

DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps2025.c06>

**BURNOUT E ANSIEDADE ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
ABORDAGENS MULTIDIMENSIONAIS PARA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR**

**BURNOUT AND ANXIETY AMONG COLLEGE STUDENTS:
MULTIDIMENSIONAL APPROACHES TO PROMOTE WELL-BEING**

MARIA EMÍLIA DANTAS OLIVEIRA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

ANA ELOISA CABRAL DE PAULO

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

ANA LARISSA LINO COSTA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

CAMILA SILVA BATISTA DANTAS

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

EVELLYN VITÓRIA SILVA FREIRE

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

FABRÍCIA ARAÚJO DE OLIVEIRA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

LORRANY MARRY CUNHA DA SILVA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal Fluminense - UFF

THIAGO SANTOS BORGES

Graduando em Farmácia pela Universidade Estadual de Goiás - UEG

VÂNIA ELLEN BEZERRA SOUSA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

ESDRA CRISTINA GOLDONI DALCOLLE

Enfermeira pela Universidade Estadual de Maringá - UEM

RESUMO

Objetivo: Investigar como as abordagens interdisciplinares contribuem para a prevenção, identificação precoce e enfrentamento da síndrome de burnout e transtornos de ansiedade em estudantes do ensino superior. **Metodologia:** Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, realizada nas bases de dados *MEDLINE*, *LILACS* e *BDEFN*. A busca inicial resultou em 2.223 estudos. Foram incluídos estudos no idioma português, inglês e espanhol, publicados entre 2014 e 2024, e que respondessem à temática. Foram excluídos estudos que não apresentavam resultados empíricos, os duplicados, aqueles que não permitiam o acesso integral ao conteúdo, além de dissertações, editoriais, cartas ao leitor e documentos institucionais ou não científicos.



Ao final, 12 estudos foram selecionados para compor a amostra final. **Resultados e Discussão:** A entrada no ensino superior é marcada por intensas exigências acadêmicas e emocionais, que elevam o risco de sofrimento psíquico entre estudantes, especialmente da área da saúde. Fatores como sobrecarga, competitividade, isolamento social e insegurança profissional estão associados ao desenvolvimento de transtornos como ansiedade e burnout. Por outro lado, redes de apoio, acolhimento institucional, integração acadêmica e vínculos interpessoais funcionam como importantes fatores de proteção. As instituições de ensino superior desempenham papel central na construção de um ambiente acolhedor, sendo essencial que desenvolvam políticas permanentes de cuidado à saúde mental. Por fim, destaca-se a importância do investimento em políticas públicas e estruturais que garantam o acesso a profissionais capacitados e promovam o suporte contínuo aos estudantes, contribuindo para a prevenção de adoecimentos e para uma formação acadêmica mais saudável. **Considerações Finais:** A literatura evidencia que estratégias integradas com redes de apoio, autocuidado e equipes multiprofissionais fortalecem a resiliência estudantil e o bem-estar mental. Apesar das limitações metodológicas, recomenda-se a realização de estudos longitudinais para embasar políticas eficazes de acolhimento e prevenção no contexto universitário brasileiro.

Palavras-chave: Ansiedade; Esgotamento psicológico; Estudantes; Saúde mental.

ABSTRACT

Objective: To investigate how interdisciplinary approaches contribute to the prevention, early identification, and management of burnout syndrome and anxiety disorders among higher education students. **Methodology:** This is an Integrative Literature Review, conducted using the MedLine, LILACS, and BDENF databases. The initial search resulted in 2,223 studies. Studies published in Portuguese, English, and Spanish between 2014 and 2024 that addressed the topic were included. Exclusion criteria comprised studies without empirical results, duplicates, those without full-text access, as well as dissertations, editorials, letters to the editor, and institutional or non-scientific documents. In the end, 12 studies were selected for the final sample. **Results and Discussion:** Entering higher education is marked by intense academic and emotional demands, which increase the risk of psychological distress among students, especially those in the health field. Factors such as overload, competitiveness, social isolation, and professional insecurity are associated with the development of disorders like anxiety and burnout. On the other hand, support networks, institutional care, academic integration, and interpersonal connections serve as important protective factors. Higher education institutions play a central role in creating a welcoming environment, making it essential that they develop permanent mental health care policies. Finally, the importance of investing in public and structural policies is emphasized, as they ensure access to qualified professionals and promote continuous support for students, contributing to the prevention of mental illness and to a healthier academic journey. **Final Considerations:** The literature shows that integrated strategies involving support networks, self-care, and multiprofessional teams strengthen student resilience and mental well-being. Despite methodological limitations, longitudinal intervention studies are recommended to support effective policies for prevention and support in the Brazilian university context.

