



Bruna Santos FERREIRA*

 <https://orcid.org/0009-0001-4175-2546>

Daniela PICOLO**

 <https://orcid.org/0000-0002-9157-4880>

Recebido em: 02 de maio de 2025.

Aprovado em: 06 de novembro de 2025.

SOFRIMENTO PSÍQUICO EM UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

RESUMO

Ao ingressar na vida acadêmica, os estudantes precisam se adaptar a um novo modelo de vida, assumindo responsabilidades como excesso de carga horária de estudos, nível de exigência em relação ao processo de formação, adaptação a uma nova rotina de sono, novas demandas de organização de tempo e estratégias de estudo, deixando-os vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais que podem afetar sua qualidade de vida e corroborar com o surgimento e manutenção de sofrimento psíquico. O objetivo do presente artigo consiste em identificar os fatores de risco associados à vida acadêmica que causam ou intensificam o sofrimento psíquico na vida dos universitários. Sendo assim, o presente estudo foi realizado através de pesquisa integrativa, por meio de levantamentos realizados nas bases de dados SciELO, LILACS/BVS, no período de 2013 a 2023. Ficou evidente no presente estudo que os aspectos acadêmicos que se constituem como fatores de risco para o sofrimento psíquico são as dificuldades financeiras, a dificuldade de se adaptar ao sistema universitário, que dispõe de uma extensa grade curricular e uma excessiva carga horária, baixo desempenho acadêmico, insatisfação com o curso e preocupação com o futuro profissional. Sendo assim, conclui-se que as instituições acadêmicas podem amenizar esses sofrimentos promovendo ações que levem em consideração a forma como os universitários encaram o processo de formação, voltadas para a saúde mental e fornecendo recursos para o desenvolvimento de outras iniciativas que acolham o sofrimento do estudante universitário, como o oferecimento de acompanhamento psicológico para essa população.

Palavras-chave: sofrimento psíquico. universitários. transtornos mentais.

PSYCHOLOGICAL DISTRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT

Upon entering academic life, students are required to adapt to a new lifestyle, assuming responsibilities such as an excessive study workload, high levels of academic demands related to the educational process, adjustment to new sleep routines, and new demands regarding time management and study strategies. These factors may increase students' vulnerability to the development of mental disorders, negatively affecting their quality of life and contributing to the emergence and maintenance of psychological distress. The aim of this article is to identify risk factors associated with academic life that cause or intensify psychological distress among university students. Accordingly, this study was conducted through an integrative review, based on searches carried out in the SciELO and LILACS/Virtual Health Library (VHL) databases, covering the period from 2013 to 2023. The findings indicate that academic aspects constituting risk factors for psychological distress include financial difficulties, difficulties in adapting to the university system—characterized by extensive curricula and excessive workload—poor academic performance, dissatisfaction with the chosen course, and concerns about future professional prospects. It is therefore concluded that academic institutions can mitigate such distress by promoting actions that take into account how university students experience the educational process, focusing on mental health and providing resources to develop initiatives that address student distress, such as offering psychological support services for this population.

Keywords: psychological distress. university students. mental disorders.

* Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR – Unifunec. E-mail: b.santosferreira2018@gmail.com

** Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR – Unifunec. E-mail: danielapicolo.psi@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Entrar na faculdade abre novas perspectivas e permite traçar caminhos com muitas expectativas e ilusões em relação ao futuro profissional e pessoal. Entretanto, em função de características pessoais, sociais e culturais, a adaptação do indivíduo no contexto universitário pode não ser bem-sucedida, o que pode levar à vulnerabilidade da saúde mental do jovem universitário, emergindo conflitos existenciais e traços psicopatológicos latentes (Pereira; Cardoso, 2015).

Para Bastos, *et al.* (2019), ingressar na universidade não é sinônimo de estabilidade, pois é um período marcado por mudanças na forma como o estudante vivencia diversas áreas da sua vida. Essa nova etapa é considerada um marco na vida do indivíduo, em que este vivencia uma série de preocupações, dúvidas, ansiedades, idealizações e conflitos.

