



Prevalência de transtornos mentais comuns em acadêmicos da área da saúde de uma universidade pública de Goiânia – Goiás

Prevalence of common mental disorders in health academics at a public university in Goiânia – Goiás

Prevalencia de trastornos mentales comunes en académicos de la salud de una universidad pública de Goiânia - Goiás

Joyce Lara Andrade¹, Kesly Matheus Silva Jales¹, Andreia Juliana Rodrigues Caldeira¹, Flávio Monteiro Ayres¹, Robson Emiliano José de Freitas², Jaqueline Gleice Aparecida de Freitas¹.

RESUMO

Objetivo: Descrever a prevalência dos transtornos mentais comuns em acadêmicos da área da saúde, bem como os fatores sociodemográficos e hábitos de vida que interferem na saúde mental. **Métodos:** Foi realizada uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa, com acadêmicos dos cursos de fisioterapia, educação física e biomedicina da Universidade Estadual de Goiás, que responderam sobre dados sociodemográficos, saúde física, hábitos de vida e o *Self-Reporting Questionnaire* para avaliar o transtorno mental comum. **Resultados:** A amostra foi composta por 75,2% do sexo feminino e 24,8% do sexo masculino, com faixa etária entre 17 e 23 anos, formada por maioria heterossexual e cristã. Representada por maior parte do curso de fisioterapia, seguido pelo curso de Educação Física e Biomedicina. A prevalência de Transtorno Mental Comum foi de 71,43% e os principais sintomas de transtorno mental comum relatados foram: medo, choro, infelicidade, nervosismo, sono ruim, cansaço, dificuldade de pensar com clareza e pensamento de acabar com a própria vida. **Conclusão:** Conhecer o perfil acadêmico pode representar uma ferramenta importante para a formulação de estratégias preventivas de saúde mental, dada a multiplicidade de fatores de risco que propiciam o surgimento de transtornos mentais comuns.

Palavras-chave: Saúde mental, Fatores de risco, Promoção da saúde, Epidemiologia, Saúde Pública.

ABSTRACT

Objective: To describe the prevalence of common mental disorders in health academics, as well as the sociodemographic factors and lifestyle habits that interfere with mental health. **Methods:** A descriptive, quantitative study was carried out with students from the physiotherapy, physical education and biomedicine courses at the State University of Goiás, who answered questions about sociodemographic data, physical health, lifestyle habits and the *Self-Reporting Questionnaire* to assess common mental disorders. **Results:** The sample was made up of 75.2% females and 24.8% males, aged between 17 and 23, made up of a heterosexual and Christian majority. The majority were physiotherapy students, followed by physical education and biomedicine students. The prevalence of Common Mental Disorder was 71.43% and the main symptoms of common mental disorder reported were: fear, crying, unhappiness, nervousness, poor sleep,

¹Universidade Estadual de Goiás (UEG), Goiânia - GO.

² Instituto Goiano de pilates e Reabilitação (IGPR), Goiânia – GO.

tiredness, difficulty thinking clearly and thoughts of ending one's own life. **Conclusion:** Knowing the academic profile can be an important tool for formulating preventive mental health strategies, given the multiplicity of risk factors that lead to the emergence of common mental disorders.

Keywords: Mental health, Risk factors, Health promotion, Epidemiology, Public health.

RESUMEN

Objetivo: Describir la prevalencia de trastornos mentales comunes en universitarios de la salud, así como los factores sociodemográficos y hábitos de vida que interfieren en la salud mental. **Métodos:** Se realizó una encuesta descriptiva y cuantitativa con estudiantes de los cursos de fisioterapia, educación física y biomedicina de la Universidad Estadual de Goiás, que respondieron a preguntas sobre datos sociodemográficos, salud física, hábitos de estilo de vida y al Cuestionario de Autoinforme para evaluar trastornos mentales comunes. **Resultados:** La muestra estuvo compuesta por 75,2% de mujeres y 24,8% de hombres, con edades comprendidas entre 17 y 23 años, de mayoría heterosexual y cristiana. La mayoría eran estudiantes de fisioterapia, seguidos de los de educación física y biomedicina. La prevalencia de Trastorno Mental Común fue del 71,43% y los principales síntomas de trastorno mental común referidos fueron: miedo, llanto, infelicidad, nerviosismo, dormir poco, cansancio, dificultad para pensar con claridad y pensamientos de acabar con la propia vida. **Conclusión:** Conocer el perfil académico puede ser una herramienta importante para formular estrategias preventivas de salud mental, dada la multiplicidad de factores de riesgo que favorecen la aparición de trastornos mentales comunes.

Palabras clave: Salud mental, Factores de riesgo, Promoción de la salud, Epidemiología, Salud pública.

INTRODUÇÃO

O ambiente acadêmico é um espaço de projetos e sonhos, mas também traz consigo muita pressão, noites mal dormidas, estresse e frustrações. Nesse contexto juntamente com outros fatores da vida pessoal, os universitários se tornam vulneráveis e encaram cotidianamente a dualidade de obtenção do sucesso versus a incerteza do futuro profissional (GUEDES AF, et al., 2019). As cobranças por produtividade, excesso de atividades, evolução no curso, demonstram insegurança, tristeza e cansaço, além da necessidade de responder às exigências acadêmicas, dos colegas, da sociedade e de si próprio.

