Ensinando a Transgredir: A Educação como Prática da Liberdade* (Hooks, 2013), a autora argumenta que o pensamento crítico e a reflexão teórica são essenciais tanto para a educação quanto para a saúde mental. Ela sugere que a teorização pode ser um caminho para a cura de traumas históricos e culturais, especialmente para comunidades marginalizadas.

A crítica de bell hooks ao feminismo tradicional e sua ênfase na interseccionalidade oferecem um arcabouço teórico indispensável para enfrentar as desigualdades estruturais no ambiente acadêmico. Sua obra destaca a importância de considerar as múltiplas dimensões de poder que moldam as experiências dos indivíduos, propondo estratégias inclusivas e emancipatórias para promover a saúde mental. Além disso, hooks enfatiza a necessidade de trabalhos teóricos e práticos que abordem questões psicológicas relacionadas à história e cultura negras. Ela defende a produção de literatura de autoajuda, discussões comunitárias e uma abordagem psicanalítica do trauma, ressaltando o papel crucial de estudiosos negros na produção de conhecimento (Hooks, 1990).

5.4 Perspectiva sobre a Construção de Ambientes Acadêmicos Saudáveis para a Saúde Mental dos Estudantes

Introduzir os conceitos fundamentais de Paulo Freire, um educador e filósofo brasileiro conhecido por sua pedagogia crítica, pode enriquecer a abordagem sobre a saúde mental dos universitários, uma vez que Freire destacou a importância da conscientização, diálogo e transformação social. A transformação social depende de um processo de conscientização que envolva a percepção crítica da realidade e a compreensão das relações de opressão na sociedade. Nesse contexto, o diálogo é essencial, permitindo às pessoas compartilhar experiências e construir uma compreensão coletiva da realidade, culminando no objetivo final de superar

estruturas opressivas e criar uma sociedade mais justa por meio de ação política e engajamento ativo dos oprimidos (Freire, 1981).

A abordagem pedagógica de Paulo Freire, baseada nesses pilares, oferece uma contribuição significativa para a saúde mental dos universitários. O diálogo fortalece o senso de pertencimento e reduz o isolamento, enquanto a análise crítica da realidade permite que os estudantes compreendam e enfrentem os desafios acadêmicos e sociais. Ademais, a criação de ambientes educacionais mais acolhedores favorece o bem-estar emocional e a construção de uma trajetória acadêmica mais saudável.

Frantz Fanon, em obras como *Os Condenados da Terra* e *Pele Negra, Máscaras Brancas*, destaca a importância de uma abordagem justa, sensível e eficaz na promoção da saúde mental, reconhecendo a influência de variáveis culturais e históricas. Fanon analisa o impacto da colonização na identidade, evidenciando o complexo de inferioridade, a construção social das categorias raciais e o papel da linguagem na superação da opressão. A negação da cultura pode causar danos psicológicos, enquanto a valorização da identidade cultural é fundamental para a saúde mental de povos colonizados, abordando também os efeitos do trauma e da violência colonial e a importância de estratégias psicossociais para a libertação e descolonização (Fanon, 2008).

As ideias de Fanon sobre identidade, opressão e cultura oferecem uma perspectiva relevante para a saúde mental dos universitários, especialmente aqueles de grupos marginalizados. A análise do impacto da colonização na formação da identidade ajuda a compreender questões como ansiedade, baixa autoestima e dificuldades de pertencimento no ambiente acadêmico. Valorizar a diversidade cultural e promover um diálogo inclusivo contribui para a criação de um ambiente universitário mais acolhedor, essencial para o bem-estar psicológico e o desenvolvimento dos estudantes.

O livro *Identidade e Diferença: A Perspectiva dos Estudos Culturais* de Stuart Hall oferece uma análise crítica sobre a construção social das identidades, destacando sua natureza dinâmica, fluida e historicamente situada. Hall argumenta que a identidade não é fixa nem essencial, mas sim construída a partir de processos de diferenciação, nos quais categorias como raça, etnia, classe, gênero e sexualidade desempenham papéis centrais. As representações culturais e os discursos sociais influenciam a forma como os indivíduos se percebem e são percebidos, ressaltando a importância da diferença como elemento constitutivo das identidades, bem como o impacto das relações de poder e os desafios intensificados pela globalização e pela diáspora (Hall; Woodward, 2014).

