

## **IMPACTOS DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS SOBRE A SAÚDE MENTAL DE DISCENTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA NO NORTE DO BRASIL**

 <https://doi.org/10.56238/arev6n4-335>

**Data de submissão:** 20/11/2024

**Data de publicação:** 20/12/2024

**Lucivaldo da Silva Araújo**

**Elson Ferreira Costa**

**Ingrid Bergma da Silva Oliveira**

**Camily Lorena da Silva Ferreira**

**Débora Ribeiro da Silva Campos Folha**

**Renata Melo e Silva de Oliveira**

### **RESUMO**

O estudo investiga os impactos das vivências acadêmicas sobre a saúde mental de estudantes de uma Universidade pública localizada no Norte do Brasil. Por meio de uma abordagem quantitativa, transversal e correlacional, foram coletados dados de 157 discentes, utilizando-se dois instrumentos validados: a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e o Questionário de Vivências Acadêmicas – versão reduzida (QVA- r). Os resultados apontam alta prevalência de sintomas de estresse (43,3%), ansiedade (45,2%) e depressão (40,8%), principalmente entre estudantes do sexo feminino e os matriculados nos primeiros anos de curso. As análises de variância revelaram associações significativas entre os níveis de sofrimento psíquico e a percepção das vivências acadêmicas nas dimensões pessoal, carreira e estudo. Além disso, fatores como sexo, faixa etária e local de residência influenciaram os níveis de estresse e ansiedade, evidenciando a necessidade de políticas acadêmicas focadas no suporte emocional e na promoção do bem-estar dos estudantes. Este estudo contribui para o debate sobre saúde mental no ensino superior, destacando a urgência de intervenções que mitiguem o sofrimento psíquico e promovam qualidade de vida aos discentes.

**Palavras-chave:** Vivências acadêmicas, Saúde mental, Estudantes universitários, Estresse, Ansiedade, Depressão.

## 1 INTRODUÇÃO

No cenário contemporâneo, uma parcela significativa da população mundial enfrenta algum tipo de transtorno mental (TM), o que tem suscitado discussões sobre saúde pública e qualidade de vida nessa interface (OMS, 2017). Estimativas globais indicam que 4,4% da população sofre de transtorno depressivo e que 3,6% apresentam transtorno de ansiedade. Além disso, a literatura indica haver uma tendência crescente nesses números (ARAÚJO; TORRENTÉ, 2023).

Os TM são mais comuns em mulheres (4,6%) do que em homens (2,6%), e o Brasil é o país com a maior frequência de sujeitos com transtornos de ansiedade, com 9,3% de acometidos (OMS, 2017). Dados mundiais apontam que 20% dos universitários possuem algum tipo de TM, sendo mais prevalentes os de ansiedade. Deste total de casos, mais de 80% tiveram início antes da entrada na Universidade (KARINO; LAROS, 2014).

Esses transtornos afetam diferentes setores da sociedade, especialmente grupos mais vulneráveis ao sofrimento psíquico como os estudantes universitários (ALMEIDA; SOARES; FERREIRA, 2002; BORINE; WANDERLEY; BASSITT, 2015; ARIÑO; BARDAGI, 2018; VELOSO; CAVALCANTE; OLIVEIRA, 2019). A vivência acadêmica, marcada por pressões inerentes ao processo de formação e por demandas próprias desse período, intensifica essa vulnerabilidade, expondo os discentes a altos níveis de estresse e outros agravos à saúde mental.

Para os universitários, a adaptação à vida acadêmica transcende a simples reorganização de rotinas, demandando transformações profundas nas esferas pessoal, social e ocupacional (TOMÉ; ALMEIDA, 2018). As pressões relacionadas à elevada carga horária, ao desempenho acadêmico e à necessidade de conciliar estudos, trabalho e vida pessoal constituem desafios diários. Adicionalmente, questões culturais, econômicas e familiares contribuem para a complexidade deste cenário, o que pode culminar em prejuízos à saúde mental, com destaque para o sofrimento psíquico (DE ANDRADE et al., 2021; PENHA; OLIVEIRA; MENDES, 2020; GOMES; SILVA; MENDES, 2018).

A relação entre vivências acadêmicas e sofrimento psíquico tem sido amplamente investigada, com estudos evidenciando que os universitários são particularmente suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e estresse (BARDAGI; HUTZ, 2012; HAHN; FERRAZ; GIGLIO, 1999).

Vasconcelos, Moreira e Cruz (2015) indicam que a prevalência desses transtornos entre os discentes pode variar entre 15% e 25% ao longo da graduação. Os fatores relacionados ao surgimento desses agravos incluem a adaptação ao ambiente acadêmico, o elevado grau de exigências institucionais, a extensa carga-horária, a privação do sono e dificuldades na gestão do tempo. Essas dificuldades afetam diretamente o desempenho acadêmico, criando um ciclo de estresse e sofrimento

psíquico que pode ser difícil de romper até a formatura (VASCONCELOS; MOREIRA; CRUZ, 2015; GOMES; SILVA; MENDES, 2018).

