Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Repercussões da vivência universitária na percepção de estudantes de enfermagem

Repercussions of the university experience on the perception of nursing students

Repercusiones de la vivencia universitaria en la percepción de los estudiantes de enfermería

Roany Cistellis Silva Domingos[1], Letícia da Silva Lucena[1], Anielle Caroline Carneiro[1], Renata Marques de Oliveira[1].

RESUMO

Objetivo: Relatar a experiência de estudantes de graduação em enfermagem quanto às repercussões da vivência universitária em sua saúde mental. **Relato da experiência:** Participaram três graduandos de uma universidade federal brasileira, matriculados entre o quinto e o décimo período. Inicialmente, os estudantes não tinham a enfermagem como primeira opção e vivenciaram frustrações nas disciplinas básicas, associadas à desvalorização social da profissão e à sobrecarga acadêmica. Com o avanço da formação, passaram a reconhecer a complexidade e a autonomia do trabalho do enfermeiro, o que favoreceu o desenvolvimento de um novo sentido para sua trajetória acadêmica e contribuiu positivamente para a saúde mental. Relataram, contudo, sentimentos de ansiedade, insegurança, solidão e exaustão, especialmente durante a pandemia da Covid-19, período que intensificou o isolamento social e as dificuldades de adaptação ao ensino remoto. Como estratégias de enfrentamento, destacaram a organização dos estudos, o fortalecimento da rede de apoio e a busca por atividades de lazer. **Considerações finais:** A vivência universitária apresenta repercussões ambíguas na saúde mental dos estudantes de enfermagem, podendo atuar como fator de sofrimento ou de crescimento pessoal. Ressalta-se a importância de políticas institucionais que promovam o acolhimento e a valorização das experiências subjetivas dos discentes.

Palavras-chave: Saúde mental, Estudantes de enfermagem, Ensino superior.

ABSTRACT

Objective: To report the experience of undergraduate nursing students regarding the repercussions of university life on their mental health. **Experience report:** The participants were three undergraduate students from a federal university in Brazil, enrolled between the fifth and tenth semesters. Initially, the students did not have nursing as their first career choice and experienced frustrations during the basic courses, associated with the social undervaluation of the profession and academic overload. As their education progressed, they began to recognize the complexity and autonomy of nursing practice, which contributed to a renewed sense of purpose in their academic trajectory and positively influenced their mental health. However, they reported experiencing anxiety, insecurity, loneliness, and exhaustion particularly during the COVID-19 pandemic, when social isolation and the challenges of remote learning intensified. Coping strategies included improved study organization, strengthening support networks, and incorporating leisure activities into their routines. **Final considerations:** University life has ambivalent effects on nursing

[1] Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte – MG.

SUBMETIDO EM: 11/2025 | **ACEITO EM: 12/2025** | **PUBLICADO EM: 1/2026**

students' mental health, acting as both a source of distress and personal growth. Institutional policies that foster support, inclusion, and recognition of students' subjective experiences are essential for promoting mental well-being in higher education.

Keywords: Mental health, Nursing students, Higher education.

RESUMEN

Objetivo: Relatar la experiencia de estudiantes de enfermería de pregrado en relación con las repercusiones de la vivencia universitaria en su salud mental. **Relato de la experiencia:** Participaron tres estudiantes de una universidad federal brasileña, matriculados entre el quinto y el décimo semestre. Inicialmente, los estudiantes no tenían la enfermería como primera opción profesional y experimentaron frustraciones durante las asignaturas básicas, asociadas a la desvalorización social de la profesión y a la sobrecarga académica. A lo largo de la formación, comenzaron a reconocer la complejidad y la autonomía del trabajo del enfermero, lo que favoreció la resignificación de su trayectoria académica y repercutió positivamente en su salud mental. No obstante, relataron sentimientos de ansiedad, inseguridad, soledad y agotamiento, especialmente durante la pandemia de COVID-19, cuando el aislamiento social y las dificultades de adaptación a la enseñanza remota se intensificaron. Entre las estrategias de afrontamiento destacaron la organización de los estudios, el fortalecimiento de las redes de apoyo y la inclusión de actividades recreativas. **Consideraciones finales:** La vivencia universitaria presenta efectos ambivalentes sobre la salud mental de los estudiantes de enfermería, pudiendo constituir tanto una fuente de sufrimiento como de crecimiento personal. Se resalta la importancia de políticas institucionales que promuevan el apoyo, la inclusión y la valorización de las experiencias subjetivas de los estudiantes.