Uma das consequências dessa situação é o aumento da prevalência de Transtorno Mental Comum (TMC) e uso de psicotrópicos nessa população (OMS, 2017). O TMC, conhecido como transtornos psiquiátricos menores ou transtornos mentais não psicóticos, é uma situação de saúde que não preenche critérios formais suficientes para diagnósticos de depressão e/ou ansiedade segundo as classificações do *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* – 5ª edição (DSM-V) e Classificação Internacional de Doenças – 11ª revisão, mas pode causar prejuízos na qualidade de vida (CID-11).

Antes da pandemia da COVID-19, em 2019, 301 milhões de pessoas no mundo viviam com transtorno de ansiedade e 280 milhões com transtornos depressivos. Em 2020, 193 milhões de pessoas no mundo tiveram transtorno depressivo maior e 298 milhões de pessoas desenvolveram transtorno de ansiedade. Após o período pandêmico, estima-se que haja 246 milhões com transtorno depressivo maior e 374 milhões com transtorno de ansiedade. A pandemia trouxe diversos fatores que levaram aos aumentos desses números: o medo constante de adquirir o vírus, a perda de pessoas próximas, o distanciamento social, dificuldades financeiras, paralisação do aprendizado em faculdades e escolas, entre outras. Com o afastamento das atividades acadêmicas presencialmente, a dificuldade de concentração, a preocupação com o acúmulo de matérias para a volta presencial e a incerteza do futuro geraram um grande adoecimento mental (TEIXEIRA LAC, et al., 2021).

A presença dos sintomas dos transtornos mentais pode gerar diminuição do rendimento acadêmico, visto que os sintomas comuns do transtorno depressivo maior e da ansiedade, diminuição da capacidade de pensar ou concentrar, desmotivação, perturbação do sono e outros, podendo resultar em abandono do

curso e até suicídio (SEO C, et al., 2021). Em todo o mundo, 788.000 pessoas morreram devido ao suicídio em 2015. Uma das 20 principais causas de morte no mundo todo é o suicídio, no entanto, muito mais pessoas tentaram o suicídio do que morreram. Alguns dos fatores de risco de potencial idealização suicida são: gênero, relacionamento com os pais, situação de vida, uso e abuso de substâncias, experiência pessoal ou familiar anterior, ambiente escolar e saúde mental. Então, são necessários programas de identificação desses riscos, para a prevenção das mortes por suicídio (OMS, 2017).

A baixa procura dos acadêmicos por apoio psicológico é um fator preocupante e, geralmente é justificada por falta de tempo, estigma associado à utilização de serviços de saúde mental, custos e medo das consequências em nível curricular. Dessa forma, é possível observar um aumento no meio acadêmico da utilização de psicotrópicos, substâncias que agem no sistema nervoso central (SNC) produzindo alterações de humor, comportamento e cognição. São substâncias químicas que atuam sobre a função psicológica e alteram o estado mental. São incluídos nos psicotrópicos as substâncias antidepressivas, alucinógenas e/ou tranquilizantes, hipnóticos, sedativos e antipsicóticos, álcool, tabaco e drogas ilícitas (TOVANI JBE, et al., 2021).

Visto que os estudantes da área da saúde estão se preparando para lidar com vidas humanas, é importante conhecer melhor as condições psíquicas desses alunos. É necessário investigar as causas e propor soluções, tendo como consequência o alívio do sofrimento psíquico enfrentado, diminuição dos casos de TMC, suicídio e desistências do curso, pois, quanto mais cedo o diagnóstico, melhor o prognóstico, proporcionando uma melhor qualidade de vida no cenário acadêmico e profissional (SEO C, et al., 2021). Diante do exposto, os objetivos deste estudo foram avaliar a prevalência de transtorno mental comum em acadêmicos da área da saúde, bem como os fatores sociodemográficos, os hábitos de vida e saúde física que interferem na saúde mental.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva, de abordagem quantitativa e de corte transversal executada de acordo com as normas da Resolução nº 674 de 6 de maio de 2022 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), após ser aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) sob o número do parecer 63548922.0.1001.0037, com o número do parecer: 5.767.964.

O tamanho da amostra foi obtido utilizando o cálculo amostral para se estimar o “n”, ajustando o intervalo de confiança para 95%, erro amostral de 5% e uma estimativa da proporção de 50%. Desta forma foi obtido um tamanho amostral igual a 125 alunos.

A coleta de dados obteve uma amostra de 105 acadêmicos e foi realizada nos meses de março a agosto de 2023, o qual utilizou para coleta de informações um questionário no *Google Forms*. Participaram do estudo os acadêmicos seguindo como critérios de inclusão acadêmicos de ambos os sexos devidamente matriculados nos cursos de Fisioterapia, Biomedicina e Educação Física da instituição Universidade Estadual de Goiás e que aceitaram participar da pesquisa concordando com o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, o qual estava disponibilizado na forma de *link* junto com questionário do *Google Forms*, que foi compartilhado através do *WhatsApp*. Foram considerados critérios de exclusão alunos menores de 18 anos de idade.