Embora existam estudos que abordem a relação entre vivências acadêmicas e saúde mental, ainda há lacunas no entendimento desse fenômeno em contextos regionais específicos, como a região Norte do Brasil, onde a realidade acadêmica e os desafios socioeconômicos apresentam particularidades únicas (ARIÑO; BARDAGI, 2018; SOUZA; MURGO; BARROS, 2021). O impacto das rotinas acadêmicas sobre a saúde mental dos estudantes dessa região é um campo ainda pouco explorado, destacando a necessidade de investigar variáveis regionais e culturais que possam influenciar este processo (SOUZA; MURGO; BARROS, 2021).

A compreensão deste fenômeno e sua interface sobre os estudantes, e das variáveis que influenciam esse processo, pode fornecer bases sólidas para a implementação de intervenções eficazes, que visem organizar a rotina dos discentes e aprimorar seu desempenho acadêmico. Além disso, tais intervenções podem contribuir para a prevenção de complicações mais graves, como o sofrimento psíquico agudo, o abuso de substâncias e até mesmo o suicídio. Assim, o aprofundamento desse conhecimento é crucial para a elaboração de estratégias de enfrentamento e suporte emocional que respondam às necessidades específicas dos universitários.

Diversas pesquisas ao redor do mundo têm investigado o papel das Instituições de Ensino Superior (IES) na prevalência de transtornos mentais (TM) entre estudantes universitários. No Brasil, o Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE), vinculado à Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES), tem dedicado a última década ao estudo dos processos de saúde mental nessa população (FONAPRACE, 2014). Além disso, alguns estudos apontam os fatores de risco associados ao desenvolvimento de TM entre os estudantes, identificando não apenas os prejuízos à saúde mental, mas também sugerindo estratégias de prevenção. Entre as recomendações, destacam-se a necessidade de melhorias na infraestrutura acadêmica, muitas vezes inadequada, e a promoção de um ambiente mais confortável e acolhedor para os discentes (PINHO et al., 2015).

Diante desse contexto, este estudo reporta os resultados de investigação dos impactos das vivências acadêmicas sobre a saúde mental de discentes de uma Universidade pública localizada no Norte do Brasil.

## 2 MÉTODO

Este estudo adotou uma abordagem quantitativa de caráter transversal e correlacional com o intuito de descrever as causas do fenômeno pesquisado, as relações entre variáveis e outros aspectos relevantes (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

A metodologia de corte transversal, utilizada neste estudo, caracteriza-se pela coleta de dados em um único instante, funcionando como uma “fotografia” de um período específico. Seu objetivo é descrever variáveis em um ponto temporal determinado, analisando sua incidência e a inter-relação entre o objeto de estudo e o momento observado (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2006). No contexto do estudo correlacional, as variáveis são conectadas por meio de relações estatísticas, investigando associações causais entre os dados (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2006).

Sobre a amostra, os participantes do estudo são alunos de 16 cursos de graduação da Universidade do Estado do Pará (UEPA). Esta instituição compreende 23 campi distribuídos em 17 municípios no vasto território do Estado do Pará. A UEPA oferece 32 cursos de graduação a aproximadamente 17 mil alunos.

Do ponto de vista da coleta de dados, o processo foi iniciado com um convite eletrônico emitido no período de fevereiro e março de 2023 acompanhado de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e um questionário digital a todas as coordenações de curso. Posteriormente, as coordenações encaminharam questionário digital Google Forms aos seus respectivos alunos. Os critérios de inclusão adotados na pesquisa foram os seguintes: possuir idade mínima de 18 anos, estar regularmente matriculado em um dos cursos de graduação da UEPA e manifestar consentimento para participar da pesquisa mediante assinatura do TCLE. Foram excluídos os participantes que não responderam integralmente ao questionário.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário composto por perguntas abertas e fechadas, dividido em três seções. A primeira seção abordou informações pessoais e acadêmicas, além de apresentar o TCLE. As seções subsequentes corresponderam a dois instrumentos validados: o DASS-21 (Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse) e o QVA-r (Questionário de Vivências Acadêmicas – versão reduzida). O tempo estimado para o preenchimento completo do formulário foi de aproximadamente 30 minutos.

A Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), validada para o português por Vignola e Tucci (2014), é composta por três subescalas com sete itens cada, pontuados em uma escala Likert de quatro pontos. As pontuações variam de zero, indicando que o item não se aplicou de forma alguma, a três, indicando que o item se aplicou com frequência ou na maior parte do tempo. As subescalas avaliam sintomas emocionais de depressão, ansiedade e estresse na última semana. A

subescala de depressão investiga inércia, anedonia, disforia, falta de interesse, autodepreciação, desvalorização da vida e desânimo. A subescala de ansiedade mede a excitação do sistema nervoso autônomo, os efeitos musculoesqueléticos, a ansiedade situacional e as experiências subjetivas de ansiedade. Já a subescala de estresse avalia dificuldades para relaxar, excitação nervosa, agitação, irritabilidade e impaciência (BENETON; SCHMITT; ANDRETTA, 2021). Estudos anteriores confirmam a eficácia desse instrumento para avaliar aspectos da saúde mental de estudantes universitários (ROCHA et al., 2021).

O Questionário de Vivências Acadêmicas – versão reduzida (QVA-r), por sua vez, é utilizado para avaliar diferentes aspectos da experiência acadêmica dos estudantes de ensino superior. Adaptado por Almeida, Soares e Ferreira (2002), o instrumento busca fornecer uma análise abrangente das dimensões que influenciam a vivência universitária. Composto por 55 itens, o QVA-r avalia cinco dimensões principais: Pessoal (bem-estar físico e psicológico), Interpessoal (relações sociais e interação com colegas), Carreira (satisfação com o curso e expectativas futuras), Estudo (hábitos de estudo e gestão do tempo) e Institucional (percepção em relação à universidade e ao ambiente acadêmico) (ALMEIDA; SOARES; FERREIRA, 2002).

As respostas são registradas em uma escala Likert de cinco pontos, variando de "Nada a ver comigo" a "Tudo a ver comigo", permitindo ao respondente expressar o grau de concordância com cada afirmação. O QVA-r é amplamente utilizado em pesquisas que investigam a adaptação acadêmica e as variáveis que influenciam o desempenho e o bem-estar dos estudantes. Sua versão reduzida preserva a validade e a confiabilidade do instrumento original, sendo recomendada para estudos com grandes amostras devido à sua praticidade e abrangência (ANJOS; AGUILAR-DA-SILVA, 2017; ARIÑO; BARDAGI, 2018; RODRIGUES et al., 2020).

Os dados coletados por meio do DASS-21 e do QVA-r foram submetidos a análises quantitativas. As respostas foram tratadas por meio de estatísticas descritivas, utilizando-se frequências, médias e desvios-padrão para caracterizar a amostra, levando em consideração as variáveis sociodemográficas e as dimensões das escalas. A análise de variância (do Inglês *analysis of variance*, ANOVA) foi aplicada para identificar diferenças significativas entre as Vivências Acadêmicas e as variáveis sociodemográficas, utilizando o teste post hoc de Tukey para determinar os grupos que apresentaram diferenças.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com Seres Humanos do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade do Estado do Pará (CCBS/UEPA) sob o parecer n. 5.716.652.

### 3 RESULTADOS

A pesquisa contou com a participação de 157 indivíduos, com uma maioria concentrada na faixa etária de 20 a 25 anos (51,0%) e no sexo feminino (63,1%). A maior parte dos estudantes estava nos primeiros dois anos de curso (43,9%). A amostra abrange estudantes de diferentes campi da UEPA, com destaque para o Campus I e o Campus II, Centros de Ciências Sociais e Educação e Centro de Ciências Biológicas e da Saúde respectivamente, sendo que 70,7% dos participantes estavam localizados na capital. Em termos de cursos, houve uma prevalência nas áreas de Ciências Biológicas e da Saúde (39,5%). Metade dos respondentes (50%) realizava alguma atividade remunerada, conciliando o trabalho em horários alternados com os estudos ou sem horário fixo da atividade laborativa.

Tabela 1 – Perfil dos participantes da pesquisa

Variável	Categoría	N	%
Faixa Etária	<20 anos	53	33,8
	20-25 anos	80	51,0
	26-30 anos	5	3,2
	mais de 30 anos	19	12,1
Sexo	Feminino	99	63,1
	Masculino	58	36,9
Serie	1ª Série	43	27,4
	2ª Série	26	16,6
	3ª Série	30	19,1
	4ª Série	25	15,9
	5ª Série	15	9,6
	6ª Série	18	11,5
	1-2 anos	69	43,9
Série (tempo no curso)	3 ano	30	19,1
	4-6 anos	58	36,9
Campus	Campus I - Centro de Ciências Sociais e Educação	39	24,8
	Campus II - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde	42	26,8
	Campus IV - Escola de Enfermagem	2	1,3
Local do Campus	Campus V - Centro de Ciências Naturais e Tecnologia	27	17,2
	Campus VIII - Marabá	15	9,6
	Campus X - Igarapé-Açu	1	,6
	Campus XI - São Miguel do Guamá	1	,6
	Campus XIII - Tucuruí	3	1,9
	Campus XV - Redenção	7	4,5
	Campus XVIII - Cametá	1	,6
	Campus XX - Castanhal	17	10,8
	Campus XXII - Ananindeua	1	,6
Local do Campus	Campus XXIII - Parauapebas	1	,6
	Capital	111	70,7
	Interior	46	29,3
	Biomedicina	17	10,8
	Ciências da Religião	20	12,7