Palabras clave: Salud mental, Estudiantes de enfermería, Educación superior.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde, mais de um bilhão de pessoas têm diagnóstico de transtornos mentais. Esse dado se torna ainda mais preocupante ao considerar que, de cada sete jovens com idade entre 10 e 19 anos, um apresenta diagnóstico psiquiátrico, sendo a ansiedade e a depressão as principais causas de adoecimento entre eles (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2024).

Durante o período pandêmico da Covid-19, ficou evidente o sofrimento da população diante das incertezas vividas e do medo de contaminação. Nesse período, constatou-se um aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Nessa perspectiva de incertezas e medo, os universitários enfrentaram a dificuldade de adaptação ao ensino remoto, o que pode ter agravado ainda mais a saúde mental dos jovens (SURAJ SS, et al., 2021).

A saúde mental dos universitários é tema de interesse, pois compreende-se que ela envolve uma complexa combinação do processo de adaptação à vida acadêmica e da transição da adolescência para a vida adulta torna essa fase ainda mais sensível (TAO Y, et al., 2024).

O ambiente universitário é caracterizado por diferentes cobranças que abrangem o cumprimento de carga horária, a busca de oportunidades para fortalecer o currículo, a escolha da área que desejam atuar, entre outras. Diante dessas cobranças, os universitários se deparam com a necessidade de eleger prioridades em seu cotidiano, o que comumente resulta em escolhas que divergem de estratégias promotoras da saúde mental (BAKER AB e MOSTERT K, 2024). O tempo necessário para as atividades curriculares pode levá-los a abdicar das atividades físicas, da alimentação saudável, do convívio social e dos momentos de lazer (BRESOLIN JZ, et al., 2022).

Em cursos da área da saúde, observam-se prejuízos mais expressivos à saúde mental. Um estudo com 792 universitários identificou maior média de estresse e maior prevalência de depressão moderada entre os que cursaram fonoaudiologia, enfermagem, farmácia e medicina quando comparados aos estudantes das ciências sociais (RIZZOLO D e MASSEY S, 2020).

As maiores evidências de sofrimento mental ou adoecimento psíquico entre estudantes da saúde podem estar associadas a especificidades dos cursos, como a necessidade de preparar universitários para a realização de procedimentos invasivos e não invasivos, a responsabilidade pela vida do outro, o contato com o sofrimento dos pacientes e familiares, entre outros (FACIOLI AM, et al., 2020).

Além dos desafios dentro das instituições de ensino, o cotidiano dos universitários possui especificidades que tornam o percurso formativo mais desafiador. A literatura científica aborda fatores que podem contribuir para a piora da saúde mental desse público, como a necessidade de conciliar estudos e trabalho, o tempo gasto em transportes públicos e o fato de muitos morarem longe da família (NETO FRGX, et al., 2023). O objetivo é relatar a experiência de estudantes de graduação em enfermagem quanto à repercussão da vivência universitária em sua saúde mental.

RELATO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato da experiência de três graduandos de enfermagem de uma Universidade Federal. O recorte temporal da experiência foi o primeiro semestre de 2024, quando eles estavam matriculados no quinto, no oitavo e no décimo período do curso.

A versão curricular em vigência no primeiro semestre de 2024 apresentava o curso com uma carga horária de 4004, dividida em 38 disciplinas obrigatórias e diferentes disciplinas optativas ou de formação complementar.