Para a realização do registro dos dados coletados foram utilizadas uma ficha contendo dados sociodemográficos, questões sobre saúde física e hábitos e o questionário *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20), instrumento traduzido, testado e validado em populações urbanas brasileiras. O SRQ-20 é composto por 20 perguntas, de escala dicotômica (sim/não) para cada questão. Cada resposta afirmativa (sim) vale um ponto. As pessoas que respondem “sim” para oito ou mais questões no SRQ-20 apresentam os sintomas que são considerados como Transtorno Mental Comum (TMC). Os dados coletados pelo *Google Forms* foram organizados em quadros no *Excel* e exportados para o *Software* SPSS versão 20.0. As variáveis categóricas foram analisadas e apresentadas pela frequência absoluta e percentual.

RESULTADOS

Os dados obtidos a partir da participação dos 105 acadêmicos do Campus Metropolitano da Universidade Estadual de Goiás (UEG), revelam que 79 (75,2%) são do sexo feminino e 26 (24,8%) do sexo masculino, com prevalência de idades entre 17 e 23 anos (74,3%), formada por predomínio de heterossexual (73,3%) e cristã (70,5%). A maioria dos acadêmicos são do curso de fisioterapia (68,6%), seguido pelo curso de Educação Física (23,8%) e Biomedicina (7,6%), cursando prevalentemente o 1º (34,3%) e 5º (25,7%) ano acadêmico (**Tabela 1**).

Os solteiros/sozinhos corresponderam a 50 (47,6%) acadêmicos da amostra. A faixa de renda familiar dos acadêmicos obteve a seguinte distribuição: 35 (33,3%) possuem até 2 salários-mínimos, 34 (32,4%) de 4 a 10 salários-mínimos, 31 (29,5%) de 2 a 4 salários mínimos e 5 (4,8%) de 10 a 20 salários mínimos e 19 acadêmicos (18,1%) recebem bolsa de ajuda financeira da universidade. Referente a quantidade de pessoas que moram na residência, 48 (45,7%) afirmaram morar com 4 pessoas ou mais, 7 (6,7%) possuem filhos e 75 (71,4%) têm animais de estimação. Dos alunos, 53 (50,5%) pretos/pardos, 51 (48,6%) se autodeclararam branco/amarelo e 1 (1%) se identificou como outro (**Tabela 1**).

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos acadêmicos, n=105.

Variáveis analisadas	Número	Frequência (%)
Faixa etária (anos)		
Entre 17 e 23	78	74,3
Entre 24 e 30	21	20,0
Entre 31 e 37	3	2,9
Entre 38 e 44	1	1,0
Acima de 45	2	1,9
Sexo		
Feminino	79	75,2
Masculino	26	24,8
Orientação sexual		
LGBTQIAP+	28	26,7
Heterossexual	77	73,3
Estado civil		
Solteiro/a e sozinho/o	50	47,6
Solteiro/a, mas namorando	50	47,6
Casado/a	3	2,9
Divorciado/a	2	1,9
Faixa de renda familiar aproximada		
Até 2 salários-mínimos (até R\$2.200)	35	33,3
De 2 a 4 salários-mínimos (entre R\$2.200 e R\$4.400)	31	29,5
De 4 a 10 salários-mínimos (entre R\$4.400 e R\$11.000)	34	32,4
De 10 a 20 salários-mínimos (entre R\$11.000 e R\$22.000)	5	4,8
Cor da pele		
Branca/amarela	51	48,6
Preta/parda	53	50,5
Outros	1	1,0
Curso		
Fisioterapia	72	68,6
Educação Física	25	23,8
Biomedicina	8	7,6
Possui animal de estimação		
Sim	75	71,4
Não	30	28,6

Variáveis analisadas	Número	Frequência (%)
Possui filhos		
Sim	7	6,7
Não	98	93,3
Pessoas que moram na residência		
Sozinho (a)	15	14,3
2	20	19,0
3	22	21,0
4 ou mais	48	45,7
Ano acadêmico		
1°	36	34,3
2°	14	13,3
3°	15	14,3
4°	13	12,4
5°	27	25,7
Bolsa de ajuda financeira		
Sim	19	18,1
Não	86	81,9
Religião		
Cristianismo	74	70,5
Budismo	1	1,0
Candomblé	1	1,0
Umbanda	3	2,9
Nenhuma	18	17,1
Outro	8	7,6

Fonte: Andrade JL, et al., 2025.

