TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E SUAS ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

COMMON MENTAL DISORDERS IN UNIVERSITY STUDENTS AND THEIR INTERVENTION STRATEGIES

Camila Moreira Pereira Rosa[1]
Jackeline silva de Oliveira[2]
Marily dos Santos Sandes[3]
Tamilis de Jesus Almeida Fontoura[4]
Thiago Ferreira Santos[5]
Amanda Maria Villas Bôas Ribeiro[6]

RESUMO

Os Transtornos mentais comuns são uma preocupação crescente em todo mundo, uma vez que, foi constatado nos estudantes universitários diversas condições psiquiátricas que desencadeiam problemas psicológicos e emocionais significativos. Dessa maneira, o conhecimento acerca dos transtornos mentais é essencial para o devido encaminhamento e diagnóstico precoce, uma vez que, auxiliaria na prevenção de complicações, progressão e agravamento dos sintomas. Nesse sentido, o estudo teve por objetivo analisar o desenvolvimento dos transtornos mentais em estudantes universitários e suas estratégias de intervenção. Esta pesquisa abrangeu pesquisas bibliográficas nas bases de dados Scielo, BVS, Google Acadêmico e Pubmed no período de março de 2024 a abril de 2024, utilizando-se como estratégia de busca a associação dos descritores encontrados no Decs/Mesh, “Transtornos mentais”, “estudantes universitários” e “intervenção educacional precoce”. Posteriomente, foram realizadas seleção de artigos através da análise de títulos e resumos. Logo, baseando-se nos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 12 artigos de acordo com sua relevância a respeito do tema para o presente estudo. Infere-se portanto, a relevância do conhecimento e capacitação dos profissionais de saúde, além de, uma assistência psicológica universitária durante o período da graduação, associado a um manejo adequado de um tratamento multidisciplinar.

Palavras-chave: Transtornos mentais. Estudantes universitários. Saúde mental.

ABSTRACT

Common mental disorders are a growing concern around the world, as university students have been found to suffer from various psychiatric conditions that trigger significant psychological and emotional problems. Thus, knowledge about mental disorders is essential for proper referral and early diagnosis, since it would help prevent complications, progression and worsening of symptoms. The aim of this study was to analyze the development of mental disorders in university students and their intervention strategies. This study covered bibliographic research in the Scielo, BVS, Google Scholar and Pubmed databases from March 2024 to april 2024, using the association of the descriptors found in Decs/Mesh, “Mental disorders”, “university students” and “early educational intervention” as the search strategy. Subsequently, articles were selected by analyzing titles and abstracts. In succession, the high rate of students affected by mental disorders was noted. Based on the inclusion and exclusion criteria, 12 articles were selected according to their relevance to this study We can therefore infer the importance of knowledge and training for health professionals, as well as university psychological assistance during the undergraduate period, associated with appropriate management of multidisciplinary treatment.
Keywords: Mental disorders. University students. Mental health.

[1] Discente do curso de odontologia do Centro Universitário de Excelência (UNEX), 2024, email: camilaroosa@gmail.com
[2] Discente do curso de odontologia do Centro Universitário de Excelência (UNEX), 2024, e-mail: jacksilvaoliveira@yahoo.com.br
[3]Discente do curso de odontologia do Centro Universitário de Excelência (UNEX), 2024, e-mail: marily.sandes@ftc.edu.br
[4] Discente do curso de odontologia do Centro Universitário de Excelência (UNEX), 2024, e-mail: tamilis.almeida@yahoo.com.br
[5] Discente do curso de odontologia do Centro Universitário de Excelência (UNEX), 2024, e-mail: ofthiagoferreira@gmail.com
[6] Docente do curso de odontologia do Centro Universitário de Excelência (UNEX), 2024, e-mail: villas.ribeiro@ftc.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental do estudante universitário é uma preocupação crescendo em todo o mundo. Pesquisas realizadas no Brasil nas últimas décadas indicam altos níveis de sofrimento psíquico entre os estudantes, com aumento da prevalência de diversos problemas de saúde mental (Gomes *et al.,* 2020; Graner e Cerqueira, 2019; Preto *et al*., 2020).

Os transtornos mentais comuns (TMC), também conhecidos como transtornos psiquiátricos menores, representam os quadros menos graves e mais frequentes de

transtorno mental (Tofolli, 2006). Os sintomas de TMC incluem esquecimento, dificuldade na concentração e tomada de decisões, insônia, irritabilidade e fadiga, assim como queixas somáticas (cefaleia, falta de apetite, tremores, má digestão, entre outros), mas não incluem transtornos psicóticos, dependência química ou transtornos de personalidade (Almeida e Godinho, 2007).