A fim de se ter acesso às experiências dos estudantes, em julho de 2024, foram apresentadas a eles 11 perguntas norteadoras: 1) O que o motivou a escolher a enfermagem? 2) Se o curso de enfermagem não era sua primeira opção, como é isso hoje para você? 3) Como foi o primeiro contato com o curso de enfermagem? 4) Considerando como você estava emocionalmente no início do curso e como você está agora, como percebe a influência da universidade? 5) Quais dificuldades você teve ao longo do curso e como você as superou? 6) Até esse momento do curso, você desenvolveu alguma potencialidade ou habilidade ou descobriu alguma que tinha? 7) Quais contatos você teve ao longo da graduação com a saúde mental? 8) Quais estratégias você aplica para promover sua saúde mental estando no contexto universitário? 9) De zero a dez, como você avaliava sua saúde mental quando entrou no curso? 10) De zero a dez, como você avalia sua saúde mental hoje? 11) Como os contatos com a saúde mental na universidade (iniciação científica, disciplina, projetos) contribui para sua vida pessoal e/ou profissional?

Os estudantes responderam às perguntas norteadoras no *Google Forms*. As respostas foram lidas na íntegra para a construção de um relato único, o qual é apresentado de forma descritiva. A discussão foi realizada segundo a literatura científica relacionada ao tema

A experiência dos estudantes de enfermagem foi organizada em dois tópicos: 1) Escolha profissional e o primeiro contato com o curso; 2) Saúde mental antes e a partir das vivências na universidade.

1) Escolha profissional e o primeiro contato com o curso

Ao relatarem as motivações para a escolha da profissão, os estudantes destacaram o desejo de atuar na área da saúde, inicialmente com a idealização do curso de Medicina. Apenas um participante indicou a Enfermagem como primeira opção. Para os demais, a definição pela profissão ocorreu de forma gradual, influenciada por experiências vividas durante o ensino médio, como o contato com profissionais da área e a inserção em cursos técnicos de Enfermagem.

As primeiras vivências acadêmicas foram marcadas por frustração, especialmente durante o ciclo básico, com disciplinas como Anatomia, Biofísica, Bioquímica, Neuroanatomia e Imunologia. Uma das estudantes relatou que, antes da pandemia, a falta de visibilidade da Enfermagem gerava medo e incerteza quanto à escolha profissional, por não compreender o real papel do enfermeiro. Outra mencionou a insegurança vivenciada nas primeiras ações de extensão, ao observar a baixa autoestima de alguns profissionais, as condições precárias de trabalho e a desvalorização da categoria por outros membros da equipe de saúde.

Com o avanço no curso, os estudantes passaram a expressar admiração pela profissão ao conhecerem o processo de trabalho da Enfermagem e observarem a autonomia do enfermeiro em atividades antes atribuídas exclusivamente ao médico. Essa percepção favoreceu uma compreensão mais ampla das dimensões do cuidado e do papel do enfermeiro nos diferentes contextos de atuação. Assim, os estudantes passaram a se identificar com a profissão e a atribuir maior significado à sua trajetória acadêmica, o que contribuiu para reduzir prejuízos à saúde mental, na medida em que conseguiram reconhecer propósito em sua formação e futuro profissional.

2) Saúde mental antes e a partir das vivências na universidade

Antes do ingresso na universidade, apenas um estudante avaliou sua saúde mental com nota próxima a nove, enquanto os demais atribuíram valores inferiores a cinco. O período de preparação para o vestibular foi descrito como fonte de intensa ansiedade, marcada pela incerteza em relação à aprovação.

A adaptação ao ambiente universitário também foi vivenciada como um processo desafiador, caracterizado pela pressão por desempenho, necessidade de gestão do tempo e novas responsabilidades. Apesar das dificuldades, todos relataram a conquista do ingresso em uma universidade federal como um marco positivo e significativo. Contudo, a transição simultânea para a vida adulta intensificou sentimentos de ansiedade, tristeza e medo do futuro, especialmente diante da autonomia exigida na tomada de decisões cotidianas.

Os estudantes apontaram que a sobrecarga de atividades acadêmicas, a exigência por participação em projetos e ações extracurriculares, bem como os problemas familiares e financeiros, contribuíram para o agravamento do sofrimento mental. O medo de não conseguir permanecer na universidade devido às dificuldades econômicas foi uma preocupação recorrente. O ambiente acadêmico também foi descrito como competitivo e estressor, favorecendo o esgotamento físico e mental.