Keywords: Anxiety; Psychological exhaustion; Students; Mental health.

1 INTRODUÇÃO



A entrada na graduação é um passo importante na vida das pessoas, marcado por intensas transformações emocionais e consolidação de hábitos sociais. Nesse contexto, os jovens enfrentam o desafio de adaptar-se a novas exigências, incorporando práticas essenciais como a manutenção de uma rotina adequada de sono, a prática regular de atividades físicas e o desenvolvimento de competências para o enfrentamento de conflitos, a resolução de problemas e a construção de relações interpessoais (Guimarães *et al.*, 2025).

É amplamente reconhecido que múltiplos elementos influenciam a saúde mental dos estudantes universitários, que pode ser comprometida pela presença de fatores de risco específicos. Entre eles, destacam-se as pressões por maior independência e o elevado desempenho acadêmico. Dados do *World Mental Health Survey* indicam que cerca de 35% dos universitários em todo o mundo apresentam algum transtorno mental, sendo a ansiedade e a depressão as queixas mais recorrentes (Guimarães *et al.*, 2025).

A Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Emocional, é caracterizada por despersonalização, baixa realização pessoal e esgotamento profundo, no qual a energia necessária para as atividades diárias está completamente esgotada. A exaustão emocional envolve sentimentos como desesperança, solidão, tristeza profunda, raiva, impaciência, irritabilidade e tensão constante, acompanhados de significativa redução da empatia (Lima *et al.*, 2022).

Além disso, podem surgir sintomas físicos, incluindo fadiga excessiva, astenia, preocupações frequentes, maior suscetibilidade a doenças, cefaléia, insônia, náuseas, tensões musculares e dor na região lombar, torácica ou cervical. O distanciamento afetivo manifesta-se como uma sensação de desconexão social, tornando a convivência com outras pessoas desconfortável ou até indesejada. Já a percepção de baixa realização profissional está associada à percepção de insatisfação e à crença de que as conquistas no trabalho são insuficientes ou desprovidas de significado (Lima *et al.*, 2022).

A ansiedade pode ser compreendida como um estado de apreensão, tensão ou agitação diante da antecipação de uma ameaça, cuja origem pode ser clara ou indefinida, manifestando-se também como uma resposta às exigências emocionais e às incertezas em relação ao futuro. Trata-se de um dos comportamentos mais frequentemente associados às doenças psicossomáticas, que, por sua vez, podem desencadear diversos outros problemas de saúde relacionados a fatores emocionais (Bernardelli *et al.*, 2022).

Os transtornos de ansiedade destacam-se como importantes agentes para o comprometimento da saúde pública, sendo considerados a segunda principal causa de incapacidade no mundo. Do ponto de vista econômico, a ansiedade acarreta prejuízos tanto para



o indivíduo quanto para o sistema de saúde, impactando diretamente o mercado de trabalho e a sociedade de forma geral (Bernardelli *et al.*, 2022).

Considerando o aumento expressivo de casos de transtornos mentais entre discentes, torna-se fundamental investigar intervenções que promovam suporte contínuo, acessível e humanizado. Dessa forma, essa pesquisa tem como objetivo investigar como as abordagens interdisciplinares contribuem para a prevenção, identificação precoce e enfrentamento da síndrome de burnout e transtornos de ansiedade em estudantes do ensino superior.

2 METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma Revisão Integrativa da Literatura, metodologia que possibilita a síntese crítica e abrangente de resultados provenientes de múltiplas investigações. A presente revisão foi guiada pela questão norteadora: “Como as abordagens interdisciplinares contribuem para a prevenção e o enfrentamento do burnout e da ansiedade em estudantes do ensino superior?”.