Com relação aos hábitos de vida dos acadêmicos, o álcool foi a substância psicoativa mais consumida pelos acadêmicos (n=71), correspondendo a aproximadamente 67,62%. Quanto a frequência de ingestão de bebidas alcoólicas, 37 (35,2%) ingerem 1 ou 3 vezes no mês, 34 (32,4%) não bebem e 27 (25,7%) ingerem 1 ou 2 vezes na semana. Quando investigado sobre o número de horas de sono por dia aos acadêmicos, a maioria (76,2%) relatou ter de 5 a 8 horas de sono por dia. A maior parte não utiliza drogas ilícitas (78,1%) e não é fumante (86,7%), porém 15 (14,3%) já fizeram uso de drogas ilícitas, 8 (7,6%) fazem uso e 12 (11,4%) são fumantes (**Tabela 2**).

Dos acadêmicos pesquisados, 63 (60%) apresentam uma boa relação familiar. Quanto a saúde física, 41 (39%) praticam atividade física 4 ou 5 vezes na semana e 29 (27,6%) não praticam nenhuma atividade física. E quando questionado aos acadêmicos sobre problemas de saúde, a maioria afirmou transtorno mental (29,52%), sendo que 34 (32,4%) dos acadêmicos disseram ter sido diagnosticado com ansiedade e/ou depressão após ingressar na faculdade (**Tabela 2**). Sendo que 78 (74,3%) acadêmicos possuem algum familiar com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade.

Tabela 2 – Hábitos de vida dos acadêmicos, n=105.

Variáveis analisadas	Número	Frequência (%)
Frequência de atividade física		
Não pratico atividade física	29	27,6
4 ou 5 vezes na semana	41	39,0
3 vezes por semana	21	20,0
2 vezes por semana	7	6,7
1 vez por semana	7	6,7

Variáveis analisadas	Número	Frequência (%)
Uso de droga ilícita		
Sim	8	7,6
Não	82	78,1
Já fiz uso	15	14,3
Fumante		
Sim	12	11,4
Não	91	86,7
Ex-fumante	2	1,9
Horas que dorme por dia		
3-5 horas	19	18,1
5-8 horas	80	76,2
8 horas ou mais	6	5,7
Frequência de ingestão de álcool		
Não bebo álcool	34	32,4
1 ou 2 vezes por semana	27	25,7
3 ou 4 vezes por semana	7	6,7
1 ou 3 vezes por mês	37	35,2
Familiar com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade		
Sim	78	74,3
Não	27	25,7
Relação familiar		
Perfeita	17	16,2
Boa	63	60,0
Regular	20	19,0
Ruim	4	3,8
Péssima	1	1,0
Tentativa de suicídio		
Sim	22	21,0
Não	83	79,0
Diagnóstico de depressão e/ou ansiedade após o ingresso na faculdade		
Sim	34	32,4
Não	71	67,6
Problemas de saúde		
Hipertensão	1	1,0
Diabetes	2	1,9
Rinite	27	25,7
Transtorno mental (depressão, ansiedade, TOC, transtorno do pânico...)	31	29,5
Não tenho nenhum problema de saúde citado acima	33	31,4
Outras doenças	11	10,5

Fonte: Andrade JL, et al., 2025.

De acordo com o SQR-20 a prevalência dos sintomas de Transtorno Mental Comum (TMC) foi encontrado em 71,4% (75) dos acadêmicos. Verificou-se que a média dos sintomas, que vão de 0 a 20, foi cerca de 9,9 pontos ($\pm 4,6$), variando entre 0 e 20.

Observa-se na **Tabela 3** uma maior proporção de respostas afirmativas para as seguintes questões: “Sente-se tenso(a), nervoso(a) ou preocupado(a)?”, “Fica cansado com facilidade?” e “Acha difícil tomar decisões?”. Nessa pesquisa utilizando o instrumento SRQ-20 verificou-se que 71,4% dos acadêmicos apresentam TMC.

Tabela 3 – Sintomas de Transtorno mental Comum através do *Self-Reporting Questionnaire -20*, n=105.

		Número	Frequência (%)
Fator I – Humor depressivo/ansioso			
Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado?	Sim	92	87,6
	Não	13	12,4
Fica com medo com facilidade?	Sim	63	60,0
	Não	42	40,0
Chora mais que o comum?	Sim	39	37,1
	Nã, tao	66	62,9
Sente-se infeliz?	Sim	38	36,2
	Não	67	63,8
Fator II – Sintomas somáticos			
Sua digestão não é boa ou sofre de perturbação digestiva?	Sim	42	40,0
	Não	63	60,0
Suas mãos tremem?	Sim	49	46,7
	Não	56	53,3
Tem sensações desagradáveis no estômago?	Sim	52	49,5
	Não	53	50,5
Dorme mal?	Sim	60	57,1
	Não	45	42,9
Você tem dores de cabeça frequentemente?	Sim	50	47,6
	Não	55	52,4
Você tem falta de apetite?	Sim	37	35,2
	Não	68	64,8
Fator III – Decréscimo de energia vital			
Seu trabalho (ou estudo) diário é um sofrimento?	Sim	42	40,0
	Não	63	60,0
Fica cansado(a) com facilidade?	Sim	76	72,4
	Não	29	27,6
Não consegue pensar com clareza?	Sim	59	56,2
	Não	46	43,8
Acha difícil tomar decisões?	Sim	76	72,4
	Não	29	27,6
Acha difícil gostar de suas atividades diárias?	Sim	43	41,0
	Não	62	59,0
Sente-se cansado(a) o tempo todo?	Sim	69	65,7
	Não	36	34,3
Fator IV – Pensamentos depressivos			
O pensamento de acabar com a própria vida já passou por sua cabeça?	Sim	57	54,3
	Não	48	45,7
É incapaz de ter um papel útil em sua vida?	Sim	23	21,9
	Não	82	78,1
Perdeu o interesse nas coisas?	Sim	47	44,8
	Não	58	55,2
Acha que é uma pessoa que não vale nada?	Sim	32	30,5
	Não	73	69,5

Fonte: Andrade JL, et al., 2025.