	Comércio Exterior	2	1,3
	Design	7	4,5
	Enfermagem	2	1,3
	Engenharia Ambiental e Sanitária	3	1,9
	Engenharia de Produção	37	23,6
Curso	Engenharia de Software	5	3,2
	Fisioterapia	6	3,8
	Fonoaudiologia	6	3,8
	Medicina	15	9,6
	Pedagogia	5	3,2
	Química	8	5,1
	Saúde Coletiva	1	,6
	Secretariado Executivo Trilíngue	8	5,1
	Terapia Ocupacional	15	9,6
	Ciências Sociais e Educação	41	26,1
Área do Curso	Ciências Biológicas e da Saúde	62	39,5
	Ciências Naturais e Tecnologia	54	34,4
	Integral	62	39,5
Turno	Matutino	39	24,8
	Vespertino	32	20,4
	Noturno	24	15,3
Turno 2	Diurno	133	84,7
	Noturno	24	15,3
Período do Curso	Integral	62	39,5
	Parcial	95	60,5
Além de estudar, você exerce alguma atividade remunerada?	Sim	78	49,7
	Não	79	50,3
Se exerce, esta atividade ocupa	Períodos alternados ou sem horário fixo	69	43,9
	Apenas um período do dia	71	45,2
	É em tempo integral	17	10,8

Fonte: Banco de dados da pesquisa

As médias das dimensões do Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA- r) variaram entre 3,18 (DP = 0,83) na dimensão Pessoal e 3,70 (DP = 0,79) na dimensão Carreira, com um escore total médio de 3,34 (DP = 0,49). Esses resultados sugerem uma percepção moderadamente positiva das vivências acadêmicas dos participantes (Tabela 2).

Tabela 2: Médias das dimensões do Questionário de Vivências Acadêmicas

QVA-r	Mínimo	Máximo	Mediana	Média	Desvio-padrão
Pessoal	1	5	3	3,18	0,83
Interpessoal	1	5	3	3,25	0,69
Carreira	1	5	4	3,7	0,79
Institucional	1	5	3	3,31	0,61
Estudo	1	5	3	3,25	0,79
Total	1	5	4	3,34	0,49

Fonte: Banco de dados da pesquisa

Em relação à Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), a média total foi de 54,9 (DP = 35,7), com as médias mais altas observadas nos níveis de Estresse (21,1) e Depressão (18), refletindo uma presença significativa desses fatores emocionais entre os participantes (Tabela 3).

Tabela 3: Médias das dimensões do DAAS-21

DASS	Mínimo	Máximo	Mediana	Média	Desvio-padrão
Depressão	0	42	12	18	13,5
Estresse	0	42	20	21,1	12,6
Ansiedade	0	42	12	15,7	12,8
Total	0	126	50	54,9	35,7

Fonte: Banco de dados da pesquisa

A subescala de Estresse apresentou a maior média ( $M = 21,1$ ;  $DP = 12,6$ ), seguida pela subescala de Depressão ( $M = 18,0$ ;  $DP = 13,5$ ) e pela subescala de Ansiedade ( $M = 15,7$ ;  $DP = 11,2$ ). O desvio-padrão em torno dessas médias revela grande variabilidade nas respostas, especialmente na subescala de Depressão, indicando que os participantes apresentam níveis muito variados de sintomas depressivos, desde ausência até níveis severos.

A tabela a seguir (Tabela 4) apresenta a distribuição das pontuações da DASS- 21 que foi categorizada em três níveis de severidade: normal, leve-moderado e severo- muito severo. Em relação à Depressão, 40,8% dos participantes foram classificados na categoria de depressão severa a muito severa, na mesma categoria, no caso do Estresse, 43,3% apresentaram-se nesses níveis, e para Ansiedade, 45,2% foram classificados na mesma categoria de severidade. Esses resultados indicam uma alta prevalência de sintomas severos a muito severos de depressão, estresse e ansiedade na amostra analisada.

