

SAÚDE MENTAL NA ENFERMAGEM - UMA ABORDAGEM FOCADA EM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO: REVISÃO DE LITERATURA

MENTAL HEALTH IN NURSING - A FOCUS ON UNDERGRADUATE STUDENTS: LITERATURE REVIEW.

¹ LUNA, Anna Clara Moraes; ² BANDEIRA, Giovana Cassiola; ³ REIS, Jéssica Andreazi dos; ⁴COSTA, Thiffanny de Miranda da; ⁵ NABÃO, Fabiana Rodrigues Zequini.

^{1a5} Curso de Enfermagem - Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos – UNIFIO

RESUMO

Este estudo é uma revisão bibliográfica sobre a saúde mental de estudantes de graduação em enfermagem, destacando a importância do tema. A pesquisa revela que esses estudantes enfrentam desafios significativos, como a exposição a situações emocionalmente intensas e uma carga crescente de responsabilidades acadêmicas e práticas, resultando em altos níveis de estresse, ansiedade e depressão. O uso de substâncias psicoativas como resposta ao estresse acadêmico é abordado, assim como o impacto da pandemia de COVID-19, que intensificou esses desafios. O estudo enfatiza a necessidade de intervenções preventivas e promoção da saúde mental nas universidades, como suporte psicológico e ambientes de apoio, fundamentais para preparar os futuros enfermeiros para as exigências emocionais da profissão.

Palavras-chave: Saúde Mental; Enfermagem; Estudantes de Graduação; Estresse; Ansiedade; Depressão; Promoção da Saúde.

ABSTRACT

This study is a literature review on the mental health of undergraduate nursing students, highlighting the importance of the topic. Research reveals that these students face significant challenges, such as exposure to emotionally intense situations and an increasing burden of academic and practical responsibilities, resulting in high levels of stress, anxiety and depression. The use of psychoactive substances as a response to academic stress is addressed, as is the impact of the COVID-19 pandemic, which intensified these challenges. The study emphasizes the need for preventive interventions and promotion of mental health at universities, such as psychological support and supportive environments, which are fundamental to preparing future nurses for the emotional demands of the profession.

Keywords: Mental Health; Nursing; Undergraduate Students; Stress; Anxiety; Depression; Health Promotion.

INTRODUÇÃO

As expressões “saúde” e “saúde mental” apresentam conceitos complexos, originados de contextos sociopolíticos e evolução de práticas em saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024), a saúde é descrita como "o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade".

Essa definição destaca a saúde como um estado positivo de bem-estar, no qual o indivíduo mantém a vida em equilíbrio e harmonia, tanto em corpo quanto em mente. Essa perspectiva traz uma ideia de estar saudável, embora seja impossível atingir um

estado pleno e completo, sobretudo no que diz respeito à saúde mental (Boas Práticas Em Saúde Mental, 2021).

Partindo deste ponto, a saúde mental no âmbito dos estudantes acarreta uma série de transformações, visto que, os mesmos em diversos momentos precisam lidar com as incertezas, os medos e as expectativas de vivenciar o desconhecido, principalmente na escolha da futura profissão e no decorrer da graduação. As experiências são ainda mais intensas ao se referirem aos estudantes de cursos de graduação na área da saúde, principalmente na Enfermagem, os quais, se deparam com a complexidade de situações relacionadas à saúde-doença e vida-morte, que demandam uma certa atenção para evitar impactos negativos em sua saúde mental (Peixoto *et al.*, 2021).

Com o passar dos semestres e a aproximação da formação, as responsabilidades ainda se tornam maiores e desgastantes, devido às aulas teóricas e práticas, a obrigatoriedade do cumprimento de carga horária, somado às atividades complementares, como iniciação científica e projetos de extensão. Além disso, os universitários apresentam preocupações com atividades avaliativas, mercado de trabalho, relações interpessoais e sociais, trazendo uma condição vulnerável ao acadêmico que interfere na qualidade de vida física e mental (Peixoto *et al.*, 2021).

Estudos apontam que o adoecimento mental do acadêmico com a adaptação e dificuldades emocionais levam a ocorrência de depressão, ansiedade, estresse e transtornos alimentares (Facundes E Ludermir, 2005; Neves E Dalgalarrodo, 2007; Furegato Et Al, 2005 *apud* Assis; Oliveira, 2011).

Outras pesquisas indicam o consumo de álcool e drogas, já que muitos veem essa fase da vida como uma independência para experiências de sexo e substâncias psicoativas (BEVILAQUA *et al.*, 2006; Zalaf; Fonseca, 2009 *apud* Assis; Oliveira, 2011). Ademais, a falta de diagnóstico e tratamento fomentam ainda mais os sintomas, que muitas das vezes, podem gerar comportamentos prejudiciais, como tentativa de suicídio, suicídio e automutilação, os quais, cada vez mais tem sido noticiado no mundo todo (Peixoto *et al.*, 2021). Portanto, o cenário evidente dentro da maioria das universidades confirma a necessidade de acompanhamento psicológico dos estudantes e o incentivo à prevenção do consumo de drogas ou álcool.

Além do contexto universitário, no caso específico da Enfermagem, o enfermeiro ainda enfrenta inúmeras situações desafiadoras e complexas em sua vida profissional, uma vez que, está diante de diversas adversidades, como a liderança de

uma equipe, a assistência e o cuidado à saúde dos pacientes e a execução de demandas administrativas (Dresch *et al.*, 2020).

Durante o enfrentamento do COVID-19, os enfermeiros que estavam na linha de frente do cuidado às vítimas se viram diante de incertezas e medo, gerando impactos em sua saúde mental (Dresch *et al.*, 2020).

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Coren-SP (2021), cerca de 62,1% dos enfermeiros afirmam ter se deparado com algum tipo de sofrimento mental durante a pandemia. De acordo com um estudo intitulado “World Mental Health Survey”, conduzido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), constatou que 35% dos estudantes universitários enfrentam desafios relacionados à saúde mental, principalmente associados a quadros de ansiedade e depressão.