A busca dos estudos ocorreu nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE)*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (*LILACS*) e Base de Dados em Enfermagem (BDENF) via Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Para delimitar a amostra, foram escolhidos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), combinados através do operador booleano “AND” da seguinte forma: (Estudantes AND Jovens adultos AND Transtornos de Ansiedade OR Esgotamento Psicológico); (Estudantes AND Jovens Adultos AND Saúde Mental AND Promoção da Saúde).

A busca nas bases de dados resultou em 2.223 estudos, que passaram por uma triagem inicial de acordo com os critérios de elegibilidade. Foram incluídos estudos no idioma português, inglês e espanhol, publicados entre 2014 e 2024, e que respondessem à temática. Foram excluídos da amostra os estudos que não apresentavam resultados empíricos, os duplicados, aqueles que não permitiam o acesso integral ao conteúdo, além de dissertações, editoriais, cartas ao leitor e documentos institucionais ou não científicos. Após a aplicação dos filtros, restaram 1.114 estudos. Desses, delimitou-se 400 para análise dos títulos e, posteriormente, 50 para leitura dos resumos. Ao final, 12 estudos foram selecionados para compor a amostra desta revisão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a coleta e seleção dos artigos que compuseram a matriz de síntese, foi elaborado um quadro sintético (Quadro 1) para organizar e facilitar a análise dos dados.



Quadro 1: Descrição metodológica dos estudos selecionados para a revisão

Nº	TÍTULO	AUTOR E ANO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
1	Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira.	Barros; Peixoto, 2022.	Pesquisa quantitativa de caráter transversal	Estudantes com menor integração acadêmica e social tendem a apresentar mais sintomas de transtornos mentais comuns. A motivação para estudar surge como um fator de proteção.
2	Bem-estar psicológico de estudantes universitários da graduação: fatores de risco, fatores de proteção e estratégias de cuidado em saúde mental.	Oliveira; Vêras, 2023.	Revisão integrativa da literatura	O excesso de cobranças, incertezas e pressão acadêmica representam riscos à saúde mental dos estudantes. Destacou-se fatores protetores, como apoio social, boa gestão do tempo e orientação profissional.
3	Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde.	Cruz <i>et al.</i> , 2020.	Pesquisa quantitativa de campo exploratória, descritiva, de corte transversal	A maioria dos estudantes apresentava níveis normais de ansiedade, com uma parcela significativa exibindo sintomas leves. Estudantes do sexo feminino, divorciados e aqueles que se deslocaram para estudar mostraram maior propensão à ansiedade.
4	Vida universitária e saúde mental: formas de atenção e promoção à saúde mental dos estudantes de medicina no ambiente acadêmico.	Ramos <i>et al.</i> , 2024.	Revisão narrativa da literatura	A transição para a universidade pode gerar ansiedade, depressão e outros transtornos. As instituições devem oferecer apoio psicossocial, por meio de programas de saúde mental.
5	Síndrome de burnout e fatores associados em estudantes da área da saúde.	Lima <i>et al.</i> , 2022.	Pesquisa quantitativa transversal	A Síndrome de Burnout apresentou maior prevalência entre alunos dos cursos de Medicina Veterinária e Odontologia, revelando associações entre a síndrome e fatores como o curso escolhido e o sexo dos estudantes.
6	Identificação das dimensões da síndrome de burnout em estudantes de contabilidade e finanças.	García <i>et al.</i> , 2024	Pesquisa transversal de caráter descritivo	A prevalência das dimensões do burnout entre os estudantes mostrou que altos níveis de exaustão emocional, cinismo e ineficiência profissional.
7	A síndrome de Burnout em Universitários e as contribuições da terapia cognitivo comportamental.	Silva; Vilela; Antão, 2024	Pesquisa bibliográfica de caráter exploratório descritivo	A Terapia Cognitivo-Comportamental tem se mostrado eficaz na prevenção e no tratamento da Síndrome de Burnout, especialmente quando o estresse acadêmico é considerado um de seus principais fatores desencadeantes.
8	Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários.	Schuh <i>et al.</i> , 2021.	Pesquisa de Intervenção qualitativa	Os estudantes utilizaram meditação mindfulness para lidar com estresse, ansiedade e dificuldades de concentração e obtiveram melhoria da qualidade do sono e o bem-estar mental.
9	Intervenções para a promoção da saúde mental de universitários.	Oliveira <i>et al.</i> , 2024.	Revisão de Escopo	Há uma falta de estudos focados na promoção da saúde mental universitária, o que sugere a necessidade de novas