Essas reflexões de Hall são relevantes para compreender a saúde mental dos universitários em um contexto de diversidade sociocultural crescente. O processo de construção identitária pode ser desafiador no período acadêmico, devido às pressões relacionadas ao desempenho, pertencimento social e enfrentamento de preconceitos e estigmas associados às origens e identidades dos estudantes. Promover um ambiente universitário que valorize a diferença, reconheça identidades plurais e estimule o diálogo intercultural contribui significativamente para o bem-estar psicológico, reduzindo sentimentos de exclusão, ansiedade e insegurança, fortalecendo o senso de pertencimento e autoestima.

Bell hooks, teórica cultural, feminista e escritora afro-americana, analisa em suas obras as interseções entre raça, gênero e classe, destacando como estruturas coloniais, sexismo e patriarcado afetam a saúde mental das mulheres. hooks aborda questões como auto ódio, padrões de beleza impostos, violência doméstica, abuso sexual e expectativas de gênero, ressaltando a importância do amor-próprio, autoestima e cuidado consigo mesmas. Em *O Feminismo é para Todo Mundo,* propõe uma abordagem feminista crítica que considera influências culturais e históricas, promovendo intervenções justas e sensíveis para a saúde mental (hooks, 2018).

As reflexões de hooks têm uma relação significativa com a saúde mental dos universitários ao destacar o impacto das opressões estruturais na construção da identidade e no bem-estar psicológico. No ambiente acadêmico, essas questões se manifestam em desafios como a pressão por desempenho, a busca por pertencimento e a internalização de padrões sociais opressores, especialmente entre mulheres, pessoas racializadas e estudantes de grupos marginalizados. A abordagem de hooks, ao incentivar o amor-próprio, autoestima e pensamento crítico, oferece uma base teórica para a criação de espaços acadêmicos mais inclusivos e saudáveis.

O fortalecimento individual e coletivo resultante desse processo tem um impacto direto na saúde mental, promovendo autonomia, autoestima e a capacidade de tomar decisões que influenciam positivamente a vida dos estudantes. Assim, o empoderamento na saúde mental não apenas reduz sintomas psicológicos, mas também fortalece a resiliência emocional e o bem-estar psicossocial, contribuindo para a construção de uma sociedade mais inclusiva e sensível às questões psicológicas.

A saúde mental dos universitários pode se conectar profundamente com os temas relacionados ao colonialismo e saúde mental, especialmente no contexto de marginalização e alienação. Para muitos universitários, especialmente aqueles provenientes de grupos

historicamente subjugados, a experiência educacional pode ser uma continuação de formas sutis e complexas de opressão. A imposição de normas e valores culturais que se alinham com o colonialismo moderno pode causar sofrimento psicológico, como sentimentos de inadequação, ansiedade, depressão e, em alguns casos, um conflito de identidade.

Raça, gênero e classe proporcionam uma análise interseccional fundamental para compreender como as estruturas sociais e culturais impactam a saúde mental, especialmente no contexto universitário. A abordagem interseccional apontam a maneira pela qual a exclusão sistêmica, o racismo institucional e a falta de acesso a recursos geram e agravam o adoecimento psíquico.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

"Sempre parece impossível até que seja feito."
(Nelson Mandela)

Este estudo mostrou que, embora muitos alunos apresentem indicadores positivos de saúde física e mental, questões como cansaço, dificuldades em tomar decisões, insônia e pensamentos depressivos indicam a necessidade de estratégias de prevenção e intervenção. A análise revelou também que fatores como a renda familiar e a presença de filhos estão associados a transtornos mentais, enquanto o respeito dos professores e colegas, e a autonomia nos estudos favorecem o bem-estar emocional.

O presente estudo apresenta limitações que devem ser consideradas, como a redução no número de participantes entre as duas avaliações, possivelmente influenciada por desistências relacionadas a fatores como disponibilidade, desinteresse ou dificuldades com o formato online, além do uso de questionários autoaplicáveis, que podem conter viés de resposta, e a ausência de um grupo controle e acompanhamento longitudinal individualizado, limitando a generalização e a análise detalhada dos resultados.