Outro estudo divulgado pelo G1 em 2021, mostra que durante a pandemia do COVID-19 no Brasil houve um impacto significativo na saúde mental, revelando que sete em cada dez universitários brasileiros enfrentaram adversidades nesse contexto. Os dados apresentam um preocupante taxa de 76%, sendo que apenas 21% buscaram ajuda e 17% declaram ter pensamentos suicidas. Além disso, os futuros profissionais na área da saúde, como os enfermeiros, passam por uma segunda pandemia, desta vez relacionada à saúde mental, em que é possível observar dados alarmantes.

A prática da enfermagem é entendida como um processo contínuo, imprevisível e complexo que pode levar o profissional a um desgaste gradual, resultando em sofrimento emocional. Isso é especialmente evidente quando as condições para sua realização carecem de ética, dignidade e humanidade (Coimbra *et al.*, 2005). Desse modo, o aprofundamento sobre o tema e a análise dos dados desempenharam um papel crucial ao impulsionar a condução deste estudo, visando promover a disseminação de informações que conscientizem e abordem as questões relacionadas à saúde mental durante o período universitário, especialmente entre os futuros profissionais de Enfermagem. Destaca-se a necessidade de ampliar estratégias de promoção, incorporando tanto instituições públicas quanto privadas, a fim de proporcionar um acompanhamento e cuidado psicológico mais abrangentes.

Assim, o presente trabalho tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre a saúde mental na Enfermagem, em uma abordagem focada nos estudantes de graduação, a fim de obter dados informativos que denotem a importância do tema.

METODOLOGIA

O propósito deste estudo será conduzir uma pesquisa qualitativa sobre a saúde mental dos estudantes de graduação em Enfermagem, estendendo a análise aos profissionais já formados e aos desafios que impactam sua saúde mental. Para isso, realizamos uma revisão abrangente de diversos artigos relacionados ao tema, a fim de proporcionar uma compreensão aprofundada das questões envolvidas.

Optou-se por usar uma revisão bibliográfica analítica, na qual, a fonte de análise são artigos científicos disponibilizados na internet através das plataformas Scielo, Google Acadêmico e Revistas Eletrônicas, além de textos informativos nas plataformas de pesquisas digitais, como o site do COREN e GOV.BR.

Foram estabelecidos para a busca os seguintes descritores: Saúde Mental; Saúde Mental dos estudantes de graduação; Saúde Mental dos estudantes de graduação em Enfermagem; Saúde Mental na Enfermagem; Saúde Mental de Enfermeiros; Saúde Mental de profissionais de Saúde; Saúde Mental de Enfermeiros durante a pandemia do COVID-19.

Os critérios de inclusão para a seleção foram artigos disponíveis na íntegra que abordassem a temática definida. Como critério de exclusão, foram eliminadas publicações que não atendiam aos critérios estabelecidos na metodologia ou que estivessem duplicadas.

DESENVOLVIMENTO

SAÚDE MENTAL

A saúde mental é reconhecida como uma parte essencial do bem-estar individual, sendo tão importante quanto a saúde física. De acordo com a definição da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2024), saúde mental é "um estado de bem-estar que permite ao indivíduo desenvolver suas próprias habilidades para lidar com os desafios, mudanças, pensamentos e emoções da vida, contribuindo assim para a comunidade e sendo produtivo em suas atividades". Este conceito abrange não apenas a ausência de transtornos mentais, mas também a capacidade de experimentar bem-estar, enfrentar adversidades de forma construtiva e respeitar os próprios limites.

Entretanto, alcançar e manter a saúde mental não é uma tarefa simples,

especialmente dadas as complexidades do contexto atual (Saúde Mental Einstein, 2024). A saúde mental é influenciada por uma série de fatores interligados, que vão além do âmbito individual, incluindo aspectos sociais, psicológicos, biológicos, econômicos, políticos, culturais e ambientais. Portanto, compreende-se que as questões relacionadas à saúde mental têm impacto coletivo (BRASIL, 2024). Esses fatores podem apresentar impactos negativos, alterando o estado emocional e desencadeando transtornos mentais e deficiências psicossociais, afetando o indivíduo, sua família e a comunidade em geral, em diferentes fases da vida.

De acordo com a OMS, os transtornos mentais são caracterizados pela dificuldade em alcançar um funcionamento ótimo e representam uma das principais causas da incapacidade em todo o mundo. Diversos indicadores podem desencadear e desestabilizar a saúde mental, como o estresse, nervosismo e irritação, podendo resultar em alterações emocionais e comportamentais associadas ao sofrimento pessoal (Boas Práticas Em Saúde Mental, 2021).

Os transtornos mentais comuns prevalentes na atualidade incluem ansiedade e depressão. De acordo com Leão *et al.* (2018 apud Silva *et al.*, 2021), a depressão é considerada a principal causa e tem tendência a se tornar a segunda doença de incapacidade no mundo até 2030. É um transtorno multifatorial, incluindo fatores genéticos e fisiológicos, que pode surgir em diferentes fases da vida e variar em intensidade, desde episódios leves até graves, aumentando os riscos de comportamentos autodestrutivos. Os sintomas típicos incluem humor deprimido, distúrbio do sono, sentimento de culpa excessiva ou inadequada, dificuldade de concentração, pensamentos sobre morte e até tentativa de suicídio.

Por outro lado, a ansiedade é classificada como o segundo transtorno mais prevalente e está ligada à depressão, exercendo um impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos. Seus sintomas podem ser desencadeados por eventos específicos, gerando medo, apreensão, dúvida, irritabilidade e visão irreal dos problemas, e se manifestando através de uma variedade de sintomas físicos como dores no peito, palpitações, distúrbio do sono e fadiga. Estes sintomas tendem a ocorrer com frequência e intensidade crescentes, contribuindo assim para um aumento do sofrimento psicológico (Lelis *et al.*, 2020; Leão *et al.*, 2018; Barbosa *et al.*, 2020 apud Silva *et al.*, 2021).

Segundo o Relatório Global sobre Saúde Mental (OMS, 2020), o surgimento da pandemia de COVID-19 em 2020 resultou em um aumento de aproximadamente 25%

nos casos de depressão e ansiedade em todo o mundo. A população que já sofria com problemas de saúde mental foi particularmente afetada pela COVID-19 e pelas medidas de restrição associadas. No Brasil, em 2020, houve um aumento de 33% na busca por informações e por profissionais de saúde mental em comparação com anos anteriores.