				intervenções mais bem fundamentadas.
10	Recursos promotores de saúde e fatores de estilo de vida entre estudantes do ensino superior em programas de saúde e serviço social: uma pesquisa com delineamento multicêntrico longitudinal.	Ekman <i>et al.</i> , 2024.	Pesquisa longitudinal multicêntrica	Houve uma leve redução no senso de coerência dos estudantes ao longo do curso, indicando menor capacidade de lidar com o estresse. A prática de exercícios físicos diminuiu entre os semestres iniciais e finais, além disso, problemas de sono foram comuns.
11	Saúde e bem-estar no contexto de iniciativas universitárias promotoras de saúde: Protocolo para um estudo de avaliação de necessidade com métodos mistos na Universidade do Catar.	Al-Jayyousi <i>et al.</i> , 2024.	Pesquisa mista sequencial explicativa	Enfatiza-se a colaboração entre estudantes, profissionais de saúde, gestores e pesquisadores, para desenvolver estratégias adaptadas às necessidades reais da comunidade universitária e orientar o desenvolvimento de programas eficazes de promoção da saúde mental.
12	Fatores que influenciam a promoção da saúde mental de estudantes universitários: o efeito mediador da busca de informações sobre saúde mental online.	Chen <i>et al.</i> , 2020.	Pesquisa quantitativa transversal analítica	O letramento em saúde digital melhora diretamente a saúde mental dos estudantes. Buscar informações de saúde online atua como um fator mediador positivo entre o uso de plataformas e o bem-estar mental.

Fonte: Autores, 2025.

A análise dos estudos revelou a associação entre os fatores acadêmicos estressores e o comprometimento da saúde mental dos estudantes de ensino superior. Os achados foram organizados em eixos temáticos: 1) Fatores de risco e proteção para a saúde mental no contexto universitário; 2) Intervenções interdisciplinares para promoção da saúde mental; 3) Intervenções institucionais para a promoção do bem-estar psicológico.

3.1 Fatores de risco e proteção para a saúde mental no contexto universitário

A entrada no ensino superior, marca uma fase crítica na trajetória acadêmica e impõe elevados custos à saúde, com o acúmulo de elementos estressores e maior vulnerabilidade ao sofrimento mental (Cruz *et al.*, 2020). O bem estar psicológico dos estudantes universitários é influenciado por múltiplos fatores, como a sobrecarga acadêmica, o isolamento social, competitividade exacerbada e a insegurança quanto ao futuro profissional. Esses elementos estão intrinsecamente associados ao desenvolvimento de quadros de burnout e transtornos ansiosos (Oliveira; Vêras, 2023).



Nesse contexto, Oliveira e Vêras (2023), destacam a importância dos fatores de proteção no ambiente universitário, como redes de apoio social, momentos de acolhimento, rodas de conversa e a participação em atividades extracurriculares. A integração desses elementos promovem o fortalecimento da resiliência e prevenção do adoecimento mental, principalmente diante um modelo educacional frequentemente pautado pela competitividade e alta exigência de desempenho.

De acordo com Barros e Peixoto (2022), a integração social e acadêmica desempenha um papel fundamental na mitigação de sintomas de transtornos mentais. A motivação para os estudos, a satisfação com o desempenho acadêmico e o fortalecimento de vínculos com colegas e professores, são aspectos que contribuem para a construção de um sentimento de pertencimento, funcionando como importantes mecanismos de proteção do equilíbrio mental. Ações integradas de apoio psicológico são, portanto, essenciais para minimizar os danos e promover qualidade de vida para os discentes nos ambientes acadêmicos.