Preocupações semelhantes, também têm sido relatadas em outros países como, por exemplo, Paquistão (Ikram et al., 2018), Índia (Sravani *et al*., 2018), Etiópia (Dachew *et al.,* 2015; Rtbey *et al*., 2022), Colômbia (Arrieta-Vergara *et al.,* 2019), entre outros. Estudos como esses, apesar de terem contextos e metodologias diversas, concordam que os estudantes universitários têm enfrentado sérios problemas psicológicos e que precisam de atenção em relação à sua saúde mental.

Um transtorno mental é um padrão psicológico de significação clínica que costuma estar associado a um mal-estar ou a uma incapacidade. Neste sentido, convém destacar que uma doença mental é uma alteração dos processos cognitivos e afetivos do desenvolvimento que se traduz em perturbações no nível do raciocínio, do comportamento, da compreensão da realidade e da adaptação às condições da vida (Sadock, 2016).

É uma condição que apresenta diferentes sintomas associados com a respectiva relação de pensamentos atípica, emoção e comportamento relacionados ao impacto nos âmbitos pessoal, familiar e social. Estes transtornos são objetivamente delimitados pela instabilidade das manifestações dos sintomas que apresentam momentos de se remitir e exasperar. No momento de exasperação, podem ser manifestados delírio, alucinação e agitação como alguns dos seus principais sintomas (Sadock, 2016).

A prevalência dos transtornos mentais comuns refere-se à manutenção destes na população, sendo eles caracterizados por alterações do modo de pensar e do humor ou por alterações do comportamento associadas à ansiedade, angústia e deterioração dos funcionamentos psíquicos e somáticos. Segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde (OMS), os transtornos mentais comuns acometem cerca de 30% dos trabalhadores e os transtornos graves, cerca de 5% a 10% (WHO, 2000).

Diante da problemática, questionamos: Como se dá o desenvolvimento dos transtornos mentais comuns em estudantes universitários e quais são as estratégias

de intervenção? Este artigo tem como objetivo analisar o desenvolvimento dos transtornos mentais em estudantes universitários e suas estratégias de intervenção.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura que teve como finalidade, uma abordagem qualitativa acerca dos transtornos mentais comuns em estudantes universitários e suas estratégias de intervenção.

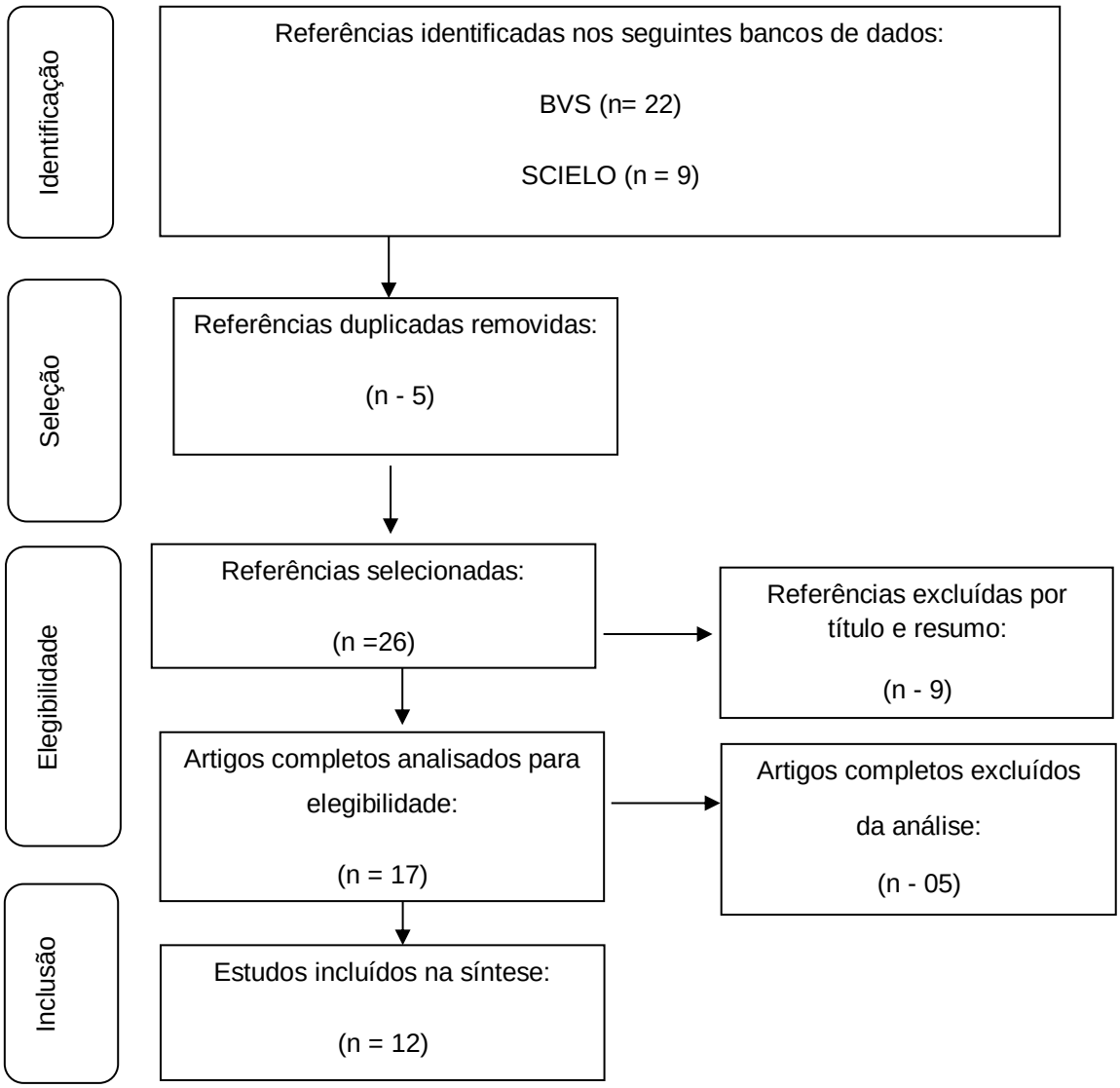
No intuito de aprofundar o embasamento do estudo de caráter descritivo, primordialmente, foram realizadas pesquisas bibliográficas nas bases de dados *Scielo – Scientific Eletronic Library Online*, BVS – Biblioteca Virtual em Saúde, Google no período de março de 2024 a abril de 2024, utilizando-se como estratégia de busca a associação dos descritores encontrados no Descritores em Ciências da Saúde (Decs) /*Medical Subjects Headings* (*MeSH*), “transtornos mentais”, “estudantes universitários”, “intervenção educacional precoce”. Posteriormente, para a seleção dos artigos científicos correlacionados com o tema, foram analisados seus títulos e resumos, a fim de auxiliar na identificação de estudos potenciais e termos relevantes para a pesquisa.

