

PREVALÊNCIA DE TRANSTORNO MENTAL COMUM E ESTRESSE EM ESTUDANTES DE UM CURSO SUPERIOR

Juliana Fiorese ¹

Ana Claudia Gama Barreto ²

Fabiana Dayse Magalhães Siman Meira ³

Vanessa Holanda Righetti de Abreu ⁴

INTRODUÇÃO

O aumento dos problemas de saúde mental representa uma ameaça pertinente ao desempenho acadêmico dos estudantes de graduação. A alta prevalência de transtornos mentais destaca a necessidade mundialmente reconhecida de avaliar e promover o bem-estar mental dos estudantes (Wijbenga *et al.*, 2024; Meintjes, 2024). Nesse contexto, conhecer o perfil desses estudantes, no que diz respeito à saúde mental, é de fundamental importância a fim de auxiliar no desenvolvimento de ações de promoção à saúde e bem-estar dentro do ambiente universitário. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi analisar a prevalência de transtorno mental comum e estresse em universitários de um curso superior com ênfase em bacharelado e licenciatura.

REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com o relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), a incidência de transtornos mentais tem aumentado anualmente, afetando quase um bilhão de pessoas. Em 2019, aproximadamente 280 milhões de pessoas sofriam de depressão e 301 milhões apresentavam sintomas de ansiedade em todo o mundo (WHO, 2021). Fatores como as desigualdades sociais, as crises de saúde pública e a falta de acesso à educação de qualidade representam ameaças globais à saúde mental (OMS, 2022).

Neste cenário mundial, diversos fatores podem influenciar diretamente a saúde mental dos estudantes, comprometendo suas responsabilidades acadêmicas ao longo da graduação

¹ Mestranda em Ensino, Educação Básica e Formação de Professores pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), jupedruzzi@gmail.com;

² Doutora em Filosofia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Psicóloga da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), ana.c.barreto@ufes.br;

³ Doutora em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Docente do Departamento de Farmácia do Centro de Ciências Exatas, Naturais e da Saúde (CCENS), da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), fabiana.meira@ufes.br;

⁴ Doutora em Biologia Vegetal pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Docente do Departamento de Biologia e da Pós-graduação em Ensino, Educação Básica e Formação de Professores (PPGEEDUC), do Centro de Ciências Exatas, Naturais e da Saúde (CCENS), da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), vanessa.h.abreu@ufes.br.



O estudo, de caráter transversal, observacional e descritivo, foi realizado entre novembro e dezembro de 2024 com estudantes dos cursos de Ciências Biológicas (Bacharelado e Licenciatura) da Universidade Federal do Espírito Santo, campus Alegre. A população-alvo foi composta por 177 alunos matriculados. O cálculo amostral utilizou amostragem aleatória simples, considerando 5% de precisão, 95% de intervalo de confiança, efeito de desenho igual a 1,2 e prevalência estimada de 50%. Para compensar possíveis perdas durante a coleta de dados, foi acrescido um adicional de 10% à amostra (Dean; Sullivan; Soe, 2013). O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/UFES) sob protocolo 74881023.4.0000.8151.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário autoaplicável através do Google Forms. O questionário foi composto por três sessões, sendo que a 1ª sessão abordou dados sociodemográficos, trajetória acadêmica, hábitos de vida e condições de saúde. A 2ª sessão avaliou sintomas de estresse, utilizando a Escala de Nível de Estresse nos Estudantes (N.I.S.E.S.T.E.). Para avaliação da presença de estresse pela Escala N.I.S.E.S.T.E., a pontuação final é obtida pela soma dos 20 itens, sendo que escores de até 68 indicam estresse moderado, enquanto 69 ou mais caracterizam estresse elevado. A Escala N.I.S.E.S.T.E. avalia o estresse universitário sob quatro dimensões: sintomas fisiológicos, relação professor/aluno, incapacidade e inferioridade e lazer (Souza Filho; Câmara, 2020). E, por fim, a 3ª sessão buscou identificar a presença de distúrbios não psicóticos, como ansiedade, depressão, fadiga mental, irritabilidade e sintomas psicossomáticos, por meio do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) (Mari e Williams, 1986; Barros e Peixoto, 2023). Foi adotado o ponto de corte de 7 respostas afirmativas, conforme indicado por Vasconcelos (2023) e Melo *et al.* (2021). Cada resposta afirmativa somava 1 ponto ao escore total, sendo considerados prováveis casos de TMC os participantes que atingiram ou superaram essa pontuação.