Tabela 4 - Distribuição das pontuações da DASS-21

DASS	Categoria	N	%
	Normal	55	35,0
Depressão	Leve-Moderado	38	24,2
	Severo-Muito	64	40,8
	Severo		
	Normal	54	34,4
Estresse	Leve-Moderado	35	22,3
	Severo-Muito	68	43,3
	Severo		
	Normal	54	34,4
Ansiedade	Leve-Moderado	32	20,4
	Severo-Muito	71	45,2
	Severo		

Fonte: Banco de dados da pesquisa

A análise de correlação entre as pontuações da DASS-21 e as variáveis sociodemográficas e acadêmicas, por meio do Teste de Qui-quadrado (Tabela 5), revelou associações significativas. Para a Depressão, houve uma diferença significativa na variável sexo, com os homens apresentando maior proporção de pontuação na categoria normal (46,6%), enquanto as mulheres se concentraram na categoria severo-muito severo (48,5%) ( $p = 0,02$ ).

Em relação ao Estresse, as variáveis sexo, local de residência e atividade remunerada mostraram associações significativas. Homens apresentaram maior prevalência de estresse normal (51,7%), enquanto as mulheres se concentraram na categoria severo-muito severo (55,6%) ( $p = 0,001$ ). Os residentes do interior também apresentaram maior prevalência de estresse normal (41,3%) ( $p = 0,04$ ), e aqueles que não exerciam atividade remunerada apresentaram maior frequência na categoria severo-muito severo (48,1%) ( $p = 0,04$ ).

Para a Ansiedade, a faixa etária apresentou influência significativa, com os indivíduos de 26 a 30 anos mostrando menor prevalência de sintomas severos ( $p = 0,04$ ). Novamente, as diferenças de sexo foram notáveis, com os homens apresentando maior prevalência na categoria normal (50,0%) e as mulheres na categoria severo-muito severo (55,6%) ( $p = 0,001$ ). A série escolar também influenciou os níveis de ansiedade, sendo os alunos dos primeiros dois anos de curso os mais afetados ( $p = 0,03$ ). O local de residência também teve impacto, com os residentes do interior apresentando maior prevalência de ansiedade severa (54,3%) ( $p = 0,04$ ).

Esses resultados indicam que as variáveis demográficas e socioeconômicas influenciam significativamente os níveis de depressão, estresse e ansiedade entre os participantes.

Tabela 5 - Correlação entre as pontuações da DASS-21 e as variáveis sociodemográficas e acadêmicas (Teste de Qui-quadrado)

Variável	Categoria	Normal		Leve-Moderado		Severo-Muito Severo		Qui-quadrado	p
		N	%	N	%	N	%		
<b>Depressão</b>									
Sexo	Feminino	28	28,3	23	23,2	48	48,5	7,5	0,02
	Masculino	27	46,6	15	25,9	16	27,6		
<b>Estresse</b>									
Sexo	Feminino	24	24,2	20	20,2	55	55,6	19,6	0,001
	Masculino	30	51,7	15	25,9	13	22,4		
Local	Capital	35	31,5	25	22,5	51	45,9	8,19	0,04
	Interior	19	41,3	10	21,7	17	37,0		
Além de estudar, você exerce alguma atividade remunerada?	Sim	28	35,9	20	25,6	30	38,5	9,56	0,04
	Não	26	32,9	15	19,0	38	48,1		
<b>Ansiedade</b>									
Faixa Etária	<20 anos	19	35,8	7	13,2	27	50,9		
	20-25 anos	22	27,5	18	22,5	40	50,0	11,7	0,04
	26-30 anos	3	60,0	1	20,0	1	20,0		
	mais de 30 anos	10	52,6	6	31,6	3	15,8		
Sexo	Feminino	25	25,3	19	19,2	55	55,6	13,0	0,001
	Masculino	29	50,0	13	22,4	16	27,6		
Série	1-2 anos	23	33,3	12	17,4	34	49,3		
	3 ano	12	40,0	6	20,0	12	40,0	38,1	0,03
Local	4-6 anos	19	32,8	14	24,1	25	43,1		
	Capital	37	33,3	28	25,2	46	41,4	6,40	0,04
	Interior	17	37,0	4	8,7	25	54,3		

Fonte: Banco de dados da pesquisa

A tabela a seguir (Tabela 6) apresenta os resultados da ANOVA para avaliar as diferenças nas médias (M) e desvios-padrão (DP) nas diversas dimensões de vivências acadêmicas (QVA-r) entre os participantes classificados em diferentes níveis de severidade de depressão, estresse e ansiedade, segundo a DASS-21.

A dimensão Depressão da DASS-21 apresentou uma diferença significativa com a categoria Pessoal do QVA-r, em que os participantes com depressão severa a muito severa apresentaram uma média significativamente maior ( $M = 3,78$ ;  $DP = 0,61$ ) comparada aos participantes com depressão normal ( $M = 2,52$ ;  $DP = 0,73$ ), indicando uma diferença significativa entre os grupos ( $F = 59,0$ ;  $p < 0,001$ ). Nessa subescala, quanto maior a pontuação, pior o resultado, diferente das demais dimensões. A categoria Carreira do QVA-r também apresentou uma diferença significativa, com os participantes com depressão severa a muito severa mostrando uma média menor ( $M = 3,07$ ;  $DP = 0,86$ ) em comparação aos demais ( $F = 5,69$ ;  $p = 0,004$ ). A dimensão Estudo também foi impactada, com média menor ( $M = 2,99$ ;  $DP = 0,71$ ) entre aqueles com depressão severa a muito severa ( $F = 9,96$ ;  $p < 0,001$ ).