Outros critérios utilizados para inclusão de referências bibliográficas no estudo foram: artigos sobre os transtornos mentais comuns e a prevalência em universitários, sinais e sintomas, tratamento das TMCs, artigos divulgados entre os anos de 2019 a 2024 e, artigos na língua inglesa e portuguesa.

Após a leitura dos trabalhos, foi realizada uma sistematização dos artigos evidenciando-os em um fluxograma a partir das seguintes variáveis: identificação, seleção, elegibilidade e por fim, inclusão. Neste contexto, foram excluídos 8 artigos que apresentavam outro tipo de abordagem e não abrangiam o tema, finalizando assim, com 12 artigos elegíveis para o presente estudo (figura 1)

Figura 1 - Fluxograma das etapas de seleção dos artigos, 2024.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).



Quadro 1 - Principais resultados encontrados, 2024.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

3 RESULTADOS

Através da revisão de literatura percebeu-se a relevância do reconhecimento da existência de TMC e seus fatores associados no ambiente universitário, de tal forma que, pode permitir o desenvolvimento de ações de promoção a saúde e estratégias de prevenção, visando um melhor prognóstico. Dessa maneira, foi apresentado em forma de quadro os dados encontrados, organizados pro título, autores/ano, objetivos, metodologia e resultados. (Quadro 1).

Or.		Autores/ Ano	Objetivo	Tipo de Estudo	Principais Resultados	Principais Intervenções
1	Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados.	GRANER; CERQUEIRA.2019	Identificar fatores de risco e proteção para sofrimento psíquico em estudantes universitários	Esta revisão integrativa	Essa revisão aponta que características da vida acadêmica e relacionais foram as que mais frequentemente associaram-se à presença de sofrimento psíquico entre universitários, fatores passíveis de modificação.	Sugere como possíveis intervenções que poderiam contribuir para o bem estar dos estudantes e para estimular vivências mais positivas no ambiente educacional.
2	O manejo da urgência subjetiva na universidade: construindo estratégias de cuidado à saúde mental dos estudantes.	MALAJOVICH, *et al*. 2019	Descrever a abordagem da urgência subjetiva em um Programa de atenção em saúde mental para estudantes do ensino superior.	Trata-se de um estudo descritivo e interpretativo que utiliza abordagem clínico-qualitativa	A partir de pressupostos estabelecidos com base nos princípios da psicanálise, desenvolvem-se estratégias de intervenção frente a situações de crise e urgência suscitadas pela experiência de sofrimento psíquico em jovens universitários.	A aposta em espaços de reflexão abertos à contingência constitui uma direção que se orienta pela problematização de estereótipos e de respostas prontas às exigências dos padrões acadêmicos, além de possibilitar a construção de soluções que levem em consideração o laço social inaugurado pela psicanálise como saída possível para as situações de crise, invariavelmente vividas como desamparo.