O estudo de Lima *et al.* (2022), evidenciou que fatores como jornadas prolongadas de estudo e estágio, elevado nível de exigência emocional e responsabilidade precoce com o cuidado ao outro estão diretamente relacionados ao desenvolvimento da síndrome de burnout em estudantes da saúde. Soma-se a isso a constante exposição ao sofrimento humano, que contribui para o desgaste físico e emocional.

A elevada prevalência da síndrome de burnout entre estudantes da área da saúde, especialmente em cursos como Medicina, Enfermagem e Psicologia, evidencia o impacto das intensas demandas acadêmicas e emocionais. Quando mal gerenciadas, essas exigências favorecem o esgotamento emocional, a despersonalização e a sensação de baixa realização pessoal e profissional (Lima *et al.* 2022).

Vale ressaltar, porém, que essa realidade não se restringe aos cursos dessa área. A síndrome de burnout também se manifesta em áreas como Contabilidade e Finanças, em razão da sobrecarga de tarefas, prazos rigorosos e elevadas expectativas de desempenho. A ausência de tempo para o lazer, a insatisfação com a escolha do curso e a pressão por resultados acadêmicos são elementos que igualmente contribuem para o adoecimento mental. Esses dados reforçam que o esgotamento psicológico no ambiente universitário é multifatorial e atinge diferentes perfis acadêmicos (Garcia *et al.*, 2024).

Nesse cenário, é essencial adotar abordagens que considerem as especificidades de cada área do conhecimento. Programas de apoio psicológico, mentoria e estratégias de gestão do estresse devem ser adaptados às características e demandas de cada curso, de modo a garantir um ambiente acadêmico saudável, seguro e inclusivo. A implementação de tais programas pode



contribuir significativamente para a promoção do bem-estar dos estudantes e para a qualidade da formação no ensino superior (Garcia *et al.*, 2024).

3.2 Intervenções interdisciplinares para promoção da saúde mental

Diante do abordado, enfatiza-se a necessidade de implementar campanhas institucionais, promovendo atividades que incentivem o autocuidado, como a prática regular de exercícios físicos, a alimentação saudável e a regulação do sono. Igualmente, a atuação de equipes multiprofissionais é essencial para o desenvolvimento de estratégias como espaços de escuta, grupos terapêuticos e oficinas de relaxamento. Para que essas ações sejam efetivas, é fundamental que ocorram mudanças estruturais e institucionais, voltadas à criação de um ambiente que estabeleça a saúde mental como prioridade (Oliveira; Verás, 2023).

Nesse sentido, intervenções interdisciplinares têm se mostrado eficazes para a prevenção e o enfrentamento de transtornos como ansiedade, estresse e burnout entre universitários. Estratégias integradas, como atividades de psicoeducação, práticas integrativas e grupos terapêuticos, contribuem significativamente para o fortalecimento emocional dos estudantes. O trabalho conjunto de enfermeiros, médicos, psicólogos, assistentes sociais e pedagogos favorece a construção de estratégias de enfrentamento, estimulando o desenvolvimento da autonomia, do autocuidado e da resiliência. A criação de redes de apoio também é apontada como fator essencial para esse processo (Oliveira *et al.*, 2024).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como uma ferramenta eficaz na prevenção e intervenção dos sintomas relacionados à síndrome, ao estresse acadêmico e aos transtornos de ansiedade entre universitários. Conforme exposto por Silva, Vilela e Antão (2024), a TCC atua na identificação e reestruturação de pensamentos automáticos disfuncionais, os quais frequentemente intensificam o sofrimento psíquico diante das pressões do ambiente acadêmico.

Por meio da psicoeducação, os estudantes de ensino superior são capacitados a reconhecer seus próprios limites, compreender seus padrões cognitivos e desenvolver habilidades para o enfrentamento de situações estressantes de forma mais funcional. Estudos indicam que mesmo intervenções breves, compostas por quatro a seis sessões, demonstram eficácia significativa na redução de sintomas de ansiedade e estresse percebido, evidenciando a aplicabilidade prática da TCC no contexto universitário (Silva; Vilela; Antão, 2024).