No entanto, é importante ressaltar que uma variedade de outros transtornos mentais também exerce um impacto significativo na sociedade, como os transtornos alimentares, síndrome de pânico, borderline, nomofobia, transtorno de dependência química, entre outras.

SAÚDE MENTAL EM ACADÊMICOS E ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Os acadêmicos que ingressam no ensino superior enfrentam uma série de desafios em seu cotidiano, os quais exigem adaptação contínua e influenciam significativamente seu processo de amadurecimento e desenvolvimento intelectual e emocional. Esses desafios estão intrinsecamente ligados às mudanças no estilo de vida, uma vez que a vida acadêmica demanda uma participação mais ativa do estudante, impondo uma carga horária elevada para estudos, estágios e avaliações. Além disso, há incertezas em relação ao mercado de trabalho, distanciamento das relações pessoais e sociais, bem como a participação em atividades extracurriculares, como palestras, cursos e iniciação científica (Santos, 2011 *apud* Bergamaschi, 2019).

Entretanto, diante dessas mudanças repentinas e das demandas excessivas, os estudantes universitários muitas vezes enfrentam vulnerabilidades emocionais e sociais, podendo desenvolver sintomas psicopatológicos que desencadeiam ou agravam problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, ao longo de sua graduação. No dia a dia universitário, esses transtornos mentais comuns têm sido associados à redução do desempenho acadêmico, à sensação de insegurança e, em casos mais graves, ao abandono do curso, comprometendo o processo de aprendizagem e, em situações extremas, levando até mesmo ao suicídio (Lacerda, 2016, Maia; Dias, 2020 *apud* Martins; Branco, 2021).

Autores como Bolsonisilva e Loureiro (2016 *apud* Martins; Branco, 2021) destacam que estudantes universitários em cursos da área de saúde, como enfermagem, enfrentam significativos níveis de estresse e ansiedade. Essa realidade é atribuída à extensa carga acadêmica, que envolve múltiplas atividades e demanda

constantes tomadas de decisões. Adicionalmente, o receio de cometer erros no campo prático, a responsabilidade de desempenhar suas funções de maneira ética e segura, e a prestação de cuidados diretos a indivíduos com saúde fragilizada ou em situações de óbito contribuem para essa pressão, resultando em desgastes físicos e psicológicos significativos que afetam os estudantes em grande escala.

A pandemia da COVID-19, que se desencadeou em 2020, trouxe um contexto ainda mais de incertezas e medos, contribuindo para o aumento do sofrimento psicológico entre a população em geral, especialmente entre os acadêmicos de enfermagem, que passaram a enfrentar sentimentos de preocupação, tristeza, solidão, estresse e sobrecarga (Moura, 2019 *apud* Martins; Branco, 2021). Essas situações vivenciadas pelos acadêmicos de enfermagem impactaram diretamente sua saúde mental, podendo acarretar problemas futuros relacionados à sua vida profissional.

Diante desse cenário, torna-se fundamental que as universidades implementem ações educativas ou de promoção à saúde, proporcionando momentos de lazer e criando um ambiente acolhedor e confortável para que os estudantes encontrem uma rede de apoio, confiança e ajuda quando necessário (Fernandes *et al.*, 2020 *apud* Antunes *et al.*, 2024).

SAÚDE MENTAL DOS ENFERMEIROS

O setor da saúde configura-se como um ambiente desafiador e complexo para os profissionais envolvidos, que constantemente enfrentam uma série de dificuldades. Dentre essas, a saúde mental dos enfermeiros emerge como uma questão de destaque. Dentro da área de enfermagem, o enfermeiro assume uma função essencial como líder da equipe, colaborando com outros profissionais da saúde para fornecer os cuidados necessários aos pacientes. Este profissional é responsável por realizar os procedimentos médicos indicados, supervisionar o atendimento aos pacientes e gerenciar as demandas administrativas pertinentes à sua função na instituição onde trabalha (Dresch *et al.*, 2020).

No ano de 2020, surge a Pandemia do COVID-19, sendo um novo desafio relacionado à saúde e à alta demanda por cuidados de enfermagem. O alerta inicial sobre casos de pneumonia em Wuhan, China, chamou a atenção da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 31 de dezembro de 2019, no qual, foi oficialmente declarada como pandemia em 11 de março de 2020. Na linha de frente do

enfrentamento ao coronavírus, os profissionais de enfermagem encararam incertezas e preocupações sobre a qualidade da assistência oferecida e o medo da própria contaminação. Essa realidade agrava os impactos em sua saúde mental, no que se diz respeito à longa jornada de trabalho, permeada pela delicada linha entre vida e morte dos pacientes, sendo estes fatores que contribuem para o desgaste emocional e sofrimento psicológico (Dresch *et al.*, 2020).

É notável que os profissionais de saúde, especialmente os enfermeiros na linha de frente da pandemia do Covid-19, enfrentaram níveis alarmantes de estresse e tensão laboral. Além disso, a preocupação com os filhos, particularmente presente em enfermeiras, que muitas vezes precisam confiar seus cuidados a outros membros da família, acrescida às excessivas horas de trabalho, ansiedade, e distanciamento forçado do convívio familiar devido ao risco de transmissão do vírus exacerba o sofrimento psíquico do grupo. Podemos considerar que é de extrema importância o papel do enfermeiro líder na administração do estresse da equipe, embora também enfrentam exaustão emocional, visto que, a pressão para preservar sua própria saúde mental ao liderar uma equipe em meio a situações de sofrimento pode ser um fator determinante para gerar desafios psicológicos significativos (Dresch *et al.*, 2020).

Um estudo realizado pelo Instituto Qualisa de Gestão (IQG) que entrevistou 1.111 enfermeiros, aponta a proporção da Síndrome de Burnout da Enfermagem no Brasil. Os resultados revelam uma realidade preocupante, em que, cerca de 79,03% dos entrevistados relatam baixa realização profissional, 20,57% mostram exaustão emocional e 24,13% indicam sinais de despersonalização. O Método Maslach Burnout Inventory (MBI) foi empregado nas entrevistas, o qual, avalia como os profissionais percebem seu trabalho através de três aspectos: exaustão emocional, realização profissional e despersonalização (Instituto Qualisa De Gestão, 2024).