3	Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades.	GOMES, *et al*. 2020	Identificar a ocorrência de transtornos mentais comuns em estudantes de uma instituição de Ensino Superior e associar com as características sociodemográficas e acadêmicas	Exploratória, descritiva e abordagem quantitativa, de levantamento	151 (39,9%) dos estudantes universitários entrevistados apresentaram escore de classificação para caso suspeito de transtornos de humor, de ansiedade e de somatização.	Implantação de políticas locais de prevenção e recuperação relacionadas à ocorrência de transtornos mentais comuns, tendo em vista a vulnerabilidade a qual está exposta.
4	Sintomas associados a transtornos mentais comuns no contexto universitário.	NETO, *et al*.2020	Identificar sintomas associados a transtornos menores psicóticos em estudantes universitários de uma Instituição de Ensino Superior pública.	Estudo descritivo, transversal e abordagem quantitativa	Compreender as vulnerabilidades que influenciam o desenvolvimento de sintomas de TMC	Ressalta-se a necessidade de intervenções na comunidade acadêmica, por parte da gestão, funcionários, profissionais e estudantes
5	Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina e estratégias institucionais de enfrentamento.	COSTA, *et al*. 2020	Estimar a prevalência de sintomas de estresse, depressão e ansiedade dos estudantes de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), associando-os com outros fatores.	Trata-se de um estudo quantitativo epidemiológico, do tipo transversal.	Acredita-se que as instituições de ensino superior devem se comprometer com o desenvolvimento integral dos seus estudantes apresentando estratégias institucionais para o enfrentamento dessa realidade.	Desenvolver programas e ações de suporte voltados para a preservação da saúde mental do estudante
6	Estratégias grupais para promoção de saúde em universitários.	SOUZA; FAVARIN; SCORSOL. 2021	Caracterizar os estudos científicos sobre intervenções grupais realizadas para promoção e prevenção de saúde mental em universitários por meio de uma revisão integrativa da literatura	Revisão integrativa da literatura	As evidências disponíveis na presente revisão podem ser úteis nesse sentido justamente por retratarem um cenário anterior à pandemia, permitindo comparações com as produções veiculadas a partir de 2020 e considerando o	Intervenções grupais emergem como possibilidade de prestar atendimento a um maior número de jovens, bem como desenvolver aspectos como sociabilidade, aprendizado mútuo e formação de redes de apoio

			científica nacional e internacional.		cenário pandêmico e pós-pandêmico.	
7	Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira.	RODRIGUES, *et al*. 2022	Descrever o perfil dos estudantes das áreas da saúde e exatas de uma universidade pública da região Centro-Oeste, determinar a prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre estes estudantes.	Estudo transversal e de correlação realizado de maio a setembro de 2020 com uma amostra de 493 estudantes.	A prevalência de TMC na população estudada foi de 66,1%. Na comparação entre os grupos (com ou sem TMC), as maiores taxas de prevalência estavam vinculadas ao sexo feminino ($p<0,001$) e estar em acompanhamento de saúde ($p<0,001$). A análise de regressão indicou como preditores significativos para TMC ser do sexo feminino ($p<0,001$) e estar em algum curso da área de exatas ($p=0,050$).	A alta prevalência de TMC demonstra a importância de programas de prevenção do sofrimento psíquico centrados nas necessidades dos acadêmicos, considerando o seu contexto e realidade vivida, buscando à promoção de saúde, bem-estar e o cuidado dos estudantes universitários.
8	Terapia de Aceitação e Compromisso em grupo para manejo de ansiedade entre universitários: ensaio	ALMEIDA, et. at. 2022	Avaliar a eficácia e efetividade de um protocolo semiestruturado de psicoterapia em grupo baseado nos princípios da Terapia de Aceitação e Compromisso para o tratamento de ansiedade entre estudantes universitários.	Este estudo consiste em um ensaio clínico randomizado	Portanto, recomenda-se a utilização deste protocolo dentro do contexto universitário como uma alternativa viável ao acompanhamento individual em situações de transtornos de ansiedade.	A intervenção consistiu em um grupo terapêutico com 12 encontros semiestruturados a partir dos pressupostos da ACT, com duração de aproximadamente 1 h 30 min e periodicidade semana
09	Prevalência e Fatores Associados a Transtornos	AQUINO, Gabriel Ângelo	Analisar as principais produções da literatura científica	Revisão narrativa da literatura	O cuidado em saúde mental durante a graduação, com ênfase na	oferta de espaços de lazer e estímulo à prática de atividades físicas nos campi, assim