Ariño e Bardagi (2018) afirmam que o ingresso na faculdade é uma etapa caracterizada por mudanças que exigem que o sujeito se adapte a uma nova realidade, processo que por vezes pode ser visto como um estressor, impactando diretamente na saúde dos alunos e tornando-os vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais como a depressão, ansiedade e estresse.

As mudanças vivenciadas pelos universitários estão relacionadas a aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Além de vivenciarem conflitos estressantes durante a graduação que colocam os estudantes em uma fase de grandes vulnerabilidades, ao ingressar na graduação, há um aumento de novos conflitos vivenciados durante a inserção em um espaço social com novos valores sociais e culturais. A estruturação do ensino superior junto com as condições sócio-históricas do universitário constitui-se aspecto relacionado ao surgimento ou manutenção do sofrimento psíquico (Bastos *et al.*, 2019).

Na universidade, o jovem depara-se com mudanças pessoais e sociais que repercutem diretamente em sua vida. A exposição a situações como afastamento do âmbito familiar, conflitos amorosos, adaptações às exigências impostas pelo meio acadêmico e expectativas em relação ao futuro profissional podem levar o jovem ao sofrimento psíquico, podendo comprometer seu processo de aprendizagem durante a graduação (Lima *et al.*, 2019).

De acordo com Ariño e Bardagi (2018), aproximadamente, 15 a 25% dos universitários apresentarão algum transtorno mental durante a graduação. A presença de transtornos mentais em alunos da área da saúde é significativamente maior que na população geral e outros universitários. Os aspectos da vida acadêmica e carreira podem impactar na saúde mental, o que explicaria a alta prevalência de transtornos mentais nessa população.

Ter que se adaptar à realidade acadêmica gera uma série de situações desencadeadoras de sofrimento psíquico, manifestados através da evasão escolar, dificuldade de aprendizagem, dependência química, depressão e relações interpessoais conflituosas. Vivenciar esses novos processos acadêmicos e sociais constitui-se em uma fase difícil e estressante, e a forma com a qual os acadêmicos lidam com essas situações reflete na sua saúde física, psicológica e no seu desempenho acadêmico (Borine *et al.*, 2015).

Ariño e Bardagi (2018) ressaltam que a questão da adaptação acadêmica nos anos iniciais e finais apresenta impactos diferentes nos acadêmicos. Embora não haja um consenso acerca dos resultados, algumas pesquisas mostram que estudantes em períodos iniciais adocem com maior frequência, enquanto outras apontam para o período final. No período inicial os estudantes estão se desligando do ensino médio e ingressando no ensino superior, iniciando os estágios e o primeiro contato com a prática profissional. Já no último ano, ocorrem o desligamento do estudante em relação às suas atividades acadêmicas e sua inserção ou não inserção no mercado de trabalho.

Sendo assim, o assunto retratado neste artigo torna-se relevante no sentido de fomentar ideias para o desenvolvimento de novas pesquisas acerca do tema referido, uma vez que ainda há poucas pesquisas sobre saúde mental de universitários, levando em conta que a população universitária está vulnerável ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais e que aspectos da vida acadêmica podem impactar na saúde mental dessa população. Além do mais, ressaltase a importância de se pensar em estratégias de ações e ajuda para amenizar e auxiliar os jovens universitários na adaptação e intercorrências que ocorrerem durante a vida acadêmica, para assim melhorar sua saúde mental e desempenho acadêmico.

Diante da possibilidade de comprometimento da saúde mental durante a formação acadêmica, se faz presente o seguinte questionamento: o que causa o sofrimento psíquico na vida dos universitários?

O objetivo do presente artigo consiste em identificar os fatores de risco que causam ou intensificam o sofrimento psíquico na vida dos universitários.

2 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, método cuja finalidade é sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente (Crossetti, 2012).

Na revisão integrativa, é permitida a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma melhor compreensão do fenômeno analisado. É um método que permite a combinação de dados da literatura teórica e empírica, incorporando definição de conceitos, revisão de teorias e de evidências (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

As etapas da pesquisa integrativa são: identificação do tema e elaboração da questão norteadora, busca nas bases de dados/literatura com o estabelecimento dos critérios de exclusão e inclusão, identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados, categorização e seleção dos estudos encontrados, análise e interpretações dos resultados e, por último, os resultados e discussão/síntese do conhecimento.