Os dados coletados foram analisados no programa Jamovi®. Inicialmente, foi realizada a análise de consistência e tratamento dos dados. As variáveis quantitativas foram submetidas a um teste de normalidade de *Kolmogorov-Smirnov*. Para a caracterização da amostra, as variáveis quantitativas foram apresentadas em medianas, conforme aderência à não normalidade, enquanto que as categóricas foram expressas em frequência relativa e absoluta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra contou com 177 estudantes, com mediana de idade de 22 anos (20;24). A



maioria dos participantes é composta por mulheres cis (70,1%) e se identifica como heterossexual (59,9%). A maioria dos estudantes se autodeclarou branca (53,7%), seguida por uma parcela significativa de pardos (28,8%) e pretos (15,8%). Em relação à renda familiar, a maior parte dos estudantes provêm de famílias com rendimento de até três salários mínimos (79,6%). Em relação à moradia, a maioria dos estudantes residia em repúblicas (44,6%) ou sozinhos (23,7%). Apenas 21% dos estudantes moravam com familiares, e 10,7% residiam com parceiro(a) ou cônjuge. Em relação à atividade profissional, a maioria dos participantes (66,1%) dedica-se exclusivamente aos estudos, enquanto 23,2% conciliam o estudo com trabalho temporário. No que tange à composição familiar, 70,5% dos estudantes vivem em famílias com três a cinco membros. E ainda, a maioria dos estudantes (79,6%) concluiu o ensino médio em escolas públicas.

Em relação ao estresse universitário, a maioria dos participantes (66,7%) apresentou níveis moderados de estresse, enquanto 33,3% relataram níveis elevados. Dados de Sandre (2017) confirmam a alta prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários, especialmente entre aqueles em cursos de período integral. Os dados indicam que os domínios pessoal e interpessoal exercem influência significativa nas manifestações de estresse, sendo que os estudantes com menores níveis de adaptação nessas esferas tendem a apresentar sintomas mais intensos.

A análise dos resultados do SRQ-20 revelou uma prevalência significativa de TMC. Dos 177 respondentes, 76,3% apresentaram sinais de TMC. Essa elevada prevalência está em consonância com estudos de outros autores, como Melo *et al.* (2021) e Vasconcelos (2023), que destacam a alta incidência de transtornos emocionais entre universitários. Ademais, Cerchiari (2004) observou que a incidência global dos Transtornos Mentais foi de 25%, com maior impacto em: distúrbios psicossomáticos, tensão ou estresse psíquico e falta de confiança na capacidade de desempenho, em ordem de magnitude. Observou-se uma correlação significativa entre a manifestação dos transtornos e variáveis como gênero, ano de ingresso, atividade remunerada, curso e tipo de moradia.

Diante disso, os achados reforçam a necessidade de intervenções voltadas à promoção do bem-estar emocional e à mitigação dos efeitos do estresse e TMC no contexto acadêmico e na vida pessoal dos discentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os presentes achados evidenciam a elevada prevalência de estresse universitário e



transtornos mentais comuns. Esses dados reforçam a necessidade urgente de estratégias institucionais voltadas à promoção do bem-estar psicológico dos alunos. Diante disso, é fundamental que essa instituição de ensino superior adote políticas eficazes para o suporte à saúde mental, criando ambientes mais acolhedores e oferecendo assistência psicológica e psiquiátrica ampliada. Além disso, ações de conscientização sobre a importância do autocuidado e do equilíbrio entre vida acadêmica e bem-estar podem contribuir de forma expressiva para a redução do estresse.

PALAVRAS-CHAVE: Ensino superior, Estresse, Transtornos mentais comuns, Universitários.

REFERÊNCIAS

ANDREWS, B.; WILDING, J. M. The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. **British Journal of Psychology**, 2004.