	Mentais Entre Universitários da Área da Saúde: Revisão de Literatura.	de *et al*. 2020	brasileira sobre a prevalência e os fatores associados aos transtornos mentais entre estudantes universitários da área da saúde		prevenção do adoecimento mental dos estudantes da saúde, perpassa por nuances que exigem dos alunos diversas adaptações	como a oferta de grupos de apoio ou serviços especializados no atendimento à saúde mental e desenvolvimento estudantil são apontadas pela literatura como estratégias que podem reduzir a sobrecarga, promover saúde mental e prevenir problemas psicológicos oriundos da experiência universitária.
10	Dificuldades emocionais de universitários: reflexões sobre as contribuições de programas de treinamento de habilidades socioemocionais para saúde mental dos estudantes.	SOUZA; JUNIOR. 2023	Realizar um levantamento sobre as principais contribuições de programas de treinamento de habilidades socioemocionais para saúde mental .	Pesquisa bibliográfica exploratória	Resultados positivos tem sido alcançado com desenvolvimento de programas de educação socioemocional para prevenção de problemas emocionais no contexto educacional.	A utilização de programas de treinamento de habilidades socioemocionais em universitários pode ser uma eficiente alternativa a ser adotada por instituições de ensino superior como forma de promoção de saúde mental de seus estudantes e prevenção do adoecimento
11	Saúde Mental de Universitários: Levantamento de Transtornos Mentais Comuns em Estudantes de uma Universidade Brasileira.	BARROS; PEIXOTO. 2023.	Levantar as prevalências de sintomas de Transtornos Mentais Comuns de estudantes de graduação de uma universidade pública, avaliando variáveis relacionadas ao gênero	Trata-se de pesquisa quantitativa de corte transversal e caráter descritivo	Os resultados indicaram prevalência de 71,52% de sintomas de Transtornos Mentais Comuns. Mulheres apresentaram piores indicativos de saúde mental.	Criação e fortalecimento de projetos e programas que oferecem acompanhamento para os alunos, bem como que desenvolvam ações preventivas e de promoção à saúde.

12	Intervenção psicológica breve para promoção do enfrentamento dos estressores no ensino superior.	PINTO; SANTANA. 2024	Desenvolver repertórios para o enfrentamento dos estressores presentes no Ensino Superior.	Relato da Prática profissional	O atendimento psicológico aos universitários configura-se, assim, como uma importante medida a ser adotada pelas instituições de Ensino Superior a fim de desenvolver em seus estudantes as habilidades necessárias à adaptação ao ambiente acadêmico, e contribuir para a diminuição da evasão e melhoria da saúde mental entre os estudantes.	Como intervenção, realizar uma oficina breve baseada no referencial analítico-comportamental, foi capaz de reduzir de forma significativa sintomas de adoecimento psicológico e aumentar o bem-estar entre as estudantes participantes.

4 DISCUSSÃO

Com base nos estudos analisados, faz-se necessário abordar com destreza os desafios psicológicos e emocionais que muitos discentes enfrentam durante a graduação. À medida que esses números aumentam substancialmente, torna-se indiscutível buscar estratégias para lidar com esses transtornos de forma proativa e holística.

Segundo GRANER E CERQUEIRA, (2019), o nível de saúde mental de um indivíduo é determinado por uma variedade de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Nesse sentido, a combinação de depressão e ansiedade com sintomas somatoformes que inibem o sistema nervoso e se transformam neurobiologicamente em estado psicótico resulta em um TMC que afeta vários aspectos da vida.

Por isso, o TMC é um dos problemas de saúde mental mais comuns na população em geral, que para NETO *ET AL*. (2020) estão inter-relacionados com fatores estressantes que podem impactar negativamente as atividades diárias, devido uma variedade de sintomas, incluindo irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração, esquecimento, desconforto físico, fadiga, ansiedade e depressão.

Corroborando com o autor acima, GOMES *ET AL*. (2020) propõe que os transtornos mentais são caracterizados por sinais e sintomas associados a alterações na consciência, nas emoções, no comportamento, no pensamento, na memória e na percepção que podem levar à perda do autocuidado, da qualidade de vida, dos relacionamentos, da ruptura social e do trabalho, bem como dos desconfortos decorrentes da decepção com a vida, da perda e do processo de morte, que são características culturais da classe social.