Além disso, a pesquisa também mostrou a identificação da área mais desafiadora, o atendimento de urgência e emergência, o qual, 24,83% dos enfermeiros relatam exaustão emocional, 30,16% despersonalização e 81,44% baixa realização profissional. Segundo Mara Machado, CEO do IQG, "É crescente a preocupação com a saúde mental desses trabalhadores, o que sublinha a necessidade de mudanças substanciais no ambiente laboral", logo, o reconhecimento, a evolução profissional e valorização da enfermagem são medidas fundamentais para minimizar este cenário (Instituto Qualisa De Gestão, 2024).

Portanto, a demanda do trabalho do enfermeiro em situações normais requer

um esforço considerável, envolvendo aspectos que vão desde físicos a psicológicos, devido à necessidade de atenção constante, execução de tarefas de alta responsabilidade e complexidade, ritmo acelerado, longas jornadas e poucas oportunidades de descanso. Em um contexto de pandemia, essas exigências se tornam ainda mais evidentes, especialmente diante da incerteza e do desconhecimento que caracterizaram o enfrentamento da COVID-19 (Dresch *et al.*, 2020).

CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS PELOS UNIVERSITÁRIOS

A experiência universitária integra o ciclo de vida de muitos brasileiros, tipicamente durante a adolescência e/ou juventude. Este período, que geralmente dura de quatro a seis anos, é caracterizado por uma série de experiências individuais e coletivas que exigem responsabilidade e interação social por parte daqueles que a vivenciam. É um momento repleto de eventos significativos, como o afastamento do ambiente familiar enquanto buscam a formação acadêmica, além de ser permeada por conflitos, tomadas de decisões, escolhas e atitudes que influenciarão aspectos cruciais de suas trajetórias de vida, coincidindo muitas vezes com a transição para a fase adulta (Assis; Oliveira, 2011).

Alguns estudos buscam investigar o consumo de substâncias psicoativas entre os jovens universitários, em que transitam de um ambiente de estudos e acompanhamento mais paternal para um modelo em que são responsáveis por sua própria organização de horários e responsabilidades, conseqüentemente com mais autonomia, o qual, muitos veem como uma oportunidade para experimentar experiências como sexo, bebidas e drogas (Assis; Oliveira, 2011).

Autores como Bevilaqua *et al.* (2006, *apud* ASSIS; OLIVEIRA, 2011) e Zalaf e Fonseca (2009, *apud* ASSIS; OLIVEIRA, 2011), mencionam que, ao ingressar na faculdade, os estudantes ouvem falar de muito estudo, mas também de muitas festas, como os famosos “Open Bar”, onde não há limite de consumo de bebidas alcoólicas, assim como os encontros entre veteranos e calouros, que muitas vezes envolvem consumo excessivo de álcool e até mesmo de drogas. Essas festas refletem, as experiências e os riscos que os estudantes enfrentam, já que o ambiente universitário favorece a formação de diversas amizades e o convívio em moradias coletivas, que de certa maneira, influenciam a decisão dos estudantes entre dedicar-

se aos estudos ou frequentar bares e consumir drogas.

O uso, abuso e dependência de álcool ou outras drogas por estudantes pode acarretar sérias consequências sociais e profissionais ao longo da vida universitária e futuramente na atividade profissional (Ker-Coorea *et al*, 2002, *apud* Assis; Oliveira, 2011). Um levantamento abrangendo estudantes universitários das 27 capitais do Brasil revelou que cerca de 49%, relataram ter experimentado alguma droga ilícita ao menos uma vez na vida e constatou-se que o consumo de tabaco, álcool e outras substâncias é mais comum entre universitários do que na população em geral (Andrade; Duarte; Oliveira 2010, *apud* Borges; Farinha, 2019).

Os achados de Bortoluzzi *et al.* (2012, *apud* Borges; Farinha, 2019), ressaltam a possível correlação entre um relacionamento adverso com os pais e um maior consumo de drogas. Além disso, o uso de substâncias psicoativas (SPAs) pode amplificar a incidência de situações de risco, como atividade sexual desprotegida e condução sob influência de álcool, além de estar associado a problemas de saúde mental, como transtornos depressivos, comportamento suicida e sintomas psicóticos (Andrade; Duarte; Oliveira 2010, *apud* Borges; Farinha, 2019).

É fundamental que as instituições de ensino superior desenvolvam e implementem programas de prevenção ao consumo de drogas, além de oferecerem apoio e acompanhamento aos estudantes que enfrentam problemas relacionados ao consumo de álcool, tabaco e drogas. A ausência desses recursos pode resultar em dificuldades significativas para lidar com os desafios persistentes e estes são passos essenciais para promover a saúde e o bem-estar dentro do ambiente acadêmico (Assis; Oliveira, 2011).

PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS E ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Segundo Santos *et al.* (2016, *apud* Antunes *et al.*, 2024), os profissionais de enfermagem enfrentam desafios significativos no campo da saúde, impactados por doenças ocupacionais devido à natureza de sua profissão, que envolve jornadas longas e precarização das condições de trabalho, bem como a exposição constante às fragilidades humanas, como dor, sofrimento, morte e doença. Essa constante exposição pode desencadear uma ampla gama de emoções ao longo de suas carreiras.

No contexto dos estudantes de enfermagem, o início da vida acadêmica é marcado por uma série de obstáculos que podem afetar sua adaptação à rotina acadêmica. Tais desafios incluem pressões intensas relacionadas aos estudos, mudanças nas dinâmicas de relacionamento interpessoal e social, além das expectativas acadêmicas e profissionais, todos os quais podem contribuir para o desconforto emocional e o surgimento de problemas de saúde mental (Fernandes *et al.*, 2020, *apud* Antunes *et al.*, 2024).

Portanto, a enfermagem é reconhecida como uma profissão suscetível ao desenvolvimento de problemas de saúde mental, devido à constante exposição do indivíduo a situações que demandam decisões cruciais no cuidado ao próximo desde a fase acadêmica. Isso pode acarretar uma variedade de transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão e estresse (MOTA *et al.*, 2016, *apud* ANTUNES *et al.*, 2024). Além disso, a pandemia da COVID-19 agravou ainda mais os desafios emocionais enfrentados tanto pelos universitários de enfermagem quanto por profissionais.

Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de implementar medidas de promoção e prevenção destinadas a melhorar as condições de saúde mental dos estudantes e profissionais de enfermagem. Um estudo conduzido por Milan *et al.* (2023) revelou uma escassez de artigos sobre intervenções para promover a saúde mental e prevenir o adoecimento nesse contexto, evidenciando uma lacuna na oferta de estratégias eficazes para lidar com os desafios relacionados ao bem-estar psicológicos desses indivíduos.

Algumas intervenções identificadas na literatura têm se mostrado eficazes na prevenção do adoecimento e para a promoção da saúde mental entre os estudantes

universitários e profissionais de enfermagem. Essas intervenções incluem práticas como o autocuidado, a prática de atividades físicas, o suporte psicológico e terapêutico, o apoio da rede de relacionamentos familiar e de amigos, além do acesso a serviços de teleatendimento psicológico. É fundamental que essas abordagens sejam integradas como parte integral dos programas regulares, incentivando ativamente a participação e incorporando atividades de intervenção nas rotinas diárias (Shiri; Nikunlaakso; Laitinen, 2023, *apud* Milan *et al.*, 2023).

No entanto, novas pesquisas são necessárias para validar o valor das estratégias de promoção da saúde mental e prevenção de doenças nesse contexto e identificar novas abordagens eficazes que possam aprimorar os impactos na saúde mental dos estudantes e profissionais de enfermagem (Milan *et al.*, 2023).

RESULTADOS OBTIDOS NA REVISÃO DE LITERATURA

Inicialmente, foram selecionados 65 artigos com base na leitura de seus resumos, os quais foram posteriormente analisados na íntegra. Seguindo os critérios de inclusão e exclusão, foram excluídos 36 artigos. Ao final, um total de 24 artigos científicos foram utilizados na elaboração deste estudo e 5 artigos que foram utilizados na formulação dos resultados. Tais resultados podem ser observados conforme Quadro 1.

Quadro 1 – Descrição dos artigos incluídos de acordo com o título, ano de publicação, autores, objetivos e principais achados. Ourinhos, 2024.

	TÍTULO	ANO	AUTORES	OBJETIVOS	PRINCIPAIS ACHADOS
1	Saúde Mental dos Profissionais de Enfermagem do Brasil no Contexto Da Pandemia COVID-19: Ação do Conselho Federal de Enfermagem.	2020	HUMEREZ, D. C. de. <i>et.al.</i>	Refletir sobre a saúde mental dos profissionais De enfermagem brasileiros no contexto da pandemia COVID-19.	O Conselho Federal de Enfermagem designou à Comissão Nacional de Enfermagem em Saúde Mental a responsabilidade de oferecer suporte aos profissionais da linha de frente durante a pandemia. Os sentimentos mais Prevalentes entre esses Profissionais foram ansiedade, medo, ambivalência, depressão e exaustão.
2	Depressão entre Acadêmicos de Enfermagem e os Fatores Sociodemográficos Associados.	2019	SILVA, L. S. da. <i>et. al.</i>	Identificar a ocorrência de depressão e os fatores sociodemográficos associados a esse transtorno entre Acadêmicos de Enfermagem em uma universidade pública no interior de Mato Grosso, Brasil.	A tendência à depressão foi observada em 46,66% dos estudantes avaliados, com níveis variando entre leve, moderado e grave. Houve uma forte associação entre os sintomas depressivos e a faixa etária, e uma associação de média intensidade com o estado civil, a renda mensal individual, a religião e o arranjo familiar.
3	Fatores interveniente ao Transtorno de Ansiedade em acadêmicos de Enfermagem.	2021	SOUSA SILVA, A. O. da. <i>et. al.</i>	Identificar na literatura científica os fatores que contribuem para o transtorno de Ansiedade entre Acadêmicos de Enfermagem.	Entre 2002 e 2019, o Brasil destacou-se como o país com o maior número de publicações sobre os principais fatores intervenientes, incluindo atividades curriculares, rotina pessoal, preocupações com o futuro profissional, dificuldades em realizar procedimentos, desgaste físico, alimentação inadequada e falta de lazer.
4	Avaliação do uso de antidepressivos e ansiolíticos por acadêmicos do curso de Enfermagem.	2020	COIMBRA, M. B. P. <i>et. al.</i>	Analisar o perfil do uso de antidepressivos e ansiolíticos por Acadêmicos de Enfermagem, além de compreender a prevalência e os fatores associados ao seu uso entre os estudantes.	Entre os estudantes entrevistados, 16,4% relataram o uso de psicofármacos. Além disso, 61,54% dos estudantes começaram a usar esses medicamentos após ingressar na universidade.

5	Saúde Mental em Estudantes Universitários: Elementos para o debate.	2020	TRIGUEIRO, E. S. D. O. <i>et. al</i>	Investigar os fatores que influenciam o bem-estar e o sofrimento psicológico de Estudantes de diferentes cursos em uma universidade privada no Ceará, através da avaliação de seus níveis de ansiedade.	Variáveis como gênero, uso de medicamentos e conclusão do curso estiveram associadas a níveis elevados de ansiedade. Por outro lado, a prática regular de exercícios físicos e o engajamento em atividades coletivas mostraram-se eficazes na prevenção e na melhoria do bem-estar dos indivíduos.
---	---	------	--------------------------------------	---	--

Fonte: de autoria própria. 2024.

Os artigos selecionados e analisados abordam a saúde mental em profissionais de Enfermagem, acadêmicos em Enfermagem e universitários em um geral, demonstrando a relação com os fatores desencadeantes, dando relevância ao ambiente acadêmico e profissional.

O artigo 01 de Humerez *et al.* (2020) aborda a saúde mental dos profissionais de enfermagem no Brasil durante a pandemia de COVID-19, relacionando o sofrimento emocional do cotidiano do trabalho de enfermagem. O estudo explora o impacto da pandemia na saúde mental desses profissionais, destacando o trabalho emocional do enfermeiro e os sentimentos mais frequentemente declarados por eles. Além disso, o artigo apresenta o projeto de Atendimento de Enfermagem em Saúde Mental voltado para os profissionais de enfermagem durante a pandemia.