Para o levantamento bibliográfico referente ao tema, foram pesquisados artigos em bases de dados como: SciELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Sistema Latino Americano e do Caribe de Informações em Ciências e Saúde) sendo pesquisados por meio da plataforma BVS (Biblioteca Virtual de Saúde).

Os descritores utilizados para pesquisa na base de dado SciELO foram: Sofrimento Psíquico em Universitários e Transtornos Mentais em Universitários, enquanto na base de dados da LILACS acessada por meio da plataforma da BVS, os descritores utilizados foram Sofrimento Psíquico em Universitários e Saúde Mental em Universitários.

Como critério de exclusão, foram excluídas publicações que extrapolavam o período da pesquisa que foi de 2013 a 2023, não sendo encontradas publicações pertinentes ao tema no ano de 2023. Também foram excluídas publicações repetidas e conteúdo não relevantes ao tema. Como critério de inclusão, foram filtradas informações como: artigos em português, texto completo e data de publicação. Artigos relacionados ao tema sofrimento psíquico, como saúde mental, depressão e psicopatologias em contexto universitário também foram utilizados como critério de inclusão.

Consequente ao levantamento de dados, as seleções seguiram as etapas de leitura, fichamentos e interpretação das referências, para assim dar início à escrita e análise do referido trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No que diz respeito à pesquisa integrativa, foi possível encontrar 180 artigos correspondentes ao tema pesquisado. Na base de dados SciELO, com o descritor Transtornos mentais em universitários, foram encontrados 17 artigos, sendo utilizados apenas 3 na pesquisa.

Com o descritor Sofrimento psíquico em universitários, foram encontrados 10, sendo selecionados 3 para a pesquisa.

Já na base de dados LILACS acessada por meio da plataforma da BVS, com o descritor sofrimento psíquico em universitários, foram encontrados 29 artigos, sendo recuperados 4 para uso; com o descritor saúde mental em Universitários, foram encontrados 110 artigos sendo utilizados 5 artigos na pesquisa.

Após análise detalhada, foram selecionados 24 artigos para estudo e investigação. Depois de aplicados os critérios de inclusão e exclusão, selecionaram-se 15 artigos para execução do trabalho.

Tabela 1 - Total de artigos selecionados de acordo com a base de dados e descritores

PARÂMETRO TEMÁTICO: SOFRIMENTO PSÍQUICO EM UNIVERSITÁRIOS			
Base de Dados	Estratégias de busca		Quantidade de documentos recuperados
LILACS (acessada por meio da BVS)	Descritores (Decs)	Sofrimento Psíquico em Universitários	4
		Saúde Mental em Universitários	5
SciELO	Descritores (Decs)	Sofrimento psíquico em Universitários	3
		Transtornos mentais em Universitários	3
TOTAL			15

Fonte: Dos próprios autores, 2024.

Após a seleção dos 15 artigos, esses foram analisados de acordo com o autor, título, ano de publicação e periódicos de publicação, conforme apresentado no quadro 1.

Quadro 1 - Artigos selecionados quanto aos autores, título, ano de publicação e periódicos

AUTOR (RES)	TÍTULO	ANO	PERIÓDICOS
PEREIRA, A.; CARDOSO, F.	Ideação suicida na população universitária: uma revisão da literatura	2015	Revista E-Psi
BORINE, R. de C. C. <i>et al.</i>	Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde	2015	Estudos Interdisciplinares em Psicologia
ANDRADE, A. dos S. <i>et al.</i>	Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia	2016	Psicologia: Ciência e Profissão
SANTA, N. D.; CANTILINO, A.	Suicídio entre Médicos e Estudantes de Medicina: Revisão de Literatura	2016	Revista Brasileira de Educação Médica
ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P.	Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários	2018	Psicologia em Pesquisa