Assim, em virtude de o contexto acadêmico ser um ambiente definido por rigorosas exigências com altos níveis de estresse, competitividade, carga horária excessiva, falta de sono e emocionais são barreiras ao desenvolvimento saudável. Assim, estudantes universitários vivenciam mudanças biológicas, psicológicas e sociais e enfrentam aspectos estressantes durante sua vida acadêmica, principalmente nos cursos da área da saúde. Ressalta-se que o estresse psicológico dos estudantes pode estar associado às percepções negativas do ambiente acadêmico e à menor qualidade de vida (SOUZA; JUNIOR, 2023).

RODRIGUES *ET AL*. (2022) corrobora com os autores acima ao confirmar que o ingresso no contexto acadêmico apresenta diversos desafios para os estudantes que podem apresentar sintomas de transtornos mentais comuns, os estudantes universitários apresentam o maior nível de ansiedade, sendo que o quotidiano académico é enfatizado no âmbito de atividade desenvolvida pela instituição (exames, seminários, trabalho, formação, etc.). Esse estado de ansiedade pode reduzir o interesse pelos trabalhos escolares e levar a um mau desempenho nas atividades acadêmicas.

Considerando o contexto acima, para ALMEIDA *ET AL*. (2022) a razão da alta prevalência de transtornos mentais é o estilo de vida dos estudantes universitários, que é resultado das inúmeras atividades essenciais, da carga horária excessiva e da vida dupla que deve ser desempenhada na faculdade. Além disso, as mudanças ambientais e a transição das características do ensino médio para o ensino superior parecem ser fatores importantes no desenvolvimento diário dos estudantes universitários, e uma série de fatores relacionados podem causar doenças. Além disso, a falta de tempo livre, reflete perda emocional, fadiga e distúrbios do sono.

COSTA *ET AL.* (2020) afirmam que a falta de tempo dos estudantes acaba negligenciando os hábitos saudáveis, incluindo a prática de atividade física. Um

estudo dos autores NETO *ET AL.,* (2020) realizado entre estudantes universitários federais constatou que estudantes inativos tinham três vezes mais chances de apresentar transtornos mentais comuns do que estudantes ativos. Apontaram também que a falta de hábitos saudáveis, de atividade física e de estilo de vida sob diversas pressões no ensino superior tornam a graduação uma etapa de risco para TMC. Além disso, um ambiente de aprendizagem saudável composto por estratégias de ensino centradas no aluno pode aumentar e promover a participação dos alunos no processo de aprendizagem, melhorando assim a saúde psicológica dos alunos.

Isto evidencia a necessidade de pesquisas nesta área para compreender as questões do sofrimento psíquico nesta população, levando em consideração o contexto em que os indivíduos estão inseridos e os fatores de saúde e sociais envolvidos na formação da saúde mental. Como resultado, esses fatos demonstram a importância das pesquisas sobre TMC como indicador de prevenção da dor e promoção da saúde em estudantes universitários, e justificam a necessidade de pesquisas que priorizem pesquisas sobre dor em ambientes acadêmicos (MALAJOVICH, *ET AL*,. 2019).

Contudo, a investigação do estudo de GRANE E CERQUEIRA (2019) mostra que estes estudantes enfrentam muitas dificuldades na manutenção e conclusão dos cursos superiores devido à falta de políticas eficazes e de apoio institucional, o que leva ao processo de abandono por falta de apoio acadêmico. Apesar da alta prevalência de sofrimento psíquico e/ou transtornos mentais entre os estudantes, poucos procuram apoio psicológico devido a diversos fatores, como falta de tempo, dificuldade de acesso a profissionais de saúde mental, estigma em torno da doença mental e custos elevados.

Neste cenário, destacam-se como potenciais estressores: carregamento massivo de novas informações; horas irregulares dedicadas ao trabalho e à vida social; falta de motivação; questões legislativas; dificuldade de relacionamento com professores e colegas; competitividade entre pares e expectativas decepcionantes sobre experiências acadêmicas (GRANER; CERQUEIRA, 2019).

No entanto, as pesquisas PINTO; SANTANA (2024) sugerem que existem várias estratégias de intervenção psicológicas que podem ajudar a lidar com os transtornos de ansiedade, a exemplo da terapia cognitivo-comportamental (TCC) que tem o mais alto nível de evidência de sua eficácia, e uma abordagem potencialmente

eficiente para o tratamento de transtornos de ansiedade. Além disso, diversas estratégias também são recomendadas, a exemplo: programas de orientação profissional e de orientação acadêmica, desenvolvimento de habilidades sociais e redução de estresse e ansiedade.

Estas estratégias podem contribuir de forma abrangente para a promoção da saúde mental dos estudantes do ensino superior, sempre complexa e multifacetada. As atividades em grupo e o apoio social entre pares que podem funcionar como facilitadores da integração no ambiente universitário e reduzir perturbações mentais comuns (stress, depressão e ansiedade) entre os estudantes (MALAJOVICH, *ET AL.* 2019).