Na dimensão Ansiedade, os participantes com ansiedade severa a muito severa obtiveram uma média maior na dimensão Pessoal do QVA-r ( $M = 3,57$ ;  $DP = 0,75$ ;  $F = 16,8$ ;  $p < 0,001$ ). Diferenças significativas também foram encontradas nas dimensões Carreira ( $M = 3,42$ ;  $DP = 0,75$ ;  $F = 5,10$ ;  $p = 0,007$ ) e Estudo ( $M = 3,18$ ;  $DP = 0,84$ ;  $F = 3,38$ ;  $p = 0,04$ ). Na dimensão Institucional, a média dos participantes com ansiedade severa a muito severa foi menor ( $M = 3,02$ ;  $DP = 0,62$ ;  $F = 6,27$ ;  $p = 0,002$ ), sugerindo piores avaliações institucionais.

Finalmente, na dimensão Estresse do DAAS-21, os participantes com estresse severo a muito severo apresentaram uma média significativamente maior na dimensão Pessoal do QVA-r ( $M = 3,66$ ;  $DP = 0,66$ ) em comparação aos demais ( $F = 36,2$ ;  $p < 0,001$ ). Esses resultados indicam que há diferenças significativas na qualidade de vida acadêmica entre os níveis de severidade de depressão, estresse e ansiedade, sugerindo que maiores níveis de sofrimento psicológico estão associados a piores avaliações em várias dimensões da vida acadêmica.

Tabela 6 – ANOVA baseado das diferenças nas médias (M) e desvios-padrão (DP) considerando as dimensões de vivências acadêmicas (QVA-r) e da DASS-21.

QVA-r	ANOVA						F	P-valor		
	Normal		Leve-Moderado		Severo-Muito Severo					
	M	DP	M	DP	M	DP				
<b>Depressão</b>										
Pessoal	2,52	,73	3,13	,49	3,78	,61	59,0	,000		
Carreira	3,95	,78	3,75	,58	3,07	,86	5,69	,004		
Estudo	3,60	,83	3,18	,71	2,99	,71	9,96	,000		
<b>Estresse</b>										
Pessoal	2,58	,75	3,19	,66	3,66	,66	36,2	,000		
<b>Ansiedade</b>										
Pessoal	2,79	,81	3,00	,69	3,57	,75	16,8	,000		
Carreira	3,76	,79	4,03	,65	3,42	,82	5,10	,007		
Estudo	3,36	,82	3,57	,80	3,18	,74	3,38	,04		
Institucional	3,40	,59	3,64	,54	3,02	,62	6,27	,002		

Fonte: Banco de dados da pesquisa

#### 4 DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo revelam a prevalência de sintomas severos a muito severos de estresse, ansiedade e depressão entre os estudantes de uma Universidade pública no Norte do Brasil, corroborando com a literatura que aponta para a vulnerabilidade emocional dos discentes, especialmente em cursos de alta exigência acadêmica, como os situados entre as Ciências Biológicas e da Saúde, área de maior percentual de participantes (ALMEIDA; SOARES; FERREIRA, 2002; VELOSO; CAVALCANTE; OLIVEIRA, 2019).

A elevada prevalência de estresse severo (43,3%), seguida por ansiedade severa (45,2%) e depressão severa (40,8%), ressalta os desafios inerentes ao cotidiano acadêmico, conforme apontado por outros estudos (ARIÑO; BARDAGI, 2018; VELOSO; CAVALCANTE; OLIVEIRA, 2019). Esses dados sugerem que as demandas acadêmicas, associadas a fatores pessoais e sociais, estão fortemente vinculadas ao desenvolvimento de transtornos emocionais graves entre os estudantes. Como evidenciado por Gomes, Silva e Mendes (2018), a pressão pelo bom desempenho acadêmico, somada à necessidade de conciliar múltiplas responsabilidades, tende a exacerbar o sofrimento psíquico, especialmente em contextos de alta competitividade e exigência como nos cursos da área de saúde. Esses achados apontam uma realidade preocupante que deflagra a necessidade de intervenções no ambiente acadêmico, visando mitigar o impacto do sofrimento psíquico nessa população.