LEÃO, A. M. <i>et al.</i>	Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil	2018	Revista Brasileira de Educação Médica
BASTOS, E. M. <i>et al.</i>	Sofrimento psíquico de universitários: uma revisão integrativa	2019	Brazilian Journal of Development
GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. A. R.	Revisão Integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados	2019	Ciência & Saúde coletiva
LIMA, S. O. <i>et al.</i>	Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde	2019	Psicologia: Ciência e Profissão
CARLESSO, J. P. P.	Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários	2020	Research, Society and Development
LIMA, D. W. C. <i>et al.</i>	Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica	2021	Revista de Enfermagem da UFMS
BARROSO, S. M.	Sobrecarga e satisfação com curso: há efeito indireto de fatores emocionais dos universitários	2021	Avaliação Psicológica
CARNEIRO, V. T.; SOARES, M. P.; SOUZA, S. R.	A condição de estudante e o sofrimento na universidade: pesquisa e intervenção	2021	Revista do NUFEN
LOPES, F. M. <i>et al.</i>	Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica	2022	Psicologia em Pesquisa
LIMA, G. O. F; SANTOS, L. C. S.; FARO, A.	Suicídio em Estudantes Universitários: Ocorrência e Fatores Psicológicos e Sociais Associados	2022	Revista de Psicologia da IMED

Fonte: Dos próprios autores, 2024.

O sofrimento psíquico constitui-se como uma manifestação de questões subjetivas que ocasionam desconforto emocional e relacional, mal-estar psíquico e dificuldades em lidar com a vida pessoal, familiar e social (Lima *et al.*, 2021).

A presença de sofrimento psíquico em universitários está diretamente associada a novas situações, não só pelo ingresso na universidade, mas também pelas transformações biopsicossociais que estão ocorrendo na vida desse indivíduo, o que caracteriza uma fase marcada por instabilidade emocional (Bastos *et al.*, 2019).

O estudo realizado por Graner e Cerqueira (2019) apontou algumas variáveis frequentes como fatores de risco para o sofrimento psíquico. Em relação às variáveis relacionadas à vida acadêmica, o estudo chama a atenção para o pensamento recorrente em desistir do curso, horas excessivas de estudo, dificuldades para conciliar estudo, lazer e descanso e ter expectativas ruins em relação ao curso. Já em relação às variáveis relacionadas à saúde, os autores destacam maior relação entre aqueles que fazem uso do tabaco, não praticam exercício físico e vivenciam

situações de estresse. Nos fatores de risco relacionados a características sociodemográficas, destaca-se como fator de risco ser do sexo feminino, maior idade e baixa renda.

A população universitária é frequentemente considerada vulnerável ao surgimento de sintomas emocionais e transtornos psiquiátricos, sendo possível identificar elevadas prevalências de humor, solidão, sobrecarga e estresse. Essa sobrecarga deve-se, principalmente, à grande falta de tempo, extensa carga de atividades, necessidade de adaptação nos primeiros anos, competições entre os colegas, que acabam gerando baixo desempenho acadêmico e insatisfação com o curso, podendo até mesmo chegar ao trancamento da faculdade (Barroso, 2021).

Para Carneiro, Soares e Souza (2021), a sobrecarga é inevitável quando se fala sobre vida universitária. Ao longo da graduação, os estudantes são desafiados a administrar seu tempo e suas obrigações. O excesso de conteúdo e o manejo do tempo ameaçam a permanência do estudante no curso, principalmente, durante o primeiro ano, período em que estão se adaptando a novas mudanças de rotina que em muito diferem das vividas na escola. No entanto, o sofrimento permanece em estudantes que já estão “adaptados”, pois se sentem pressionados a se dedicarem mais à universidade do que a outros campos de suas vidas.

Os estudantes precisam se adaptar ao sistema universitário e, quando isso não ocorre de forma tranquila, pode-se gerar uma série de situações que desencadeiam reações frequentemente manifestadas através da evasão escolar, dificuldade de aprendizagem, dependência química e depressão (Borine *et al.*, 2015).

Com todas as características dessa fase, são geradas novas demandas com as quais esse indivíduo precisa se adaptar. Consequentemente, esse processo pode ser percebido muitas vezes como um estressor, impactando diretamente na saúde dos alunos. De modo que a população universitária está vulnerável ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais, como a depressão, ansiedade e estresse (Ariño; Bardagi, 2018).