O artigo 02 de Silva *et al.* (2019) é um estudo transversal descritivo quantitativo que investiga a presença de depressão e os fatores sociodemográficos associados entre acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública no interior do Mato Grosso. O trabalho apresenta os níveis de intensidade da depressão, que variam entre leve, moderada e grave, e relaciona os sintomas depressivos com variáveis como faixa etária, estado civil, renda mensal individual, religião e arranjo familiar.

O artigo 03 de Sousa Silva *et al.* (2021) identifica na literatura os fatores que contribuem para o transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem. O estudo aborda a prevalência da ansiedade ao longo da graduação, os fatores desencadeadores desse transtorno e os métodos de alívio utilizados pelos estudantes. Além disso, o artigo destaca que o Brasil foi o país com o maior número de publicações sobre o tema, identificando principais fatores intervenientes, como atividades curriculares, rotina pessoal, preocupação com o futuro profissional,

dificuldade na realização de procedimentos, desgaste físico, má alimentação e falta de lazer, entre outros.

O artigo 04 de Coimbra *et al.* (2020) analisa o uso e as características de antidepressivos e ansiolíticos entre acadêmicos de Enfermagem, que frequentemente enfrentam sintomas de depressão e ansiedade devido às exigências do curso e ao estresse associado ao atendimento de pacientes. Entre 79 alunos entrevistados, 16,4% relataram o uso de psicofármacos, com os ansiolíticos sendo os mais prevalentes. Embora a maioria tenha conhecimento sobre os efeitos adversos e a necessidade de uma retirada gradual dos medicamentos, muitos interromperam o tratamento sem a devida orientação médica. O estudo destaca a necessidade de suporte psicológico e uso seguro de psicofármacos para reduzir o sofrimento mental.

O artigo 05 de Trigueiro *et al.* (2020) apresenta uma pesquisa exploratória realizada em uma universidade privada no interior do Ceará. O estudo investiga os fatores associados ao bem-estar e ao sofrimento psicológico de estudantes de diversos cursos. Os resultados revelam que fatores como o consumo de álcool e medicamentos e a proximidade da conclusão do curso estão associados a índices elevados de ansiedade. Além disso, o estudo destaca a importância da participação em atividades coletivas para melhorar o bem-estar dos acadêmicos.

DISCUSSÕES

O artigo de Humerez *et al.* (2020) aborda aspectos críticos da saúde mental dos profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19. No que se refere, a autora revela que a enfermagem é uma profissão emocionalmente desgastante, marcada pela constante exposição à dor, sofrimento e morte, além de enfrentar condições adversas de trabalho e baixa remuneração que contribuem para altos níveis de estresse e burnout.

A pesquisa traz em relevância o cenário de pandemia que exacerbou esses desafios, trazendo desafios como a exposição ao vírus, a falta de equipamentos de proteção e a sobrecarga dos sistemas de saúde. Como resultado, os enfermeiros vivenciaram sentimentos predominantes de ansiedade, estresse, medo, ambivalência, depressão e exaustão, trazendo à tona a necessidade de um suporte psicológico, visto que, o estresse extremo e o impacto emocional de lidar com a dor e a morte requer uma resposta adequada e bem estruturada.

Em resposta, o COFEN estabeleceu a Comissão Nacional de Enfermagem em

Saúde Mental para oferecer apoio especializado aos enfermeiros na linha de frente. A abordagem humanista proposta, com ênfase na escuta empática, é fundamental para a promoção do bem-estar emocional dos enfermeiros, no qual, o suporte deve ser contínuo e integrado nas políticas de saúde e gestão de crises futuras.

Silva *et al.* (2019) analisaram a prevalência de depressão e os fatores sociodemográficos relacionados aos estudantes de enfermagem em uma universidade pública no interior do Mato Grosso em 2016. Os autores ressaltam que o ambiente universitário é um espaço significativo para a identificação dos primeiros sintomas depressivos, especialmente devido às mudanças repentinas na rotina dos estudantes, no qual, segundo dados da pesquisa 35% dos entrevistados apresentaram depressão leve, 8% depressão moderada e 3% depressão grave.

Entre os desafios enfrentados, destacam-se o afastamento do convívio familiar e social, a pressão acadêmica e as expectativas relacionadas às futuras responsabilidades profissionais. Além disso, a incerteza quanto ao futuro e a insegurança em relação ao mercado de trabalho agravam ainda mais a situação, contribuindo para o desenvolvimento de quadros depressivos.

Além desses aspectos, o estudo identificou que fatores sociodemográficos como faixa etária, estado civil, situação financeira e arranjo familiar desempenham um papel crucial na vulnerabilidade dos estudantes à depressão. Estudantes mais jovens, que já estão lidando com as transições da vida adulta, são particularmente propensos a apresentar sintomas depressivos leves e moderados, especialmente aqueles nos últimos anos do curso, que frequentemente enfrentam situações de sofrimento e morte de pacientes.

Para Silva *et al.* (2019) há a necessidade de implementar estratégias de prevenção e intervenção nas instituições de ensino superior. A oferta de apoio psicológico é fundamental para abordar questões de saúde mental entre os estudantes. Assim, as universidades devem desenvolver programas de integração social, como atividades de lazer, suporte social e financeiro, para promover um ambiente acadêmico mais saudável. Essas medidas são especialmente importantes para os estudantes de enfermagem, que frequentemente enfrentam desafios emocionais durante sua formação, ajudando a reduzir os impactos negativos da depressão.

Sousa Silva *et al.* (2021) exploram os fatores que contribuem para a ansiedade entre estudantes de enfermagem, destacando sua alta prevalência e impacto negativo

no desempenho acadêmico e na saúde mental dos alunos. O trabalho revela que a ansiedade aumenta significativamente ao longo da graduação, refletindo as pressões acadêmicas e pessoais acumuladas.

A carga curricular intensa e as exigências acadêmicas, especialmente durante estágios e trabalhos de conclusão de curso, são fatores críticos, exigindo um equilíbrio entre responsabilidades teóricas e práticas. Em contrapartida, a rotina diária, que inclui trabalho, responsabilidades familiares, e fatores como má alimentação, baixa qualidade de sono, falta de lazer e distanciamento social também contribuem significativamente para esse problema.