O estudo demonstra potencialidades, como a realização de duas avaliações em momentos distintos, permitindo a análise de tendências, e a ampla coleta de dados que abrangeu diversas dimensões da vida acadêmica, social e de saúde, fornecendo uma visão holística dos desafios enfrentados pelos estudantes. A análise estatística identificou correlações significativas entre variáveis como respeito, satisfação com os estudos e autonomia acadêmica, destacando a importância de um ambiente universitário acolhedor para o bem-estar emocional. Esses achados pode auxiliar na formulação de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental, servindo como base para futuros estudos e estratégias de intervenção no contexto acadêmico.

A pedagogia crítica de Freire destaca a importância do diálogo e da conscientização para a construção de um ambiente mais acolhedor e democrático, enquanto Fanon evidencia as consequências psicológicas da colonização na subjetividade dos indivíduos. Stuart Hall contribui para a compreensão das identidades como construções sociais dinâmicas,

influenciadas por discursos de poder, e bell hooks traz uma perspectiva interseccional ao discutir como raça, gênero e classe moldam as experiências e desafios enfrentados pelos estudantes.

Ao seguir essa linha de reflexão, analisando como as desigualdades estruturais afetam a saúde mental dos universitários e de que maneira a descolonização pode contribuir para a construção de espaços acadêmicos mais inclusivos e humanizados. A valorização das identidades plurais e o estímulo ao pensamento crítico são fundamentais para garantir o bem-estar psicológico e a equidade no ensino superior.

Este estudo reforça a importância de uma abordagem integrada para promover a saúde mental no contexto universitário, com a criação de políticas e práticas que priorizem o bem-estar emocional e físico dos estudantes. Ao investir em estratégias de cuidado, as universidades não apenas contribuem para a formação de profissionais mais equilibrados, mas também criam ambientes mais acolhedores e humanos, preparando melhor seus alunos para a sociedade.

A descolonização é um processo coletivo essencial para enfrentar as vulnerabilidades individuais e sociais, especialmente em contextos onde práticas preconceituosas e opressivas persistem. Portanto, não pode ser um esforço individual, pois somos interdependentes e precisamos uns dos outros para desconstruir esses padrões. Isso implica a necessidade de uma conscientização coletiva e de uma mudança nas relações sociais, pautadas na abundância, na autonomia e no cuidado mútuo, como propõe a perspectiva do "bem viver". Com base nos achados, a promoção da saude mental, bem como a implementação de intervenções devem comtemplar dimensões coletivas

Essa abordagem coletiva e transformadora pode ser aplicada em diversos contextos. Trabalhar a descolonização no âmbito da saúde mental universitária envolve criar espaços de acolhimento coletivo, fortalecer redes de apoio e desconstruir padrões coloniais que impactam o bem-estar. Estratégias como coletivizar o cuidado por meio de grupos de escuta, rodas de conversa e valorização de práticas comunitárias e ancestrais são fundamentais. Além disso, é preciso descolonizar a psicologia, incluindo abordagens não hegemônicas e capacitando profissionais para atender às diversidades.

Reduzir a individualização do sofrimento, destacando o impacto das opressões estruturais, e criar ações institucionais para diminuir pressões acadêmicas também são passos importantes. Programas de mentoria e projetos coletivos podem incentivar a autonomia e o apoio mútuo, enquanto o resgate de afetos e a promoção do bem-viver ajudam a desconstruir padrões coloniais de produtividade.

Transformar o ambiente universitário em um espaço mais humano e inclusivo, onde o cuidado com a saúde mental seja compartilhado e integrado à coletividade, refletindo os princípios da descolonização e do "bem viver" é um dos objetivos. Essas estratégias devem ser adotadas de forma contínua para garantir que os estudantes tenham o suporte necessário para enfrentar as exigências acadêmicas.