Estudo realizado por Lopes *et al.* (2022) aponta que, entre os estudantes que buscaram atendimento psicológico em universidades de diversos países, cerca de 40% apresentaram algum sintoma de ansiedade, enquanto 36% apresentaram algum sintoma depressivo. Em outro estudo apontado pela mesma autora, 78% dos estudantes apresentaram algum sintoma de doença mental. Esses sintomas, quando agravados e frequentes, podem trazer prejuízos à vida desses indivíduos, caracterizando assim um transtorno mental.

Ainda de acordo com as autoras citadas acima, os aspectos característicos da vida universitária como o excesso de carga horária de estudo, nível de exigência em relação ao

processo de formação, adaptação a um novo contexto, nova rotina de sono, novas demandas de organização de tempo e estratégias de estudo exigem do estudante grande repertório comportamental para conseguir se organizar e enfrentar essas exigências, podendo se constituir como estressores e corroborar para o sofrimento psíquico.

Numa amostragem citada por Bastos *et al.* (2019), cerca de 79,8% dos graduandos das universidades federais do Brasil relataram ter passado dificuldades emocionais em algum momento durante o curso, sendo a ansiedade a dificuldade emocional mais apontada pelos estudantes.

No ensino superior, é possível perceber o surgimento de situações que propiciam o sofrimento psíquico e manifestações sintomáticas como a falta de assiduidade, depressão, dependência química, tristeza excessiva, fobias, isolamento e evasão. Sendo considerado o primeiro ano de graduação o mais delicado na vida do discente, podendo ser um determinante para o sucesso ou não desse aluno, pois é no primeiro ano que muitas desistências acontecem (Andrade *et al.*, 2016).

O acúmulo de exigências pessoais e contextuais resultam em falhas de enfrentamento e surgimentos de sintomas físicos e emocionais. Essas situações fazem com que o jovem busque recursos de enfrentamento para que ele se adapte às novas condições que lhe foram impostas. Essa população de jovens apresenta uma série de consequências negativas, como a idealização suicida, o uso de álcool, cigarro e drogas associadas aos eventos adversos (Bastos *et al.* 2019).

Ainda segundo Bastos *et al.* (2019), o aumento do sofrimento psíquico nos estudantes universitários tem como consequência os transtornos alimentares, dificuldades de aprendizagem, problemas com uso de álcool e com drogas ilícitas e problemas relacionados a abuso sexual.

Esses aspectos da vida acadêmica (excesso de estudo, exigências em relação ao processo de formação, adaptação a uma nova rotina, etc.) contribuem como fatores de risco para o sofrimento psíquico em universitários, principalmente os da área da saúde, sendo os alunos de primeiro e último ano os que mais apresentam sofrimento (Graner; Cerqueira, 2019).

Segundo Leão *et al.* (2018), o sofrimento emocional do estudante da área da saúde não se limita só a ele, tendo impacto emocional sobre a relação com os pacientes. Os estudantes universitários da área da saúde não adquirem formação adequada sobre os tópicos de saúde mental e, muitas vezes, são expostos a situações estressantes que podem levá-los a ter um mau desempenho acadêmico, dificuldades no tratamento dos pacientes doentes, adoecimento psíquico e risco de suicídio.

No meio acadêmico, os primeiros sinais de sofrimento psíquico podem aparecer assim que o aluno ingressa na universidade, sendo constatados, frequentemente, em estudantes da área da saúde, que precisam aprender a lidar diariamente com o sofrimento e com a dor. Além disso, estudantes da área da saúde são pressionados e cobrados diariamente por uma parte da sociedade e pelo próprio curso e por estarem em contato com pacientes doentes (Carlesso, 2019).