A maior frequência de transtornos mentais foi observada entre as mulheres (81,3%), com idade entre 17 e 23 anos (74,7%), heterossexual (66,7%), com renda familiar de até 2 salários-mínimos (36%) e solteiro/a e sozinho/a (50,7%), familiar com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade (84%). Observou-se maior frequência entre os alunos do curso de fisioterapia (66,7%) e que estão cursando o primeiro ano acadêmico (40%) (**Tabela 4**). Outro aspecto que chama atenção é que, 22 acadêmicos (21%) já tentaram cometer suicídio.

Tabela 4 – Fatores associados ao Transtorno mental Comum através do *Self-Reporting Questionnaire* -20, n=75.

Variáveis analisadas	Número	Frequência (%)
Faixa etária (anos)		
Entre 17 e 23	56	74,7
Entre 24 e 30	15	20,0
Entre 31 e 37	3	4,0
Entre 38 e 44	1	1,3
Sexo		
Feminino	61	81,3
Masculino	14	18,7
Orientação Sexual		
Heterossexual	50	66,7
LGBTQIAP+	25	33,3
Estado Civil		
Solteiro/a e sozinho/o	38	50,7
Solteiro/a, mas namorando	36	48,0
Divorciado/a	1	1,3
Faixa de renda familiar aproximada		
Até 2 salários-mínimos (até R\$2.200)	27	36,0
De 2 a 4 salários-mínimos (entre R\$2.200 e R\$4.400)	22	29,3
De 4 a 10 salários-mínimos (entre R\$4.400 e R\$11.000)	24	32,0
De 10a 20 salários-mínimos (entre R\$11.000 e R\$22.000)	2	2,7
Curso		
Fisioterapia	50	66,7
Educação Física	18	24,0
Biomedicina	7	9,3
Ano acadêmico		
1º	30	40,0
2º	12	16,0
3º	9	12,0
4º	7	9,3
5º	17	22,7
Frequência de atividade física		
Não pratico atividade física	22	29,3
4 ou 5 vezes na semana	31	41,3

Variáveis analisadas	Número	Frequência (%)
3 vezes por semana	12	16,0
2 vezes por semana	6	8,0
1 vez por semana	4	5,3
Uso de droga ilícita		
Sim	8	10,7
Não	57	76,0
Já fiz uso	10	13,3
Fumante		
Sim	10	13,3
Não	63	84,0
Ex-fumante	2	2,7
Horas que dorme por dia		
3-5 horas	18	24,0
5-8 horas	53	70,7
8 horas ou mais	4	5,3
Frequência de ingestão de álcool		
Não bebo álcool	22	29,3
1 ou 2 vezes por semana	22	29,3
3 ou 4 vezes por semana	4	5,3
1 ou 3 vezes por mês	27	36,0
Familiar com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade		
Sim	63	84,0
Não	12	16,0
Tentativa de suicídio		
Sim	21	28,0
Não	54	72,0
Diagnóstico de depressão ou ansiedade após o ingresso na faculdade		
Sim	27	36,0
Não	48	64,0

Fonte: Andrade JL, et al., 2025.

DISCUSSÃO

O perfil sociodemográfico dos acadêmicos que participaram da pesquisa, como faixa etária, sexo, orientação sexual, estado civil, faixa de renda familiar, possuir filhos, número de pessoas por residência e religião corroborara com os dados divulgados pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP, 2022) e pela V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das Instituições Federais do Ensino Superior - IFES (BRASIL, 2019), e outros estudos realizados em universidades públicas e privadas (MELO RA, et al., 2023; MARIUZZO P, 2023; SENKEVICS AS, MELLO UM, 2019; GREYER EO, et al., 2019).

Com relação aos hábitos de vida dos acadêmicos, a maioria praticava atividade física. Confirmando que nos últimos anos aumentou a busca pela saúde física e mental através da mudança no estilo de vida, mas que ainda é considerado um desafio. Em 2004, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu estilo de vida como sendo “o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias

tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício”. Assim, o estilo de vida é um sistema complexo formado por diversos elementos que se relacionam entre si e modifica-se e é modificado em um mesmo contexto de saúde (ALMEIDA CB, et al., 2018).