Por fim, estudos longitudinais e mais especificos sobre a saude mental dos estudantes universitarios devem ser realizados, considerando fatores como o impacto das condições socioeconômicas, o suporte institucional e a influência de políticas acadêmicas na saúde mental dos alunos. Além disso, é essencial que essas pesquisas incluam metodologias qualitativas e quantitativas para capturar a complexidade das experiências vivenciadas pelos estudantes, possibilitando a formulação de estratégias mais eficazes para a promoção do bem-estar psicológico no ambiente universitário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, A. M.; RODRIGUES, P. C. D. O. Prevalência de sintomas de ansiedade em estudantes de graduação. *In*: RODRIGUES, P. C. D. O.; DE SOUZA, S. C. (org.). **Saúde mental do estudante universitário: uma coletânea de estudos descritivos**. 1. ed. Nova Xavantina-MT: Pantanal Editora, 2021. Disponível em: https://www.editorapantanal.com.br/ebooks-capitulo.php?ebook_id=saude-mental-do-estudante-universitario-uma-coletanea-de-estudos-descritivos&ebook_ano=2021&ebook_caps=1&ebook_org=1. Acesso em: 8 jun. 2024.

AQUINO, E. M. L. *et al.* Recrutamento de participantes no Estudo Longitudinal de Saude do Adulto. **Revista de Saúde Pública**, [*s. l.*], v. 47, p. 10–18, 2013. Disponível em: https://scielosp.org/article/rsp/2013.v47suppl2/10-18/?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 13 mar. 2025.

BARROS, R. N. D.; PEIXOTO, A. D. L. A. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, [*s. l.*], v. 27, n. 3, p. 609–631, 2022. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-40772022000300609&tlng=pt. Acesso em: 26 abr. 2023.

BONNICI, T. Cultura e Descolonização da Mente. *In*: O PÓS-COLONIALISMO E A LITERATURA: ESTRATÉGIAS DE LEITURA. [*S. l.*]: Editora da Universidade Estadual de Maringá - EDUEM, 2012.

CARVALHO, A. S. de. A ALIENAÇÃO EM FRANTZ FANON: da consciência a descolonização. **Kwanissa: Revista de Estudos Africanos e Afro-Brasileiros**, [*s. l.*], 2018. Disponível em: https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/kwanissa/article/view/9751. Acesso em: 5 jan. 2024.

CASTRO, A. F. de *et al.* Baixa adesão como entrave em coletas de dados online para avaliação da qualidade de vida de estudantes de medicina. **ResearchGate**, [*s. l.*], v. 15, n. 15677, Revista Brasileira de Qualidade de Vid, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/379583489_Baixa_adesao_como_entrave_em_coletas_de_dados_online_para_avaliacao_da_qualidade_de_vida_de_estudantes_de_medicina. Acesso em: 13 mar. 2025.

CORREIA, M. S.; ARAÚJO, N. A.; MARQUES, B. G. A ausência do diálogo no processo de formação profissional em saúde no ensino remoto: impactos na aprendizagem e na saúde mental de acadêmicos. **Temas em Educação e Saúde**, [*s. l.*], p. 648–663, 2020. Disponível em: https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/14403. Acesso em: 21 jan. 2024.

CORREIA-ZANINI, M. R. G. **Saúde Mental na Infância e Adolescência: Avaliação, intervenção e tópicos associados**. São João da Boa Vista, SP: Glauce Teixeira Alves, 2023.

COSTA, R. L. S. Neurociência e aprendizagem. **Revista Brasileira de Educação**, [*s. l.*], v. 28, p. e280010, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbedu/a/ZPmWbM6n7JN5vbfj8hfbyfK/. Acesso em: 21 jan. 2024.

DANTAS, J. D. S. **Educação e Saúde Mental: Reflexões sobre a atuação da equipe pedagógica em casos de ansiedade escolar**. 2023. bachelorThesis - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, [*s. l.*], 2023. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/56292. Acesso em: 21 fev. 2024.

DE MELO, A. S. **Um Estudo do Tráfico de Pessoas no Brasil à Luz da Transtemporalidade do Legado Colonial entre 2017 a 2023**. 2024. 68 f. Trabalho de Conclusão de Curso - UFSC, Florianópolis-SC, 2024. Disponível em: Acesso em: 15 fev. 2024.

FANON, F. **Pele Negra, Máscaras Brancas.** Tradução: Renato da Silveira. Salvador: EDUFBA, 2008.

FILHO, A. C. A. de A. *et al.* Prevalência e fatores preditivos de transtornos mentais comuns em estudantes de enfermagem. **Journal of Nursing and Health**, [*s. l.*], v. 14, n. 2, p. e1426126–e1426126, 2024. Disponível em: https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/26126. Acesso em: 6 mar. 2025.