Os autores Graner e Cerqueira (2019) trazem estudos onde apontam que alunos dos primeiros e últimos anos foram os que mais apresentaram sofrimento. Alunos que estão ingressando na vida acadêmica enfrentam mudanças na vida pessoal, social e universitária. É uma fase repleta de adaptações que consistem em mudar de cidade, morarem sozinhos, se adaptarem a novos métodos de estudos e a uma extensa grade curricular. Enquanto os acadêmicos do último ano adquirem contato com pacientes, proximidade com o sofrimento e a morte e preocupações com o aprendizado de procedimentos clínicos, o que tende a desencadear ou acentuar o estresse entre esses estudantes. Por outro lado, os estudantes que possuem apoio social apresentam maior percepção do desempenho acadêmico e menor índice de sofrimento, independentemente do ano em que estejam.

Segundo Carlesso (2019), o período em que os estudantes entram em contato com pacientes gravemente doentes corresponde ao período de maior sofrimento psíquico vivenciado por eles, em que, além das responsabilidades acadêmicas exigidas, os alunos iniciam a sua formação clínica, que configura um novo estressor, aumentando significativamente os sintomas depressivos. Além de causar um grande sofrimento psíquico, a depressão causa prejuízos no desempenho acadêmico e nos relacionamentos sociais desses estudantes.

De acordo com Lima *et al.*, (2019), estudar na área da saúde e estar em condição crônica de estresse é uma associação conhecida mundialmente. A área da saúde é uma carreira repleta de exigências expondo seus aspirantes a inúmeras situações de estresse. Fatores inerentes ao processo de ensino podem influenciar negativamente a saúde mental dos estudantes, afetando seu desempenho acadêmico, a maneira de lidar com a profissão e a forma de estabelecer a relação profissional de saúde – paciente.

As relações estabelecidas pelos universitários podem se constituir como um fator de risco ou proteção para a saúde mental. Entre as características associadas ao sofrimento psíquico dos universitários, destacam-se a dificuldade em fazer amizades, o sentimento de rejeição, a falta de apoio emocional, a dificuldade de adaptação e as relações conflituosas (Graner; Cerqueira, 2019).

Em um estudo realizado por Lima *et al.* (2021), entre as dificuldades que mais afetam o desempenho acadêmico estão a falta de disciplina de estudo, as dificuldades financeiras, a carga excessiva de trabalhos estudantis, problemas emocionais e o tempo de deslocamento para a universidade. Esses aspectos do contexto acadêmico têm contribuído para o número de universitários em sofrimento psíquico, pois exigem que esses estudantes se adaptem e se organizem para atender às demandas acadêmicas.

A presença de sofrimento psíquico em universitários está associada a novas situações que ocorrem na vida desse sujeito. Essa nova rotina acadêmica traz várias implicações de transição e adaptação. Por ser uma fase de instabilidade emocional, à medida que o indivíduo entra na universidade, a angústia pode surgir associada ao desencadeamento do sofrimento psíquico com diversas manifestações associadas, desde a dependência química aos sintomas psicossomáticos, absenteísmo, evasão, estresse, quadros de doenças mentais, provação de sono e angústias que podem causar desequilíbrios hormonais. A timidez, notas e avaliações de desempenho, cobranças familiares e preocupações com o desempenho acadêmico são fatores que também podem contribuir com o sofrimento psíquico (Bastos *et al.* 2019).

Lima *et al.* (2021) estimam que universitários estejam mais suscetíveis ao desenvolvimento de sofrimento psíquico quando comparados com outros jovens que não vivenciam essa realidade. Além disso, quanto pior a adaptação à universidade, maior a probabilidade de ocorrência de sofrimento psíquico.

Além disso, as pesquisas de Graner e Cerqueira (2019) apontam associação entre o sofrimento psíquico e aspectos da saúde dos universitários, como a sonolência, a má qualidade do sono, o estresse e a tensão. A depressão e a tendência suicida também se associam ao sofrimento psíquico.

Dentre os principais estressores que se constituem em fatores de risco para a depressão nessa população, podem-se citar a elevada carga de trabalho, a privação do sono, as dificuldades com pacientes, os ambientes insalubres, as preocupações financeiras e o excesso de informações. Esses fatores podem influenciar negativamente o desempenho acadêmico, a saúde física e o bem-estar psicológico desses estudantes, tornando-os mais vulneráveis emocionalmente (Santa; Cantilino, 2016).