A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, *diabetes mellitus* tipo 2 e vários tipos de cânceres, manutenção do peso saudável, além de beneficiar a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade. Para saúde e bem-estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade física vigorosa equivalente), conforme a maioria dos que participantes da pesquisa estão fazendo. Isso demonstra que os acadêmicos sabem da importância da atividade física para a saúde corporal e mental (OMS, 2020).

Portanto, a implementação de academias nas universidades oferece uma ampla gama de benefícios que podem impactar positivamente a saúde física e mental dos estudantes, o desempenho acadêmico, a integração social e o bem-estar geral dos estudantes. Estes benefícios, por sua vez, contribuem para um ambiente acadêmico mais saudável e produtivo, beneficiando toda a comunidade universitária.

Quando interrogados sobre utilização de substâncias psicoativas o álcool é a droga ilícita mais consumida pelos adolescentes e jovens. E esse fato não está relacionado ao ingresso na vida acadêmica, sendo muitas vezes ofertadas precocemente a crianças e adolescentes pelos familiares e amigos para enfrentarem as frustrações. Aproximadamente, 27% de todos os adolescentes e jovens do mundo com idade entre 15 e 19 anos consomem álcool (CAVALCANTI LPL, et al., 2023; SOUSA FMA, et al., 2023).

De acordo com a OMS (2018), o consumo de álcool começa antes dos 15 anos, com diferenças muito pequenas entre meninos e meninas. Já uma pesquisa no Brasil, em 2019, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com estudantes concluintes do 9º ano, entre 13 e 17 anos, em escolas públicas e privadas de todo o país, mostram que 63,3% dos adolescentes já experimentaram bebidas alcoólicas, e esse consumo passou a ser maior entre as mulheres (66,9%) em comparação com os homens (56,6%).

De acordo com Nunes RD (2022), as razões que levam os estudantes ao uso de drogas lícitas ou ilícitas não estão relacionadas apenas ao fato de querer experimentar ou fazer parte de um grupo social, mas também está associada à presença de aspectos psicológicos ou sociais como: estresse acadêmico, ansiedade, problemas familiares e econômicos e sentimentos aliados à depressão. Para a Organização Pan Americana da Saúde (OPAS, 2022), o consumo de álcool é um fator causal em mais de 200 doenças e lesões. Está associado ao risco de desenvolvimento de problemas de saúde, tais como distúrbios mentais e comportamentais, incluindo dependência ao álcool, doenças não transmissíveis graves, como cirrose hepática, alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares, bem como lesões resultantes de violência e acidentes de trânsito.

Campanhas contra o consumo de álcool nas universidades são iniciativas importantes que visam reduzir os problemas relacionados ao uso excessivo de álcool entre estudantes. Essas campanhas podem incluir uma variedade de abordagens e estratégias para aumentar a conscientização, promover comportamentos saudáveis e fornecer suporte aos estudantes. Sobre as horas de sono diárias, a Sociedade Brasileira do Sono – ABS (2020), preconiza que os adultos devem dormir de 7 a 9 horas por noite. Sendo assim, os acadêmicos precisam aumentar suas horas de sono. De acordo com a literatura, o sono é uma condição fisiológica fundamental para a manutenção da vida. Os riscos associados ao sono inadequado incluem doenças cardiovasculares e de obesidade, depressão, ansiedade, déficit de atenção, uso de drogas e álcool, baixa aprendizagem, desempenho acadêmico prejudicados e pensamentos suicidas (CARONE CMM, et al., 2020; MACIEL FL, et al., 2023; ALVES ES, et al., 2023).

Dos acadêmicos pesquisados, 60% apresentam uma boa relação familiar, porém possuem algum familiar com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. Esses dados confirmam o estudo realizado por Motta ICM. et al. (2019), com acadêmicos de medicina em uma instituição federal do Rio de Janeiro que demonstrou que a maioria dos acadêmicos apresentam boa relação familiar e que a depressão possuiu

forte correlação com história familiar de transtorno psiquiátrico. Dessa forma, interações familiares conflituosas desempenham papel significativo no desenvolvimento de problemas emocionais e estão muito relacionadas à saúde mental.

A prática do suicídio está presente nos ambientes universitários porque os estudantes apresentam rotinas prejudiciais à saúde, como má alimentação, sono e repouso ineficaz (FERREIRA DS, et al., 2023; SCHLITTLER LXC, et al., 2023). O suicídio é um grave problema de saúde pública que tem trazido grandes debates sobre a necessidade de criação de políticas públicas sobre prevenção do suicídio.

Para Ferreira DS, et al. (2023), os acadêmicos apresentam diversos fatores de risco que podem colaborar com o adoecimento mental: isolamento social e o uso abusivo de substâncias, como álcool e estresse colaborando para o adoecimento psíquico.