FISCUK, A. D. **SAÚDE MENTAL NA ESCOLA E TRANSTORNOS MENTAIS O que os professores precisam saber?** 2023. 92 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre-RS, 2023.

FOX, A. B. *et al.* Conceptualizing and Measuring Mental Illness Stigma: The Mental Illness Stigma Framework and Critical Review of Measures. **Stigma and Health**, [*s. l.*], v. 3, n. 4, p. 348–376, 2018.

FREIRE, P. **Ação cultural para a liberdade.** 5ªed. Rio de Janeiro: Paz & Terra, 1981. (O mundo, hoje). v. 10 Disponível em: Acesso em: 29 dez. 2023.

FREITAS, V. G. (org.). **Intelectuais negras: vozes que ressoam**. Belo Horizonte: Faculdade De Filosofia E Ciências Humanas, 2019.

FREITAS, P. H. B. de *et al.* Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, [*s. l.*], v. 31, p. e3884, 2023. Disponível em: http://www.scielo.br/j/rlae/a/kSvsSfZmj8cHwXG38BJp8Zv/?lang=es. Acesso em: 26 abr. 2023.

GALLI, E. F.; BRAGA, F. M. O diálogo em Paulo Freire:: concepções e avanços para transformação social. **Quaestio - Revista de Estudos em Educação**, [*s. l.*], v. 19, n. 1, 2017. Disponível em: https://periodicos.uniso.br/quaestio/article/view/2522. Acesso em: 2 jan. 2024.

GOFFMAN, E. **Estigma: Notas sobre a manipulação da identidade deteriorada**. Tradução: Mathias Lambert. 4ªed. Rio de Janeiro, RJ: LTC, 1981.

GOMES, C. F. M. *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde**

Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), [*s. l.*], v. 16, n. 1, p. 1–8, 2020. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/166992. Acesso em: 26 abr. 2023.

GOMES, L. S. S.; AGUIAR, K. G. M. de; SILVA, R. S. TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM UNIVERSITÁRIOS COM JORNADA DE TRABALHO. **Humanidades & Inovação**, [*s. l.*], v. 10, n. 14, p. 268–275, 2023. Disponível em: https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/8563. Acesso em: 6 mar. 2025.

GONÇALVES, D. M.; STEIN, A. T.; KAPCZINSKI, F. Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. **Cadernos de Saúde Pública**, [*s. l.*], v. 24, p. 380–390, 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csp/a/7dgFYgCkbXw9BgwY7dY94Nb/. Acesso em: 6 mar. 2025.

HALL, S.; WOODWARD, K. **Identidade e Diferença - A perspectiva dos Estudos Culturais**. Tradução: Tomaz Tadeu Silva. 3ªed. Petrópolis-RJ: Editora Vozes, 2014. v. 16 Disponível em: https://www.academia.edu/39471416/Identidade_e_Diferen%C3%A7a_A_perspectiva_dos_Estudos_Culturais_Tomaz_Tadeu_da_Silva. Acesso em: 22 nov. 2023.

HARGREAVES, A.; FULLAN, M. **Professional Capital: Transforming Teaching in Every School**. [*S. l.*]: Teachers College Press, 2012. Disponível em: Acesso em: 15 fev. 2025.

HERRIGER, N. **Empowerment in der Sozialen Arbeit**. [*S. l.*], 2020. Disponível em: https://elibrary.kohlhammer.de/book/10.17433/978-3-17-034147-0. Acesso em: 2 jan. 2024.

HOOKS, B. A teoria como prática libertadora. *In*: ENSINANDO A TRANSGREDIR - A EDUCAÇÃO COMO PRÁTICA DA LIBERDADE. Tradução: Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2013. p. 286. Disponível em: https://www.academia.edu/45102468/HOOKS_Bell_Ensinando_a_Transgredir. Acesso em: 22 nov. 2023.

HOOKS, B. **O feminismo é para todo mundo: políticas arrebatadoras**. Tradução: Ana Luiza Libânio. 1ªed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018.

HOOKS, B. **Yearning: Race, Gender, and Cultural Politics**. 1ªed. Boston, MA: South End Press, 1990.

JOURNAL SEARCHES. **Fator de impacto Plos One, indexação, classificação (2025)**. [*S. l.*], 2025. Pesquisa de Periódicos. Disponível em: https://journalsearches.com/journal.php?title=plos%20one. Acesso em: 6 mar. 2025.