A dimensão pessoal do Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-r) apresentou uma média relativamente baixa ( $M = 3,18$ ;  $DP = 0,83$ ), indicando dificuldades significativas dos estudantes na

gestão do bem-estar físico e psicológico. A forte correlação entre níveis elevados de depressão e uma percepção negativa dessa dimensão ( $F = 59,0$ ;  $p < 0,001$ ) reforça os achados de Clark (2013) sobre o impacto do sofrimento psíquico no desempenho ocupacional dos estudantes. Note-se que estudantes que enfrentam dificuldades emocionais severas tendem a relatar maiores problemas no equilíbrio de suas atividades cotidianas, o que afeta diretamente o desempenho acadêmico (GOMES; SILVA; MENDES, 2018; DE ANDRADE et al., 2021).

Além disso, a ansiedade demonstrou uma influência significativa na dimensão pessoal do QVA-r ( $F = 16,8$ ;  $p < 0,001$ ), sugerindo que estudantes com altos níveis de ansiedade são mais propensos a relatar dificuldades emocionais. Conforme apontado por Penha, Oliveira e Mendes (2020), o ambiente acadêmico pode intensificar os sintomas de ansiedade, gerando um ciclo vicioso em que a incapacidade de relaxar e a constante preocupação com o desempenho acadêmico afetam diretamente o bem-estar geral dos sujeitos.

A análise de variância indicou maior vulnerabilidade emocional entre as mulheres, que apresentaram taxas mais altas de estresse severo (55,6%) e depressão severa (48,5%), em comparação aos homens ( $p = 0,001$ ). Estudos prévios sugerem que essa vulnerabilidade pode estar associada a fatores sociais e de gênero, que impõem expectativas mais elevadas ao gênero feminino em relação ao desempenho acadêmico e ao cumprimento de papéis sociais (VELOSO; CAVALCANTE; OLIVEIRA, 2019; DE ANDRADE et al., 2021). Além disso, os estudantes nos primeiros anos de graduação apresentaram maiores níveis de ansiedade ( $p = 0,03$ ), um achado consistente com a literatura, que destaca a transição do ensino médio para a Universidade como um dos períodos mais estressantes da vida acadêmica, devido à adaptação a novas rotinas e expectativas mais complexas (SOUZA; MURGO; BARROS, 2021).

Esses resultados ressaltam a necessidade de políticas acadêmicas que ofereçam suporte direcionado a grupos mais vulneráveis, como as mulheres e os estudantes ingressantes. Conforme evidenciado por Fonseca (2002), intervenções que integrem apoio psicológico e programas de suporte, como mentorias, podem facilitar a adaptação à vida universitária e reduzir significativamente o impacto desses estressores. Estudos como de Pinho (2016) e Macêdo e colaboradores (2021) tratam da possibilidade de um cuidado sistemático, ofertado por serviços escola em variadas modalidades clínicas, como forma de beneficiar a saúde destes estudantes em suas particularidades, mas enfatizam a importância do atendimento psicológico diante das demandas psicossociais dessa clientela, inclusive propondo intervenções com enfoque preventivo.

Muitos universitários realizam um itinerário de cuidados que finaliza em serviços de suporte da Psicologia, passando antes por tentativas de enfrentamento do sofrimento, ocasionando em

adoecimentos de diversas ordens e, em algumas circunstâncias, com medicação inapropriada. Deste modo, é fundamental que haja, nesses serviços de suporte, alternativas para prevenção, intervenção e reabilitação no que se refere à saúde mental desses estudantes (MACÊDO et al., 2021).

Outro aspecto relevante evidenciado em estudos mais recentes foi a associação entre o local de residência e os níveis de estresse e ansiedade. Estudantes residentes no interior reportaram níveis mais elevados de ansiedade severa (54,3%) e estresse severo (37%) em comparação com os estudantes residentes na capital ( $p = 0,04$ ). Esse resultado sugere que o contexto geográfico pode influenciar o acesso a recursos acadêmicos e psicológicos, uma vez que estudantes residentes em áreas mais distantes dos grandes centros urbanos enfrentam desafios adicionais, como menor suporte institucional e infraestrutura limitada (DE ANDRADE et al., 2021).

Em relação à atividade remunerada, os dados indicam que estudantes que não exercem atividades remuneradas apresentam maior propensão a experimentar estresse severo (48,1%). Embora o trabalho seja visto como uma fonte de pressão adicional, os resultados sugerem que, para muitos estudantes, o emprego pode proporcionar um senso de estabilidade e organização na rotina (VASCONCELOS et al., 2015). Dessa forma, o equilíbrio entre trabalho e estudo pode contribuir para uma melhor gestão do tempo e, consequentemente, para menores níveis de estresse.

Embora este estudo tenha fornecido importantes indicadores sobre as vivências acadêmicas e a saúde mental de estudantes de uma Universidade pública no Norte do Brasil, algumas limitações devem ser consideradas. Primeiramente, o delineamento transversal limita a análise de causalidade. Estudos longitudinais futuros poderiam examinar a evolução dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão ao longo do tempo. Além disso, a amostra foi composta predominantemente por mulheres e estudantes da área de saúde, o que pode restringir a generalização dos resultados para outras áreas e gêneros.