O estudo aborda a necessidade da realização de mais pesquisas para explorar esses fatores em profundidade e desenvolver métodos eficazes de alívio da ansiedade, evidenciando práticas como aromaterapia e musicoterapia que apresentam resultados promissores na redução da ansiedade e podem ser implementadas pelas instituições de ensino para oferecer suporte adicional aos estudantes, além de atividades religiosas e espirituais que também podem fornecer um sistema de apoio emocional, ajudando a mitigar os efeitos da ansiedade. Portanto, promover um ambiente que respeite e integre essas práticas pode beneficiar a saúde mental dos acadêmicos.

Coimbra *et al.* (2020) evidencia que o ambiente acadêmico pode agravar transtornos mentais, levando muitos estudantes a buscarem auxílio em psicofármacos. O artigo destaca que um número considerável de estudantes de enfermagem utiliza ansiolíticos e antidepressivos, muitas vezes de forma inadequada, uma vez que, a automedicação e a interrupção do tratamento sem orientação médica são práticas preocupantes que podem levar à dependência e agravar os transtornos mentais. A pesquisa aponta que, embora os estudantes estejam cientes dos riscos e efeitos adversos, muitos ainda interrompem o tratamento por conta própria.

O uso inadequado de ansiolíticos e antidepressivos entre estudantes de enfermagem pode impactar negativamente sua formação e futura prática profissional, dado que, profissionais de saúde precisam ser capacitados para identificar sinais de sofrimento mental e oferecer o suporte necessário. É crucial educar os estudantes sobre o uso correto de psicofármacos, evitando a automedicação, promovendo o tratamento supervisionado, incluindo orientações sobre a importância do autocuidado e a busca por ajuda profissional quando necessário.

Trigueiro *et al.* (2020) investigaram os fatores relacionados ao bem-estar e

sofrimento psíquico, com ênfase na ansiedade, em estudantes de uma universidade privada no Ceará, em 2019. O estudo envolveu alunos de diferentes cursos que estavam iniciando ou finalizando sua graduação naquele ano. Observou-se que, dos 545 estudantes que participaram, 25,6% apresentaram sintomas graves de ansiedade e 19,26% apresentaram sintomas moderados. Além disso, o estudo identificou variáveis como gênero, uso de medicamentos, consumo de bebidas alcoólicas, faixa etária, etnia, estado civil, situação financeira e progresso no curso como fatores associados aos níveis elevados de ansiedade.

A pesquisa de Trigueiro *et al.* (2020) destacam que a transição para a vida adulta e universitária é um momento crítico na vida dos jovens, trazendo novos desafios e responsabilidades que resultam em uma mudança repentina na rotina. Esses achados são coerentes com o estudo de Silva *et al.* (2019), que também destaca a importância dessa fase de transição no quadro depressivo.

Desse modo, discutir a saúde mental entre estudantes de enfermagem é fundamental, pois seu impacto vai além do ambiente acadêmico, afetando a formação de profissionais de saúde competentes e emocionalmente equilibrados. As instituições de ensino têm um papel vital na implementação de estratégias de suporte que não só promovam o bem-estar dos estudantes, mas também garantam a qualidade dos cuidados futuros que esses profissionais irão fornecer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização desta pesquisa bibliográfica pôde-se evidenciar a significância da promoção da saúde mental na enfermagem, tanto para os estudantes em formação quanto para os profissionais já estabelecidos na área. A conscientização acerca dos desafios enfrentados no meio acadêmico e no exercício da profissão se mostra fundamental para assegurar um ambiente acolhedor e empático e capaz de oferecer o suporte psicológico necessário.

A implementação de iniciativas de apoio, como o acompanhamento psicológico e a disseminação de informações embasadas cientificamente, desempenha um papel crucial na prevenção de possíveis situações de sofrimento emocional.

A adoção de medidas preventivas e a busca por suporte psicológico são elementos essenciais para fomentar a saúde mental e o bem-estar tanto dos

estudantes quanto dos profissionais de enfermagem. A conscientização e a promoção de um ambiente acolhedor representam etapas cruciais para garantir a qualidade de vida e o bem-estar de todos os envolvidos na área da enfermagem.

Ademais, é imperativo que se reconheça a importância da integração de estratégias de suporte à saúde mental no currículo dos cursos de enfermagem, incluindo a criação de espaços dedicados à discussão e ao manejo das questões emocionais. Essas abordagens não apenas ajudam a preparar os estudantes para os desafios da profissão, mas também contribuem para a formação de uma base sólida de cuidado e empatia que se reflete na prática clínica. A promoção de uma cultura de cuidado mútuo e suporte entre colegas pode, portanto, ser uma ferramenta poderosa na construção de um ambiente de trabalho mais saudável e resiliente, beneficiando tanto os profissionais quanto os pacientes sob seus cuidados.

BIBLIOGRAFIA

BEVILAQUA, Nayara Rubya; BRAGA, Rafael Nunes; LEONEL, Vilson & BEM, Amilton Barreto de. Consumo de álcool entre estudantes de dois cursos universitários. **Revista ContraPontos**, v. 6, n. 1, jan./abr., p. 123-136. Itajaí: 2006. Acesso em: 27 fev. 2024.

BORGES, Guilherme Meirelles. **O uso de substâncias psicoativas na vida universitária: compreendendo o fenômeno**. 2019. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019. Disponível em: <UsoSubstânciasPsicoativas.pdf (ufu.br)> Acesso em: 18 abr. 2024.

BRASIL. Conselho Federal de Enfermagem (Cofen). **Brasil vive uma segunda pandemia, agora na Saúde Mental**. 2022. Disponível em: <Brasil vive uma segunda pandemia, agora na Saúde Mental | Cofen>. Acesso em: 28 fev. 2024.

COIMBRA, M. B. P.; ARAÚJO, R. A. F. de; LEMOS, P. de L.; RIBEIRO, L. A.; & LISBOA, H. C. F. AVALIAÇÃO DO USO DE ANTIDEPRESSIVOS E ANSIOLÍTICOS POR ACADÊMICOS DO CURSO DE ENFERMAGEM. **Revista Univap**, 27(53). Disponível em: <https://doi.org/10.18066/revistaunivap.v27i53.2516> Acesso em: 06 ago. 2024.