O mercado de trabalho é umas das variáveis que interfere de modo mais significativo na vida dos estudantes que estão nas etapas finais de graduação. A passagem dos estudantes universitários para o mercado de trabalho é marcada de incertezas e dificuldades, pois o ambiente laboral vem sofrendo diversas modificações que distanciam as pretensões

profissionais e o que esses estudantes conseguiram ser mesmo com as dificuldades enfrentadas e a insatisfação profissional do indivíduo (Bastos *et al.*, 2019).

Os estudantes universitários apresentam maiores probabilidades de envolvimento em condutas suicidas, dado que enfrentam níveis elevados de estresse devido às mudanças que vivenciam nessa fase da vida, que acontece, em parte, pela vulnerabilidade e dificuldade de enfrentar os eventos estressores na passagem para a vida adulta e pelas adversidades da vida acadêmica, que podem afetar a saúde mental, aumentando os riscos de manifestação de comportamentos e ideação suicidas (Lima; Santos; Faro, 2022).

Em pesquisa realizada pela mesma autora, indivíduos em sofrimento psicológico significativo apresentaram cerca de nove vezes mais chances de ideação suicida. O adoecimento é relativamente comum após o ingresso na universidade, pois a vida acadêmica pode impactar negativamente na saúde mental dos estudantes, ocorrendo manifestações de transtornos mentais, principalmente os depressivos, que estão amplamente associados às cognições suicidas. Fatores relacionados à produtividade, competitividade e preocupações com o futuro podem aumentar os níveis de estresse dos estudantes, afetando negativamente sua saúde e qualidade de vida, podendo causar problemas no sono, muito comuns nessa população.

Pereira e Cardoso (2015) apontam que a parcela de estudantes universitários que apresentam ideação suicida associada à depressão é bastante significativa, pois à medida que aumenta a intensidade dos sintomas depressivos, aumentam os pensamentos suicidas, levando a tentativas de suicídio frequentes e ao suicídio consumado. Isso se intensifica quando se evidencia a visão negativa de mundo e futuro, onde estão presentes sintomas de desesperança. Mesmo que os comportamentos depressivos não levem ao suicídio consumado, o estudante sofre um grande impacto na sua vida pessoal e no seu comportamento, diminuindo significativamente a satisfação com a vida.

Variáveis como classe econômica, orientação sexual, uso de álcool e a ocorrência anterior de comportamento suicida na família mostraram-se como influência na ideação suicida entre universitários, que cada vez mais sofrem com ansiedade, pânico e depressão, apresentando, muitas vezes, comportamentos de autolesão e suicidas (Carneiro; Soares; Souza, 2021).

Por fim, percebe-se a necessidade de haver políticas públicas voltadas para ajudar os estudantes em sofrimento psíquico. Lopes *et al.* (2022) sugerem, como ações de prevenção e tratamento, o suporte psicoterapêutico e psicopedagógico, como programas de apoio à saúde mental, ao lazer e ao esporte, principalmente para alunos da área da saúde que foram os mais

investigados, de modo que essas ações possam contribuir para um melhor cuidado dos pacientes atendidos por essa população.

Andrade *et al.* (2016) citam, como exemplo de intervenção, o serviço de apoio acadêmico ao aluno em universidades, que teria surgido nos Estados Unidos no começo do século XX, após o reconhecimento de que estudantes universitários passam por uma fase em que estão vulneráveis do ponto de vista psicológico, e que a responsabilidade em os ajudar nesse momento cabe à instituição em que estão inseridos. No Brasil, o marco inicial para do atendimento em saúde mental a universitários tinha a finalidade de oferecer saúde psicológica e psiquiátrica aos universitários.

4 CONCLUSÃO

O presente trabalho buscou identificar quais fatores de risco que causam ou intensificam o sofrimento psíquico na vida dos universitários. Ficou evidente no presente estudo que os aspectos da vida acadêmica como as dificuldades financeiras enfrentadas nesse período, uma excessiva grade curricular, extensa carga horária, distanciamento dos familiares, conflitos nas relações interpessoais, conflitos com professores e preocupação com o futuro profissional são fatores de risco para o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. A entrada e a permanência do jovem na graduação constituem-se em uma fase de adaptação, a qual nem sempre ocorre da maneira esperada, levando à vulnerabilidade da saúde mental do jovem universitário e colaborando para o surgimento do sofrimento psíquico.