Um dos participantes ingressou durante o período pandêmico, o que agravou o isolamento e o sentimento de insegurança, devido à perda de atividades práticas e à dificuldade em articular teoria e prática. Diante desses desafios, os estudantes relataram estratégias pessoais de enfrentamento, como o desenvolvimento de maior organização dos estudos, aprimoramento da gestão do tempo, fortalecimento da rede de apoio e inclusão de momentos de lazer na rotina.

Apesar dos fatores adversos, o contexto universitário também foi reconhecido como espaço promotor de saúde mental. Após o período pandêmico, destacou-se o fortalecimento dos vínculos afetivos e da rede de apoio entre colegas e docentes, a ampliação das oportunidades profissionais nos estágios e a aproximação com a comunidade, o que favoreceu o desenvolvimento do altruísmo e o sentimento de pertencimento à profissão. Além disso, os projetos de extensão voltados à saúde mental foram mencionados como importantes dispositivos de suporte psicossocial.

Essas vivências positivas contribuíram para amenizar as dificuldades pessoais e acadêmicas enfrentadas pelos estudantes, reforçando o papel da universidade como espaço de crescimento e proteção à saúde mental. Uma das estudantes, inclusive, relatou que a oportunidade de estágio extracurricular remunerado possibilitou reduzir as preocupações financeiras, o que impactou positivamente seu bem-estar e desempenho acadêmico.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo, ao evidenciarem que parte das estudantes não escolheu a Enfermagem como primeira opção, corroboram achados da literatura internacional que apontam motivações não vocacionais entre ingressantes da área (VIOTTINI E, et al., 2024). Em pesquisa com estudantes do primeiro ano de Enfermagem, aproximadamente um terço dos participantes não tinha a Enfermagem como escolha inicial, optando pelo curso em decorrência de reprovações em outros vestibulares, indecisão profissional ou por considerá-lo uma alternativa dentro da área da saúde (VIOTTINI E, et al., 2024). De modo semelhante, observou-se que estudantes cuja primeira opção não fora a Enfermagem apresentavam menor identidade

profissional, o que evidencia a influência da escolha inicial sobre o vínculo com a profissão e o processo de formação (ZENG L, et al., 2022). Esses achados reforçam que o ingresso na graduação em Enfermagem nem sempre é motivado por vocação ou identificação prévia com o cuidado, mas pode decorrer de fatores externos e circunstanciais, demandando das instituições estratégias de valorização da profissão e fortalecimento da identidade profissional ao longo do curso (VIOTTINI E, et al., 2024; ZENG L, et al., 2022).

A percepção dos estudantes deste relato quanto à invisibilidade da Enfermagem e à ideia de subordinação do enfermeiro aos médicos é corroborada por pesquisa conduzida no Irã, que revelou uma visão social estereotipada e imprecisa da profissão, influenciada por representações midiáticas que apresentavam a Enfermagem como submissa à Medicina e restrita a tarefas procedimentais (RAHIMI N, et al., 2021).Esses achados convergem com estudos realizados em outros contextos culturais, que mostraram que parte significativa da população e dos próprios estudantes associa o papel do enfermeiro a funções de apoio, reforçando estereótipos de gênero e uma visão limitada da profissão (NEUBERG M, et al., 2024; AGATIĆ A, et al., 2022). Essa percepção, embora valorize o aspecto vocacional e altruísta do cuidado, tende a obscurecer a autonomia técnica, científica e o papel decisório do enfermeiro no sistema de saúde (NEUBERG M, et al., 2024; AGATIĆ A, et al., 2022).

O desconhecimento sobre o processo de trabalho do enfermeiro não se restringe aos estudantes. Estudo sobre a percepção de usuários da Atenção Primária à Saúde observou que 63,8% dos participantes acreditavam que o enfermeiro era subordinado, sendo que 90% associavam essa subordinação especificamente aos médicos (NEUBERG M, et al., 2022). Essa compreensão hierarquizada reforça estereótipos que desvalorizam a autonomia da Enfermagem, especialmente entre usuários não vinculados à Estratégia Saúde da Família (ESF), grupo no qual 70,2% consideraram o trabalho do enfermeiro hierarquicamente inferior, sugerindo que a proximidade com o cuidado prestado na ESF contribui para uma visão mais realista e positiva sobre o papel do enfermeiro (NEUBERG M, et al., 2022).