Na tentativa de avaliar os sintomas de saúde mental, diversos estudos empregam o instrumento SRQ-20 em acadêmicos para verificar a prevalência (ROCHA IL, et al., 2020; TEIXEIRA LAC, et al., 2021; ABREU MM, MACEDO JP, 2021; SILVA AMS e XIMENES VM, 2022). A frequência elevada de acadêmicos com sintomas de TMC nessa pesquisa é um dado preocupante, visto que são percentuais superiores a outros estudos encontrados na literatura. De acordo com Graner KM e Cerqueira ATAR (2019), sofrimento psíquico em estudantes universitários apresenta uma variação de 33,7 a 49,1% a partir do SRQ-20. Já em uma pesquisa realizada por Rodrigues DS, et al. (2022), com 493 estudantes dos cursos das áreas da saúde e exatas de uma instituição pública brasileira no ano de 2021, verificou-se uma prevalência de TMC de 66,1% (n=326), utilizando o mesmo instrumento de avaliação. Para Ariño DO e Bardagi MP (2018), a presença de transtornos mentais não psicóticos em acadêmicos é significativamente maior que na população geral e em adultos jovens não universitários, demonstrando uma preocupação nesse grupo da população.

Esses dados demonstram que o aumento da prevalência de TMC nessa pesquisa muito divergente do encontrado na literatura pode ser explicado pelo contexto da pandemia da COVID-19. No início de 2020 em razão da pandemia do novo coronavírus (SARS-COV2) começou a surgir muitas preocupações sobre a saúde mental da população em geral, e também dos acadêmicos pelo fato do isolamento social com aula remotas, preocupação com a contaminação, o tédio e as incertezas do futuro foram fatores que contribuíram para adoecimento psicológico.

Ariño DO e Bardagi MP (2018), propõem três categorias para classificar os fatores como de risco ou protetivos associados à saúde mental do estudante universitário. A primeira dimensão, engloba as características próprias do indivíduo, como personalidade, humor, aspectos cognitivos e comportamentais. Já a segunda categoria, agrupa aspectos contextuais, como questões ambientais, culturais e interpessoais. A terceira categoria remete a fatores acadêmicos e de carreira, tratando da experiência acadêmica, tais como processos de adaptação a universidade, o desenvolvimento do aluno ao longo da graduação, satisfação com escolha de curso, relação estudante-universidade.

Com relação aos fatores associados ao TMC nesse estudo foi semelhante ao encontrado na literatura. Para o fator sexo, as mulheres assumem mais tarefas domésticas e familiares, além da participação nas demandas acadêmicas o que aumenta os riscos de TMC (GRANER KM, CERQUEIRA ATAR, 2019; AQUINO E, et al., 2021; BRITO GR, et al., 2022). Para Ribeiro RJS, et al. (2023), morar acompanhado e ter uma rede de apoio familiar, é essencial ao estudante podendo favorecer a redução dos sintomas de TMC.

De acordo com estudo realizado por Barros RN e Peixoto ALA (2022), com 7177 estudantes de graduação de uma universidade pública federal, é possível perceber que acadêmicos que possuem antecedentes familiares com depressão e/ou ansiedade podem ajudar a prever risco de TMC, sendo que este fator poderá sofrer influências com a satisfação acadêmica, comprometimento com a graduação e integração social com os colegas e professores. A baixa renda familiar também é um fator que predispõe o acadêmico ao TMC, o que está de acordo ao encontrado na literatura (GRANER KM e CERQUEIRA ATAR, 2019; BARROS RN e PEIXOTO ALA, 2022). Para Rodrigues DS, et al. (2022), o fator de transição do estudante para universidade é cercado de várias mudanças como afastamento da família, aumento da autonomia e responsabilidade, o que pode aumentar os sintomas de TMC nos alunos do primeiro ano.

Sendo assim, é urgente que as instituições de ensino tenham um espaço acolhedor e políticas eficazes de apoio aos acadêmicos, como por exemplo a presença de psicólogos para o auxiliar no diagnóstico precoce e tratamento dos transtornos mentais. Cabe mencionar a limitação do estudo que foi realizada em apenas uma unidade dessa universidade pública, dentre as duas unidades. O tamanho amostral também pode ter sido reduzido para avaliação de algumas variáveis. Dessa forma, é necessário realizar a pesquisa na outra unidade universitária para que possa ter um resultado mais abrangente.

CONCLUSÃO

A alta prevalência de transtornos mentais em estudantes universitários demonstram a vulnerabilidade dessa população e elevado número de fatores preditores que contribuem para o adoecimento mental. Assim, é importante conhecer o perfil sociodemográfico dos acadêmicos e os hábitos de vida, visto que os transtornos mentais comuns são multicausais, resultando de uma combinação complexa de fatores biológicos, psicológicos e sociais. É necessário que a instituição de ensino esteja atenta ao consumo de álcool, drogas ilícitas, redução de horas de sono e falta de exercício físico, considerados fatores preditores para transtornos mentais. Esse conhecimento é fundamental para desenvolver políticas públicas de prevenção e diagnóstico precoce de transtornos mentais.