BARROS, R. N. de; PEIXOTO, A. de L. A. Saúde mental e cotas: um estudo comparativo entre estudantes universitários no Brasil. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. e255410, 2023.

BEZERRA, T. O. C.; GURGEL, C. R. M. A política pública de cotas em universidades, enquanto instrumento de inclusão social. **Revista Pensamento e Realidade**, ano XV, v. 27, n. 2, 2012.

BORINE, R. C.; WANDERLEY, K. S.; BASSITT, D. P. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 100-118, 2015.

CERCHIARI, E. A. N. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários**. 283 f. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

DEAN, A. G.; SULLIVAN, K. M.; SOE, M. M. OpenEpi: estatística epidemiológica de código aberto para saúde pública. 2013. Disponível em: https://www.openepi.com/Menu/OE_Menu.htm. Acesso em: 6 ago. 2025.

DIAS, J. V. dos S. **Educação popular e saúde mental: possíveis diálogos**. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2022.

GAO, W.; PING, S.; LIU, X. Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. **Journal of Affective Disorders**, v. 263, p. 292-300, 2020.



MARCOTTE, D.; STARRS, C. J.; CHICOINE, J.; LAPIERRE, S. Efeitos dos principais componentes de um programa direcionado de prevenção de sintomas depressivos e ansiosos durante a transição para o ensino superior. **Revista Europeia de Psicologia Aplicada**, v. 74, n. 2, abril de 2024.

MARI, J. J.; WILLIAMS, P. A validity study of a psychiatric screening questionnaire (SRQ-20) in primary care in the city of São Paulo. **The British Journal of Psychiatry**, v. 148, p. 23-26, 1986. DOI: 10.1192/bjp.148.1.23.

MEINTJES, R. O estado de saúde mental de estudantes de programas estendidos em uma universidade sul-africana. **Revista Sul-Africana de Psicologia**, v. 54, n. 1, p. 76-89, 2024. DOI: 10.1177/00812463241229163.

MELO, C. M. I. de; CARVALHO, O. da C. S. e; MARTINS, R. M. B.; BOMFIM, F. N. G.; MATTOS, R. M. P. R. de; PIMENTEL, D. M. M. Depressão e sofrimento psíquico em estudantes pré-vestibulandos. **Braslian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 55575-55592, jun. 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n6-118.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção**. Genebra: OMS, 2022.

RAMOS, F. P.; JARDIM, A. P.; GOMES, A. C. P.; LUCAS, J. N. Desafios na trajetória acadêmica e apoio psicológico ao estudante universitário: contribuições de dois Projetos de Extensão. **REVISTA GUARÁ**, v. 10, p. 57-67, 2018b.

ROSENDO, L. dos S.; MEIRELES, A. L.; CARDOSO, C. S.; BANDEIRA, M. de B.; PAULA, W. de; BARROSO, S. M. Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas e resiliência de universitários. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, e242788, p. 1-16, 2022.

SANDRE, A. S. de. **Estilo de vida e vivências acadêmicas de alunos ingressantes em um curso de Odontologia**. 54 f. Dissertação (Mestrado em Odontologia Preventiva e Social) – Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Odontologia de Araçatuba, 2017.

SOUZA FILHO, P. R. T. de; CÂMARA, S. G. Evidências de validade da Escala de Estresse em Estudantes para universitários brasileiros. **Revista de Psicologia**, v. 38, n. 1, p. 65-86, 2020. ISSN 0254-9247.

VASCONCELOS, M. C. P. **Uso de substâncias psicoativas, transtornos mentais comuns e ideação suicida em estudantes de psicologia**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Ceará, Campus de Sobral, 2023.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression**. 2021. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1. Acesso em: 11 ago. 2025.

WIJBENGA, L.; VELDE, J. V. D.; KOREVAAR, E. L.; REIJNEVELD, S. A.; HOFSTRA, J.; WINTER, A. F. DE. Problemas emocionais e desempenho acadêmico: o papel das habilidades de funcionamento executivo em estudantes de graduação. **Revista do Ensino Superior**, v. 48, n. 2, p. 196–207, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/0309877X.2023.2300393>.