A trajetória formativa dos estudantes de Enfermagem revela uma progressiva mudança de percepção sobre a profissão ao longo do curso. Um estudo longitudinal demonstrou que, à medida que os graduandos se envolveram em experiências clínicas e vivenciaram o ambiente profissional, desenvolveram maior entendimento sobre o papel do enfermeiro e fortaleceram o sentimento de pertencimento à profissão (LUNDELL RUDBERG S, et al., 2022). Além disso, a entrada na universidade constitui um rito de passagem entre adolescência e vida adulta, marcado por desafios que extrapolam o âmbito acadêmico, como a construção de novas redes sociais, o equilíbrio entre vida pessoal e estudos e o enfrentamento de pressões financeiras (JAUD J, et al., 2023). A transição para a vida universitária acentua sentimentos de isolamento social e emocional, reforçando a importância de políticas institucionais de acolhimento e suporte psicológico aos estudantes (JAUD, et al., 2023).

A literatura evidencia que o ingresso e a permanência na universidade podem impactar negativamente o bem-estar psicológico e o padrão de sono, especialmente entre estudantes da área da saúde (ANTONY F, et al., 2023; TANG Q, et al., 2024). Altos níveis de estresse acadêmico têm sido associados à insônia, sendo os principais fatores desencadeadores a sobrecarga de atividades, avaliações frequentes e expectativas familiares (ANTONY F, et al., 2023). De modo complementar, entre estudantes de Enfermagem, a insônia atua como mediadora na relação entre ansiedade e aspectos emocionais, indicando que as exigências formativas e o envolvimento com o cuidado ao outro podem comprometer o equilíbrio psíquico e a qualidade do sono (TANG G, et al., 2024). Esses resultados reforçam que o processo formativo demanda não apenas esforço intelectual, mas também estratégias de autocuidado e suporte institucional capazes de mitigar o estresse e preservar a saúde mental (ANTONY F, et al., 2023; TANG G, et al., 2024).

As dificuldades enfrentadas durante a pandemia de COVID-19 também são amplamente documentadas. O ensino remoto trouxe desafios relacionados à perda de vivências práticas, à insegurança quanto à formação e ao isolamento social (ROCHA EM e LIMA JMS, 2021). Além disso, estudantes universitários relataram aumento expressivo de sentimentos de solidão, com impacto direto no bem-estar emocional (RICHARDSON L, et al., 2024).

Em linha com esses achados, nossos resultados reforçam a importância de considerar o apoio social seja proveniente de familiares, amigos ou da própria instituição de ensino como um recurso psicossocial crucial para estudantes universitários (ALMEIDA LY, et al., 2019; CHEN C, et al., 2023). Entre estudantes de Ciências da Saúde, quanto maior o suporte percebido da família e de amigos, menor o nível de estresse relatado (ALMEIDA LY, et al., 2019). Em uma amostra de mais de 2.100 universitários, verificou-se que o suporte social predizia maior engajamento acadêmico, sendo esse efeito mediado pela satisfação com a vida e pela motivação acadêmica (CHEN C, et al., 2023) De modo semelhante, níveis elevados de suporte social favoreceram o ajuste acadêmico e, consequentemente, o sucesso estudantil (ARSHAD M, et al., 2023).Assim, os resultados deste estudo corroboram essa linha de evidência, indicando que a promoção de redes de apoio entre pares, o fortalecimento dos vínculos familiares e o reforço do papel institucional em oferecer suporte são estratégias promissoras para mitigar o estresse e aumentar o bem-estar, o otimismo e a satisfação profissional entre os estudantes universitários

A experiência relatada evidencia que a vivência universitária exerce impactos significativos na saúde mental dos estudantes de Enfermagem, tanto negativos quanto positivos. O ingresso no curso, frequentemente marcado por idealizações e frustrações iniciais, é ressignificado à medida que os estudantes se aproximam do processo de trabalho do enfermeiro e reconhecem a amplitude e relevância da profissão. As exigências acadêmicas, os desafios financeiros, a transição para a vida adulta e o contexto pandêmico mostraram-se fatores que fragilizam o bem-estar emocional, enquanto a criação de vínculos, o suporte institucional e as oportunidades de aprendizado e engajamento se configuram como elementos protetores e promotores de saúde mental. Nesse sentido, torna-se essencial que as instituições de ensino superior reconheçam os fatores de vulnerabilidade e fortaleçam estratégias de acolhimento e apoio psicológico, promovendo ambientes acadêmicos mais saudáveis, humanizados e sensíveis às vivências dos estudantes.