Os autores SOUZA, FAVARIN E SCORSOL (2021) também conduziram um estudo para compreender o impacto dos programas de educação emocional na saúde, no bem-estar e no desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais dos alunos universitários, demonstraram que em estratégias intervenção em grupo direcionada ao estresse no ensino superior, avaliaram escores de ansiedade e estresse em estudantes universitários antes e depois de participarem de um workshop sobre gerenciamento de ansiedade e estresse, na qual foi constatado que os alunos sofrem muito na esfera psicológica, o que traz consequências importantes, sendo a principal delas o estilo de vida do sujeito, que está associado à mudança de comportamento, o que tem impacto significativo no desempenho dos alunos.

Outra estratégia adotada é a Gestão de Crises que inclui: Acalmar o problema e reorientar o imediatismo muitas vezes atrapalha a produção subjetiva. Desafiar o pensamento automático e disfuncional e substituí-lo pelo pensamento racional, identificando crenças imediatas e básicas, aplicando a técnica da seta para baixo, analisando objetivamente, analisando pontos fortes e fracos e gerenciando crises agudas e usando o que você tem para evitar repetidas tentativas de suicídio. Existem também grupos baseados em terapia comportamental dialética, grupo de terapia cognitiva, grupo de musicoterapia, teatro criativo e terapia poética (PINTO; SANTANA, 2024).

O treinamento de habilidades em terapia comportamental dialética é um programa de intervenção em grupo adaptada de um manual de treinamento de habilidades para o tratamento do transtorno de personalidade borderline. Os grupos de treinamento são realizados semanalmente e se reúnem durante 8 semanas. Têm

sessões compostas por vários tópicos: competências de consciência, competências de tolerância ao stress (consciência, aceitação da realidade, competências de distração, competências de regulação emocional, prós e contras, meio sorriso), regulação emocional (consciência, redução da vulnerabilidade a emoções negativas, passos, passos), aumentar as emoções positivas, aliviar o estresse emocional, mudar as emoções agindo sobre as emoções atuais), melhorar a eficácia interpessoal e superar crises agudas e prevenir a recorrência de tentativas de suicídio (GRANER; CERQUEIRA, 2019).

O presente estudo alcançou seu objetivo ao analisar o desenvolvimento dos transtornos mentais em estudantes universitários e suas estratégias de intervenção. Os estudos demonstraram que os transtornos psiquiátricos são padrões psicológicos clinicamente significativos, geralmente associados a sofrimento ou incapacidade.

Os estudos analisados destacam a importância de atividades interdisciplinares que apoiem os estudantes de graduação e os ajudem a enfrentar o processo de adaptação, bem como estratégias para promover processos de organização pessoal e desenvolver o cuidado em saúde mental. Além disso, estudos longitudinais podem identificar os principais preditores de sofrimento psicológico durante os anos de graduação.

Globalmente, este estudo reforça a necessidade de investimento na criação de instalações de tratamento centradas. Esses espaços são importantes para discussões sobre políticas de apoio estudantil para promoção da saúde no meio acadêmico, bem como para fortalecer o vínculo, a convivência e a comunicação e fornecer apoio para prevenir o sofrimento psíquico. O desafio no cuidado destas pessoas é criar condições que lhes permitam superar o seu sofrimento para ajudar a apoiar os jovens através da universidade.

A saúde mental do estudante universitário é uma preocupação crescendo em todo o mundo. Assim, é necessária a busca de novos conhecimentos para criação de estratégias e intervenções eficazes que possam ajudar os alunos a desenvolver formas de lidar com os problemas existentes nesses contextos. Para tanto, as instituições de ensino superior que se concentram principalmente na informação técnica precisam investir em projetos e programas de educação socio-emocional que não só promovem a saúde e previnem doenças, mas que também retenha os

estudantes que muitas vezes desistem porque se sentem incapazes de lidar com as suas emoções.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, diante dos estudos analisado é possível considerar a importância das estratégias de intervenção no tratamento dos transtornos mentais comuns, principalmente dos estudantes universitários, foco deste estudo, pois as pesquisas demonstraram que pode reduzir significativamente os níveis de ansiedade, depressão e estresse, bem como satisfação percebida com a saúde, melhora na qualidade de vida e melhores níveis de habilidades socioemocionais.

REFERÊNCIA

ALMEIDA AM, Godinho TM, Bitencourt AG, et al. Common mental disorders among medical students. J Bras Psiquiatr. 2007;56(4):245-51.