REFERÊNCIAS

1. ABREU, MM, MACEDO, JP. Saúde mental em estudantes de Psicologia de uma instituição pública: prevalência de transtornos e fatores associados. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, 2021; 24(1).
2. ALMEIDA CB, et al. Reflexões sobre a complexidade de um estilo de vida saudável. *Avances en Enfermería*, 2018; (2)36: 220-229.
3. ALVES ES, et al. Relação entre duração do sono, sintomas depressivos e estresse em pessoas idosas da comunidade. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2023; 72 (2).
4. AQUINO E, et al. Mulheres das ciências médicas e da saúde e publicações brasileiras sobre Covid-19. *Saúde em Debate*, 2021;45 (1): 60-72.
5. ARIÑO DO e BARDAGI MP. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Revista psicologia em pesquisa*, 2018; (12)3.
6. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO (ABS). *Semana do Sono. Sono e sonhos melhores para um mundo melhor*. 2020. Disponível em: <https://absono.com.br/wp-content/uploads/2021/04/Cartilha-Semana-do-Sono-2020.pdf>. Acesso em: 2 mai. 2024.
7. BARROS RN, PEIXOTO ALA. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. *Avaliação, Campinas*, 2022;(27)3; 609-631.
8. BRASIL. Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis. V pesquisa nacional de perfil socioeconômico e cultural dos (as) graduandos (as) das IFES. Uberlândia: 2019.
9. BRITO GR, et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de Medicina durante a pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2022; (46)1.
10. CARONE CMM, et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Caderno de Saúde Pública*, 2020; (36)3.
11. CAVALCANTI, LPL, et al. Estudantes que usam drogas: como professores lidam e pensam sobre eles. *Psicologia Escolar e Educacional*, 2023; (27).
12. DSM-5 - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, publicado pela American Psychiatric Association (APA), 2022.
13. FERREIRA, DS et al. Risco de suicídio entre acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. *Cogitare Enfermagem*, 2023; (28).
14. GRANER KM, CERQUEIRA ATAR. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, 2019; (24)4: 1327-46.

15. GREYER EO, et al. Prevalência de Transtornos Mentais Comuns entre Estudantes de Medicina da Universidade Regional de Blumenau (SC). *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2019; (43), 276 – 285.
16. GUEDES AF, et al. Prevalência e correlatos da depressão com características de saúde e demográficas de universitários de medicina. *Arquivo em Ciências da Saúde*, 2019; (26)1, 2019.
17. INEP. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais. Indicadores educacionais: Brasil, 2022. Brasília, DF: INEP. Disponível em: <http://www.inep.gov.br>. Acesso em: 20 mai. 2024.
18. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2019. Rio de Janeiro. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf>. Acesso em 10 mai.2024.
19. MACIEL FV. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2023; (28)4: 1187-1198.
20. MARIUZZO P. Novas cores e contornos na Universidade - o perfil do estudante universitário brasileiro: país avança na inclusão de estudantes no ensino superior, mas políticas públicas precisam de aperfeiçoamentos, especialmente as de permanência. *Revista Ciência e Cultura*, 2023; (75)1:01-06.
21. MOTTA ICM, et al. Uma Investigação sobre Disfunções Familiares em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica* 2019; (43)1.
22. NUNES RD. Transtornos mentais em acadêmicos da área da saúde: uma revisão sistemática da literatura. *Brazilian Journal of Development*, 2022; (8)6: 48161-48167.
23. OLIVEIRA LR. Estado da arte: vulnerabilidade psicológica em universitários. *Revista Educação em Páginas*, 2022; (01).
24. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Depression and other common mental disorders: global health estimates. Genebra: OMS, 2017. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 10 jun. 2024.
25. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 10 jun. 2024.
26. ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DA SAÚDE – OPAS. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/serie-fichas-tecnicas-sobre-alcool-e-saude>. Acesso em: 13 mai.2024.
27. MELO RA. Perfil socioeconômico, formativo e profissional de estudantes da Licenciatura em Educação do Campo da UFPI. *Revista Educação e Pesquisa*, 2023; (49).
28. RIBEIRO RJS. Fenômenos psicossomáticos e os sinais no professor universitário; *RECIMA 21 – Revista Científica Multidisciplinar*, 2023: (4)7.
29. ROCHA IL, et al. Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: prevalência e fatores associados. *Brazilian Journal of Development*, 2020; (6)12: 102989-103000
30. RODRIGUES DS. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 2022; (30).
31. SCHLITTLER LXC. Prevalência de comportamento suicida em estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2023; (47)3, 2023.
32. SENKEVICS AS, MELLO UM. O perfil discente das universidades federais mudou pós-lei de cotas? *Cadernos de Pesquisa*, 2019; (49) 172.
33. SEO C, et al. Risk factors for suicidal ideation and suicide attempt among medical students: a meta-analysis. *PloS One*, 2021; (16)12.
34. SILVA AMS, XIMENES VM. Discussões sobre saúde mental e suporte social entre estudantes universitários. *Revista Ciências Humanas*, 2022; (15)31.
35. SOUSA FMA, et al. Uso de substâncias psicoativas e rendimento acadêmico de universitários da área de saúde. *Cogitare Enfermagem*, 2023; (28).
36. TEIXEIRA LAC, et al. Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2021; (70)1.
37. TOVANI JBE, et al. Uso de psicotrópicos por acadêmicos da área da saúde: uma análise comparativa e qualitativa. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2021; (45)3.