COIMBRA, Valéria *et al.* A SAÚDE MENTAL E O TRABALHO DO ENFERMEIRO. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. Porto Alegre - RS. 26(1):42-9. 2005. Disponível em: <Vista do A saúde mental e o trabalho do enfermeiro (ufrgs.br)>. Acesso em: 27 fev. 2024.

DA SILVA, M. E. A.; DOS SANTOS, R. R.; MEDEIROS, R. V. de J.; SOUZA, S. L. de C.; SOUZA, D. F.; FERREIRA, D. P. V. Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 9, p. e6228, 4 fev. 2021. Disponível em: <Vista do Saúde mental dos estudantes universitários (acervomais.com.br)> Acesso em: 19 abr. 2024.

DRESCH, Liciane *et al.* A SAÚDE MENTAL DO ENFERMEIRO FRENTE À PANDEMIA COVID-19. **Revista Enfermagem em Foco**. [Internet], 11(6):14-20, 2020. Disponível em: <A saúde mental do enfermeiro frente à pandemia COVID-19 | Silva Costa Dresch |

Enfermagem em Foco (cofen.gov.br)>. Acesso em: 27 fev. 2024.

EINTEIN. **Saúde Mental**. Disponível em: <https://www.einstein.br/saudemental> Acesso em: 19 abr. 2024.

FACUNDES, Vera Lúcia Dutra; LUDERMIR, Ana Bernarda. Common mental disorders among health care students. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [online]. 2005, vol. 27, n. 3, pp. 194-200. Acesso em: 27 fev. 2024.

FERNANDES, M. A. *et al.* Prevenção ao suicídio: vivências de estudantes universitários. **Revista Cuidarte**, Bucaramanga, v. 11, n. 2, p. 8-8, 2020. Acesso em: 19 abr. 2024.

FUREGATO, Antonia Regina Ferreira; NIEVAS, Andréia Fernanda; SILVA, Edilaine Cristina & JÚNIOR, Moacyr Lobo Costa. Pontos de vista e conhecimentos dos sinais indicativos de depressão entre acadêmicos de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 39 (4), p. 401-408. São Paulo: 2005. Acesso em: 27 fev. 2024.

HUMEREZ, D. C. de OHL RIB; SILVA, M. C. N. da. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem. **Cogitare Enferm.** [Internet]. 2020. Disponível em: <Open Journal Systems (ufpr.br)> Acesso em: 06 ago. 2024.

INSTITUTO QUALISA DE GESTÃO. **Apresenta estudo sobre a saúde mental da enfermagem em congresso internacional**. Disponível em: <https://iqg.com.br/imprensa/instituto-qualisa-de-gestao-apresenta-estudo-sobre-a-saude-mental-da-enfermagem-em-congresso-internacional/> Acesso em: 18 abr. 2024.

KAMENACH, Junior. OMS diz que um a cada três universitários têm problemas de saúde mental. **Sagres**. 21 setembro de 2023. Disponível em: <OMS diz que um a cada três universitários tem problemas de saúde mental (sagresonline.com.br)>. Acesso em: 28 fev. 2024.

MOTA, N. I. F. *et al.* Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental, Álcool e Drogas** (Edição em português), Ribeirão Preto, v. 12, n. 3, p. 163-170, 2016. Acesso em: 19 abr. 2024.

NEVES, Marly Coelho Carvalho; DALGALARRONDO, Paulo. Transtornos mentais autorreferidos em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 56 (4), p. 237-344. São Paulo: 2007. Acesso em: 27 fev. 2024.

OLIVEIRA, Elidia. Brasil tem maior índice de universitários que declaram ter saúde mental afetada na pandemia, diz pesquisa. **G1 (globo.com)**. [Internet]. 26 fevereiro de 2021. Disponível em: <Brasil tem maior índice de universitários que declaram ter saúde mental afetada na pandemia, diz pesquisa | Educação | G1 (globo.com)> Acesso em: 28 fev. 2024.

OLIVEIRA, R. C. C.; BRANCO, R. P. da C. Os impactos da saúde mental em estudantes universitários do curso de Enfermagem: revisão de literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 16, p. e319101624079, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i16.24079. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24079>. Acesso em: 20 abr. 2024.

OMS. **O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/85787-oms-o-impacto-da-pandemia-na-sa%C3%BAde-mental-das-pessoas-j%C3%A1-%C3%A9-extremamente-preocupante> Acesso em: 19 abr. 2024.

PEIXOTO, Luma *et al.* Vítima e vilã: experiência ambígua de estudantes de enfermagem no contexto universitário. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. Julho de 2021. Disponível em: <Vista do Vítima e vilã: experiência ambígua de estudantes de enfermagem no contexto universitário (ufrgs.br)>. Acesso em: 27 fev. 2024.

SANTOS, A. A. A.; MOGNON, J. F.; LIMA, T. H.; & CUNHA, N. B. A relação entre vida acadêmica e a motivação para aprender em universitários. **Psicologia Escolar e Educacional**, 15(2), 283-290DIAS. Acesso em: 19 abr. 2024.

SANTOS, R. R. *et al.* Sintomas de Distúrbios Psíquicos Menores em Estudantes De Enfermagem. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 30, n. 3, 2016. Acesso em: 19 abr. 2024.

SAÚDE MENTAL. **Cartilha Boas Práticas em Saúde Mental**. Universidade Federal de Lavras. Lavras - MG, 2021. Disponível em: <Cartilha Saúde Mental UFLA.pdf>. Acesso em: 27 fev. 2024.

VALLE, G. F. do; VIEIRA, M. R.; MACEDO, E. C. de. **Saúde mental na formação de estudantes de enfermagem**. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 6, p. 1281-1287, 2020. DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0712. Acesso em: 19 abr. 2024.

VENTURA, A. R.; TEIXEIRA, A. D. S. **Fatores associados ao sofrimento psíquico de estudantes de enfermagem**. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 5, p. 1149-1157, 2020. DOI: 10.1590/0034-7167-2019-0711. Acesso em: 27 fev. 2024.

VIEIRA, S. S. *et al.* **Saúde mental de estudantes de enfermagem: um estudo transversal**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 10, p. 3823-3832, 2022. Acesso em: 27 fev. 2024.

ZALAF, D. **Um estudo sobre a saúde mental dos estudantes universitários e suas implicações para a formação profissional**. 2021. 70 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2021. Acesso em: 20 abr. 2024.