ALMEIDA, Raimundo Bittencourt de *et al*. ACT em grupo para manejo de ansiedade entre universitários: ensaio clínico randomizado. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. e235684, 2022.

AQUINO, Gabriel Ângelo de *et al*. **Prevalência e Fatores Associados a Transtornos Mentais Entre Universitários da Área da Saúde**: Revisão de Literatura. Saúde em Redes, v. 8, n. 1, p. 249-263, 2022.

ARRIETA-Vergara K, Fortich-Mesa N, Tirado-Amador L, Simancas-Pallares M. Common mental disorders and associated factors in dental students from Cartagena, Colombia. Rev Colomb Psiquiatr (Engl Ed) 2019 Jan-Mar;48(1):10-6. doi: 10.1016/j.rcp.2017.05.015.

BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. **Saúde Mental de Universitários:** Levantamento de Transtornos Mentais Comuns em Estudantes de uma Universidade Brasileira. Quaderns de Psicologia, v. 25, n. 2, p. e1958-e1958, 2023.

COSTA, Deyvison Soares da *et al*. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. **Revista brasileira de educação médica**, v. 44, p. e040, 2020.

DACHEW BA, Fekadu A, Kisi T, Yigzaw N, TAJIjomhs B. Psychological distress and associated factors among prisoners in north West Ethiopia: cross-sectional study. Int J Ment Health Syst. (2015) 9:1–6. doi: 10.1186/s13033-015-0033-7

GOMES, Carlos Fabiano Munir *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1327-1346, 2019.

IKRAM, S., Hassan, N. Raffat, M. A. Mirza, S. & Akram, Z. (2018). Systematic review and meta-analysis of double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trials using probiotics in chronic periodontitis. Journal of investigative and clinical dentistry, 9(3), 1-9.

LOPES, Fernanda Machado *et al*. **Transtornos mentais comuns em estudantes universitários:** uma revisão sistemática da literatura. Revista Psicologia em Pesquisa, v. 16, n. 1, p. 1-23, 2022.

MALAJOVICH, Nuria *et al*. **O manejo da urgência subjetiva na universidade:** construindo estratégias de cuidado à saúde mental dos estudantes. Interação em Psicologia, v. 23, n. 02, 2019.

NETO, João Cruz *et al*. **Sintomas associados a transtornos mentais comuns no contexto universitário**. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, p. e47091110000-e47091110000, 2020.

OLIVEIRA, Rafael Anunciação *et al*. **Saúde mental de estudantes universitários:** fatores associados aos transtornos mentais comuns durante a vivência acadêmica. 2022.

OMS. N**ecessidade urgente de transformar saúde mental e atenção**. 17 Jun 2022. Disponível em: https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao. Acesso em: 20.set.2024.

PINTO, Amanda Lopes; SANTANA, Gabriela Leonidio; RAMOS, Fabiana Pinheiro. intervenção psicológica breve para promoção do enfrentamento dos estressores no ensino superior. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e235552, 2024.

PRETO, V. A., Souza, A. L. T., Sousa, B. O. P., Fernandes, J. M., & Pereira, S. S. (2020). Associação entre fatores pessoais e ambientais com o estresse recente em estudantes de enfermagem. *Research, Society and Development, 9* (6), e113962572, 1-16.

RTBEY, Gidey; Shumet, Shegaye; Birhan, Belete & Salelew, Endalamaw (2022). Prevalence of mental distress and associated factors among medical students of

University of Gondar, Northwest Ethiopia: a cross-sectional study. BMC Psychiatry, 22(1), 1-9. https://doi.org/10.1186/s12888-022-04174-w

RODRIGUES, Daniela da Silva *et al*. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 30, p. e3305, 2022.

SCHLITTLER, Leandro Xavier de Camargo. **Comportamento suicida em alunos de graduação em medicina e em outras profissões da saúde.** UNICAMP - Campinas, 2021.

SOUZA, Deise Coelho de; FAVARIN, Daniela Braga; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Estratégias grupais para promoção de saúde em universitários. **Educação UFSM**, v. 46, 2021.

SOUZA, Rodrigo Rodrcigues de; JUNIOR, Luiz Carlos Victorino Souza. Dificuldades emocionais de universitários: reflexões sobre as contribuições de programas de treinamento de habilidades socioemocionais para saúde mental dos estudantes. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 2, p. e28812240367-e28812240367, 2023.

SADOCK BJ, Sadock VA, Ruiz P. Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica. Porto Alegre, RS: Artmed; 2016. 1490 p

TÓFOLI LFF. Transtornos somatoformes, síndromes funcionais e sintomas físicos sem explicação. In: Lopes AC, organizador. Tratado de clínica médica. São Paulo: Roca; 2006, p. 25