LOPES, F. M. *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Psicologia em Pesquisa**, [*s. l.*], v. 16, n. 1, p. 1–23, 2022. Disponível em: https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/31105. Acesso em: 26 abr. 2023.

MACÁRIO, R. de O.; RODRIGUES, L. P. A pedagogia libertadora de Freire como possibilidade de empoderamento da mulher na EJA. **Revista Educação e Emancipação**, [*s.*

l.], p. p.102-128, 2021. Disponível em: https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/reducacaoemancipacao/article/view/18169. Acesso em: 3 jan. 2024.

MENEGALDI-SILVA, C. *et al.* Saúde mental e recursos de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros em tempos de pandemia. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, [*s. l.*], v. 27, p. 632–650, 2023. Disponível em: http://www.scielo.br/j/aval/a/XygxmHShDGtgfz7Vc4QtpHr/?lang=pt. Acesso em: 26 abr. 2023.

MOREIRA, A. L. C. VIDAS NEGRAS IMPORTAM NA UNIVERSIDADE? O ADOECIMENTO PSÍQUICO DE ESTUDANTES NEGRAS E NEGROS. **Revista da Associação Brasileira de Pesquisadores/as Negros/as (ABPN)**, [*s. l.*], v. 13, n. 37, p. 123–150, 2021. Disponível em: https://abpnrevista.org.br/site/article/view/1266. Acesso em: 6 jan. 2024.

MOTA, A. A. S.; PIMENTEL, S. M.; MOTA, M. R. S. Expressões de sofrimento psíquico de estudantes da Universidade Federal do Tocantins. **Educação e Pesquisa**, [*s. l.*], v. 49, p. e254990, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ep/a/Rm3Yr6sW5Lk4LpzTCT9nFfj/?lang=pt. Acesso em: 20 jan. 2024.

PENHA, J. R. L.; OLIVEIRA, C. C.; MENDES, A. V. S. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa/ University student mental health: integrative review/ Salud mental del estudiante universitario: revisión integrativa. **Journal Health NPEPS**, [*s. l.*], v. 5, n. 1, p. 369–395, 2020. Disponível em: https://periodicos2.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3549. Acesso em: 26 abr. 2023.

RAMOS, L. S. *et al.* A SAÚDE MENTAL DO ALUNO PREJUDICADA PELOS MÉTODOS DIDÁTICOS APLICADOS NO ISOLAMENTO SOCIAL: UM EXAME BIBLIOGRÁFICO. [*s. l.*], 2020. Disponível em: https://repositorio.ivc.br/handle/123456789/1380. Acesso em: 21 jan. 2024.

RIBEIRO, A. D. S. CONSCIENTIZAÇÃO E EMANCIPAÇÃO EM PAULO FREIRE. **Revista Sinergia**, [*s. l.*], v. 19, n. 1, 2018. Disponível em: https://ojs.ifsp.edu.br/index.php/sinergia/article/view/304. Acesso em: 1 jan. 2024.

RODRIGUES, P. C. D. O.; DE SOUZA, S. C. Fatores acadêmicos associados à prevalência de sintomas de ansiedade e depressão dos estudantes do ensino superior. *In*: RODRIGUES, P. C. D. O.; DE SOUZA, S. C. (org.). **Saúde mental do estudante universitário: uma coletânea de estudos descritivos**. 1. ed. Nova Xavantina-MT: Pantanal Editora, 2021a. Disponível em: https://www.editorapantanal.com.br/ebooks-capitulo.php?ebook_id=saude-mental-do-estudante-universitario-uma-coletanea-de-estudos-descritivos&ebook_ano=2021&ebook_caps=1&ebook_org=1. Acesso em: 8 jun. 2024.

RODRIGUES, P. C. D. O.; DE SOUZA, S. C. (org.). **Saúde mental do estudante universitário: uma coletânea de estudos descritivos**. 1. ed. Nova Xavantina-MT: Pantanal Editora, 2021b. Disponível em: https://www.editorapantanal.com.br/ebooks-capitulo.php?ebook_id=saude-mental-do-estudante-universitario-uma-coletanea-de-estudos-descritivos&ebook_ano=2021&ebook_caps=1&ebook_org=1. Acesso em: 8 jun. 2024.