REFERÊNCIAS

1. AGATIĆ A, et al. Perception of the Nursing Profession among Students at the University of Split. Healthcare (MDPI), 2022; 10(11): 2168.
2. ALMEIDA LY, et al. Evaluation of social support and stress in nursing students. Rev Esc Enferm USP, 2019; 52: e03405.
3. ANTONY F, et al. The Relationship Between Academic Stress Levels and Insomnia among University Students. Health and Technology Journal, 2023; 3(1): 300.
4. ARSHAD M, et al. Impact of perceived social support and psychological capital on university students' academic success: Testing the role of academic adjustment as a moderator. BMC Psychol, 2023; 11: 340.
5. BAKER AB, MOSTERT K. Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education. Educational Psychology Review, 2024; 36: 92.
6. BRESOLIN JZ, et al. Stress and depression in university health students. Rev Rene, 2022; 23: e71879.
7. CHEN C,et al. The relationship between social support and academic engagement among university students: The chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. BMC Public Health, 2023; 23: 1730.
8. FACIOLI AM, et al. Depression among nursing students and its association with academic life. Rev Bras Enferm, 2020; 73(1): e20180173.
9. JAUD J, et al. Loneliness in University Students during Two Transitions: A Mixed Methods Approach Including Biographical Mapping. Int J Environ Res Public Health, 2023; 20(4): 3334.
10. LUNDELL RUDBERG S, et al. Undergraduate nursing students' experiences of becoming a professional nurse: a longitudinal study. BMC Nurs, 2022; 21: 219.
11. NEUBERG M, et al. Gender Bias and Perceptions of the Nursing Profession in Croatia: A Cross-Sectional Study Comparing Patients and the General Population. SAGE Open Nurs, 2024; 10: 1–13.

12. NEUBERG M, et al. The nurse's professional identity on the Primary Health Care users perception. Rev Bras Enferm, 2022; 75(3): e20200972.
13. NETO FRGX, et al. Profissão e vocação: a enfermagem em questão. Arq Ciênc Saúde UNIPAR, 2023; 27(2): 795–812.
14. OMS. Adolescent mental health. Geneva: WHO, 2024.
15. RAHIMI N, et al. Iranian nursing applicants' perception of the nursing profession: a qualitative study. Nurs Open, 2021; 8(3): 1475–1483.
16. RICHARDSON L, et al. A mixed-method egocentric network study on student loneliness. PLoS ONE, 2024; 19: e0297953.
17. RIZZOLO D, MASSEY S. Fluctuations in stress over time during the first year of health science programs. J Allied Health, 2020; 49(2): 120–4.
18. ROCHA EM, LIMA JM da S. Impactos e desafios do ensino on-line decorrentes da pandemia COVID-19. Rev Iberoam Estud Educ. 2021;16(2):377–90.
19. SURAJ SS, et al. Prevalence and factors associated with depression among medical students in Nigeria. Niger Postgrad Med J, 2021; 28(3): 198–203.
20. TAO Y, et al. A relação entre comportamentos de promoção da saúde e emoções negativas em calouros universitários: uma análise defasada. Front Public Health, 2024; 12: 1348416.
21. TANG Q, et al. Insomnia mediates the relation between empathy and anxiety among nursing students: a latent moderated mediation model of self-compassion. BMC Nurs, 2024; 23: 570.
22. VIOTTINI E, et al. Motivation to choose nursing studies and dropout in the first academic year: a mixed-method study. Nurs Rep, 2024; 14(1): 225–38.
23. ZENG L, et al. Factors influencing professional identity among nursing undergraduates: a cross-sectional study. BMC Nurs, 2022; 21(1): 181.