## 5 CONCLUSÃO

Este artigo teve como objetivo investigar impactos das vivências acadêmicas sobre a saúde mental de estudantes universitários em uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública sediada no Estado do Pará. O estudo revelou a alta prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão entre os estudantes, destacando-se as mulheres, estudantes dos primeiros anos de curso e aqueles residentes no interior.

Esses achados apontam para a necessidade urgente de intervenções voltadas à promoção da saúde mental no ambiente acadêmico, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade emocional. Programas de apoio emocional, oficinas de gestão do tempo, pautando o equilíbrio e

orquestramento ocupacional e estratégias para harmonizar a vida acadêmica e pessoal são fundamentais para prevenir o sofrimento psíquico e melhorar a qualidade de vida dos discentes.

A relação entre o sofrimento psíquico e as dificuldades nas dimensões pessoais, de carreira e de estudo sugere que uma abordagem integrada de apoio emocional e organizacional poderia reduzir o impacto desses fatores sobre o desempenho acadêmico e melhorar a qualidade de vida dos estudantes. No entanto, as limitações do estudo, como o caráter transversal da coleta de dados e a predominância de participantes do sexo feminino, indicam a necessidade de mais pesquisas para aprofundar o entendimento das vivências acadêmicas e suas implicações na saúde mental dos estudantes. Investigações futuras podem fornecer uma base mais sólida para o desenvolvimento de políticas institucionais focadas na promoção do bem-estar psíquico e na prevenção de transtornos mentais no ambiente universitário.

Portanto, este estudo contribui para o crescente debate sobre saúde mental no ensino superior e reforça a importância de ações preventivas e interventivas que favoreçam tanto o sucesso acadêmico quanto o bem-estar de estudantes, reduzindo de um lado a incidência de preocupações peculiares ao ambiente acadêmico como reprovações, evasões, e de outro lado afastando o agravamento de sofrimento, com risco de suicídio e outros problemas relacionados ao campo psicossocial.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P.; FERREIRA, J. A. Questionário de vivências acadêmicas (QVA-r): avaliação dos estudantes universitários em Portugal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 15, n. 1, p. 1-10, 2002.

ANJOS, D. R. L.; AGUILAR-DA-SILVA, R. H. Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-R): avaliação de estudantes de medicina em um curso com currículo inovador. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, v. 22, n. 1, p. 105-123, 2017. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/aval/v22n1/1982-5765-aval-22-01-00105.pdf>. Acesso em: 12 set. 2024.

ARAÚJO, T. M.; TORRENTÉ, M. N. Saúde Mental no Brasil: desafios para a construção de políticas de atenção e de monitoramento de seus determinantes. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 32, p. e2023098, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S2237-96222023000200028>. Acesso em: 12 set. 2024.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Estresse e ansiedade em estudantes universitários: análise de prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 34, n. 2, p. 25-35, 2018.

BARDAGI, M. P. L.; HUTZ, C. S. Vivências Acadêmicas e Indicadores de Ajustamento ao Ensino Superior. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 17, n. 1, p. 197-205, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722012000100021>. Acesso em: 12 set. 2024.

BENETON, E. R.; SCHMITT, M.; ANDRETTA, I. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. *Revista SPAGESP*, Ribeirão Preto, v. 22, n. 1, p. 145-159, 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-29702021000100011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702021000100011&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 9 jun. 2022.

BORINE, R. C. C.; WANDERLEY, K. S.; BASSITT, D. P. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 6, n. 1, p. 100-118, 2015. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2236-64072015000100008&lng=pt](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2236-64072015000100008&lng=pt). Acesso em: 5 out. 2024.

DE ANDRADE, M. B. T. et al. Atitudes de universitários da área da saúde relacionadas ao comportamento suicida. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 5, p. e25210514804, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i5.14804>. Acesso em: 12 set. 2024.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS – FONAPRACE. IV Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras. Uberlândia: ANDIFES, 2014. Disponível em: [http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduando-dasIFES\\_2014.pdf](http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduando-dasIFES_2014.pdf). Acesso em: 9 out. 2024.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. Métodos de Pesquisa. Rio Grande do Sul: Plageder, 2009. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=dRuzRyElzmkC&pg=PA9>. Acesso em: 12 set. 2024.

GOMES, A. R.; SILVA, E. R.; MENDES, A. F. Adaptação acadêmica e seus impactos na saúde mental de universitários: uma análise dos fatores de risco. *Revista de Psicologia e Educação*, Brasília, v. 34, n. 2, p. 145-160, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-53940002315>. Acesso em: 12 set. 2024.