RODRIGUES, P. C. D. O.; LIMA, J. C.; TAQUES, B. T. Prevalência de sintomas depressivos em estudantes da saúde. *In*: SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: UMA COLETÂNEA DE ESTUDOS DESCRITIVOS. 1. ed. Nova Xavantina-MT: Pantanal Editora, 2021. Disponível em: https://www.editorapantanal.com.br/ebooks-capitulo.php?ebook_id=saude-mental-do-estudante-universitario-uma-coletanea-de-estudos-descritivos&ebook_ano=2021&ebook_caps=1&ebook_org=1. Acesso em: 28 maio 2024.

SÁ, P.; COSTA, A. P.; MOREIRA, A. (org.). **Reflexões em torno de Metodologias de Investigação recolha de dados**. 1. ed. Portugal: Universidad Aveiro, 2021. v. 2 Disponível em: https://doi.org/10.34624/ka02-fq42. Acesso em: 25 fev. 2025.

SAHÃO, F.; KIENEN, N. ADAPTAÇÃO E SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. **Psicologia Escolar e Educacional**, [*s. l.*], v. 25, 2021.

SANTOS, K. O. B. *et al.* AVALIAÇÃO DE UM INSTRUMENTO DE MENSURAÇÃO DE MORBIDADE PSÍQUICA: ESTUDO DE VALIDAÇÃO DO SELF-REPORTING QUESTIONNAIRE (SRQ-20). **Revista Baiana de Saúde Pública**, [*s. l.*], v. 34, n. 3, p. 544–544, 2010. Disponível em: https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/54. Acesso em: 6 mar. 2025.

SANTOS, J. A. dos. FORMAÇÃO DE PROFESSORES: BREVE RELAÇÃO DO CONCEITO DE DIÁLOGO DE PAULO FREIRE COM O DIALOGISMO BAKHTINIANO. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, [*s. l.*], v. 10, n. 28, p. 39–51, 2022. Disponível em: https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/585. Acesso em: 2 jan. 2024.

SANTOS, M. P. Para entender o empoderamento. **Revista Estudos Feministas**, [*s. l.*], v. 28, p. e65241, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ref/a/M5KvPKsnyCkHf5F7rQJ83hN/?lang=pt&format=html. Acesso em: 3 jan. 2024.

SOARES, J. E. M. *et al.* A FORMAÇÃO INTERPROFISSIONAL NA FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE: EXPERIÊNCIAS CURRICULARES. **Congresso Mineiro de Enfermagem**, [*s. l.*], 2020. Disponível em: https://doity.com.br/anais/cmenf/trabalho/155891. Acesso em: 6 mar. 2025.

SOEIRO, A. C. V. *et al.* Depressão, estigma e preconceito: o que pensam os estudantes de Medicina?. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [*s. l.*], v. 46, p. e114, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbem/a/MtXt8txM4PpxX8LPDS3S7pc/?lang=pt. Acesso em: 15 fev. 2025.

SOUSA, G. S. D. *et al.* Factors associated with suicide ideation of healthcare university students. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [*s. l.*], v. 75, n. suppl 3, p. e20200982, 2022. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672022001000206&tlng=en. Acesso em: 26 abr. 2023.

SOUZA, J. P. D. A. E. *et al.* Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. **Jornal Brasileiro de**

Psiquiatria, [*s. l.*], v. 71, n. 3, p. 193–203, 2022. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852022000300193&tlng=pt. Acesso em: 26 abr. 2023.

SOUZA, K. R.; KERBAUY, M. T. M. Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. **Educação e Filosofia**, [*s. l.*], v. 31, n. 61, p. 21–44, 2017. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1982-596x2017000100021&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 9 out. 2024.

TRAJANO, S. da S. *et al.* Prevalência de transtorno mental comum e fatores relacionados ao ambiente universitário. **Cadernos Saúde Coletiva**, [*s. l.*], v. 32, p. e32030411, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/cadsc/a/JvmKWr8fmfM96svtHtzpMsf/?lang=pt. Acesso em: 6 mar. 2025.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO *et al.* Atuações de um centro educacional e psicológico junto a estudantes universitários. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, [*s. l.*], v. 19, n. 1, p. 109–119, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v19n1/12.pdf. Acesso em: 9 fev. 2025.