Durante o processo de graduação, o estudante universitário precisa se adaptar a uma nova realidade, a saída de casa, novas rotinas de sono, cargas horárias de estudo extensiva, precisando muitas vezes conciliar a universidade com o meio laboral e as atividades sociais, sendo necessário, muitas vezes, abrir mão desta última. A universidade torna-se um ambiente propício ao sofrimento psíquico, uma vez que estabelece grades curriculares extensivas e não oferece respaldo ao estudante.

Portanto, cabe às instituições acadêmicas promoverem políticas públicas que levem em consideração a forma como os universitários lidam com o processo de formação. As instituições devem promover ações voltadas para a saúde mental, fornecendo recursos para o desenvolvimento de outras iniciativas que possam acolher o sofrimento do estudante universitário, de modo que esses problemas sejam identificados. A partir do momento em que

esses problemas são identificados, as instituições podem oferecer uma melhor orientação psicológica aos universitários e até mesmo acompanhamento psicológico para essa população.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. dos S. *et al.* Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 4, p. 831-846, 2016. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/1982-3703004142015>. Acesso em: 2 jul. 2023.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 18 mar. 2023.

BARROSO, S. M. Sobrecarga e satisfação com curso: há efeito indireto de fatores emocionais dos universitários? **Avaliação Psicológica**, Campinas, v. 20, n. 4, p. 426-434, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.15689/ap.2021.2004.22018.04>. Acesso em: 03 jul. 2023.

BASTOS, E. M. *et al.* Sofrimento psíquico de universitários: uma revisão integrativa / Psychic suffering of college students: an integrative review. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 10, p. 17681–17694, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv5n10-040>. Acesso em: 3 jul. 2023.

BORINE, R. de C. C.; *et al.* Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 6, n. 1, p. 100-118, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072015000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 fev. 2023.

CARLESSO, J. P. P. Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. e82922092, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i2.2092>. Acesso em: 4 jul. 2023.

CARNEIRO, V. T.; SOARES, M. P.; SOUZA, S. R. de. A condição de estudante e o sofrimento na universidade: pesquisa e intervenção. **Revista do NUFEN**, Belém, v. 13, n. 2, p. 30-44, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912021000200004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 jul. 2023.

CROSSETTI, M. da G. O. Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem o rigor científico que lhe é exigido. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 33, n. 2, p. 8–9, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1983-14472012000200001>. Acesso em: 4 jul. 2023.

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

LEÃO, A. M. *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>. Acesso em: 4 jul. 2023.

LIMA, D. W. C. *et al.*, Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica. **Revista de enfermagem da UFSM**. v. 11 e. 23 p. 1-23. Santa Maria, RS. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1177755>. Acesso em: 09 set. 2023.

LIMA, G. O. F; SANTOS, L. C. S.; FARO, A., Suicídio em Estudantes Universitários: Ocorrência e Fatores Psicológicos e Sociais Associados. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 14, n. 1, p. 14-30, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2022.v14i1.4384>. Acesso em: 09 set. 2023.

LIMA, S. O. *et al.* Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, p. e187530, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003187530>. Acesso em: 24 ago. 2022.

LOPES, F. M. *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 16, n. 1, p. 1-23, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.31105>. Acesso em: 10 set. 2023.

PEREIRA, A.; CARDOSO, F. Ideação suicida na população universitária: uma revisão da literatura. **Revista E-Psi**, v. 5, n. 2, p. 16-34. 2015. Disponível em: <http://www.revistaepsi.com/>. Acesso em: 4 jul. 2023.

SANTA, N. D.; CANTILINO, A. Suicídio entre médicos e estudantes de medicina: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, n. 4, p. 772-780, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00262015>. Acesso em: 4 jul. 2023.

SOUZA, M. T. de.; SILVA, M. D. da.; CARVALHO, R. de. Integrative review: what is it? How to do it?. **Einstein** (São Paulo), v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 4 jul. 2023.