VIEIRA, V. M. S. de A.; TORRENTÉ, M. de O. N. de. Saúde mental e interseccionalidade entre estudantes em uma universidade pública brasileira. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, [*s. l.*], v. 26, p. e210674, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/icse/a/6RPNvjyCvgjmZjMgvSDDpZq/?lang=pt. Acesso em: 20 jan. 2024.

ZITKOSKI, J. J. DIÁLOGO/DIALOGICIDADE. *In*: STRECK, D. R.; REDIN, E.; ZITKOSKI, J. J. (org.). **Dicionário Paulo Freire**. 2ªed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2010. (Revista Ampliada, v. 1).

ANEXO I – SQR-20 (QUESTIONÁRIO DE AUTORRELATO)

TESTE: SRQ 20 – SELF REPORT QUESTIONNAIRE. APLICAR O TESTE SRQ 20 EM TODOS

Teste: **SRQ 20 – Self Report Questionnaire.**
Teste que avalia o sofrimento mental. Por favor, leia as instruções antes de preencher as questões abaixo. É muito importante que todos que estão preenchendo o questionário sigam as mesmas instruções.

Instruções
Estas questões são relacionadas a certas dores e problemas que podem ter lhe incomodado nos últimos 30 dias. Se você acha que a questão se aplica a você e você teve o problema descrito nos últimos 30 dias responda SIM. Por outro lado, se a questão não se aplica a você e você não teve o problema nos últimos 30 dias, responda NÃO.
OBS: Lembre-se que o diagnóstico definitivo só pode ser fornecido por um profissional.

PERGUNTAS	RESPOSTAS
9.1- Você tem dores de cabeça freqüente?	SIM NÃO
9.2- Tem falta de apetite?	SIM NÃO
9.3- Dorme al?	SIM NÃO
9.4 Assusta-se com facilidade?	SIM NÃO
9.5- Tem tremores nas ãos?	SIM NÃO
9.6- Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)	SIM NÃO
9.7- Tem má digestão?	SIM NÃO
9.8- Tem dificuldades de pensar om clareza?	SIM NÃO
9.9- Tem se sentido triste ultimamente?	SIM NÃO
9.10- em chorado mais do que de costume?	SIM NÃO
9.11- Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?	SIM NÃO
9.12- Tem ificuldades para tomar decisões?	SIM NÃO
9.13- Tem dificuldades no serviço (seu tra alho é penoso, causa-lhe sofrimento?)	SIM NÃO
9.14- É incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida?	SIM NÃO
9.15- Tem perdido o interesse pe as coisas?	SIM NÃO
9.16- Você se sente uma pessoa inútil, sem préstimo?	SIM NÃO
9.17- Tem tido idéia de acabar com a vida?	SIM NÃO
9.18- Sente-se cansado(a) o tempo todo?	SIM NÃO
9.19- Você se cansa com facilidade?	SIM NÃO
9.20- Tem sensações desagradáveis no estômago?	SIM NÃO
9.21-Total de respostas SIM	
9.22. Este sujeito, de acordo com a pontuação acima, tem sofrimento mental leve: 1[ ]Sim 2[ ]Não	

RESULTADO: Se o resultado for **≥ 7** (maior ou igual a sete respostas SIM) está comprovado sofrimento mental.

Use o espaço abaixo para qualquer observação pertinente a esta coleta de dados

ANEXO II – PARECER DO CEP (COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA)

DETALHAR PROJETO DE PESQUISA

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título Público: AVALIAÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO
Pesquisador Responsável: Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
Contato Público: Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
Condições de saúde ou problemas estudados:
Descritores CID - Gerais:
Descritores CID - Específicos:
Descritores CID - da Intervenção:
Data de Aprovação Ética do CEP/CONEP: 19/04/2022



DADOS DA INSTITUIÇÃO PROPONENTE

Nome da Instituição: Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT
Cidade: CÁCERES

DADOS DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Comitê de Ética Responsável: 5166 - Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT
Endereço: Av. Tancredo Neves, 1095
Telefone: (65)98120-0113
E-mail: cep@unemat.br

CENTRO(S) PARTICIPANTE(S) DO PROJETO DE PESQUISA

CENTRO(S) COPARTICIPANTE(S) DO PROJETO DE PESQUISA