A integração dessa terapia em programas interdisciplinares para promoção da estabilidade mental no ensino superior mostra-se promissora, devido à sua flexibilidade para



atendimentos individuais e coletivos. Essa abordagem contribui para a construção de vínculos terapêuticos, que estimulam a resiliência e o engajamento acadêmico, sobretudo quando articulada a serviços institucionais como núcleos de apoio psicopedagógico e assistência estudantil. A efetividade dessas iniciativas depende da atuação de profissionais capacitados e do reconhecimento da saúde mental como dimensão essencial da formação acadêmica, exigindo políticas contínuas de prevenção e acolhimento (Silva; Vilela; Antão, 2024).

Além disso, as tecnologias digitais oferecem um terreno fértil para estratégias inovadoras de cuidado, integrando aspectos psicológicos, educacionais e sociais. Aplicativos de apoio emocional, plataformas de psicoeducação, fóruns virtuais e redes sociais com conteúdo especializado têm se mostrado aliados significativos na democratização do acesso aos serviços de cuidado. Tais recursos não apenas facilitam a disseminação de informações confiáveis, mas também promovem um senso de comunidade e pertencimento, fatores fundamentais para a prevenção do isolamento emocional. Assim, a integração consciente das tecnologias digitais nas estratégias institucionais de promoção do bem-estar representa uma via promissora para responder às demandas crescentes por saúde mental (Chen *et al.*, 2020).

Na mesma perspectiva, a prática de meditação surge como estratégia relevante no cuidado interdisciplinar, promovendo a integração entre corpo, mente e espírito. Sua incorporação no ambiente acadêmico favorece um cuidado integral e colaborativo, ao permitir a criação de espaços voltados à escuta ativa, acolhimento e prevenção de transtornos mentais, como ansiedade e estresse. Estudos apontam que a meditação pode contribuir significativamente para a promoção da saúde mental dos acadêmicos e a prevenção da síndrome de burnout, ao atuar como prática reguladora do bem-estar (Schuh *et al.*, 2020).

Outro aspecto que merece destaque refere-se à integração de fatores relacionados ao estilo de vida nas abordagens interdisciplinares de promoção da saúde. Há evidências de que padrões adequados de sono, alimentação saudável, prática regular de atividade física e presença de apoio social estão diretamente associados à melhora do desempenho acadêmico e à qualidade de vida dos estudantes. Quando essas práticas são integradas às ações de cuidado, observa-se um impacto positivo na construção de uma trajetória profissional mais saudável, com maior equilíbrio emocional, cognitivo e físico (Ekman *et al.*, 2024).

3.3 Intervenções institucionais para a promoção do bem-estar psicológico

Diante dos desafios vivenciados no ensino superior, percebe-se que as estratégias de cuidado devem ser adaptadas a diferentes contextos acadêmicos. Nesse cenário, a atuação



institucional e interdisciplinar se torna fundamental, considerando as demandas emocionais e pedagógicas de cada curso. Promover espaços de escuta, acolhimento e desenvolvimento emocional reflete diretamente na formação acadêmica (Ramos *et al.*, 2024).

Adicionalmente, Al-Jayyousi *et al.* (2024) ressalta o papel das universidades como ambientes promotores de saúde e bem-estar. No entanto, os autores apontam diversos obstáculos para a efetividades dessas ações, como a escassez de recursos financeiros e humanos, o estigma relacionado à saúde mental e a necessidade de capacitação contínua dos profissionais que atuam nessas iniciativas. Assim, evidencia-se a relevância de programas que desenvolvam ações estratégicas abrangentes, voltadas à prevenção, diagnóstico e tratamento do sofrimento psíquico, além de garantir suporte e acolhimento aos discentes.

Políticas institucionais voltadas à integração estudantil, como programas de tutoria, ações de acolhimento, atividades extracurriculares e apoio psicopedagógico, são estratégicas para facilitar a transição ao ensino superior e promover o bem-estar psicológico. A carência dessas iniciativas pode intensificar a sensação de desamparo, favorecendo o surgimento de quadros de ansiedade, estresse e exaustão emocional. Portanto, é imprescindível o desenvolvimento de estratégias com foco na construção de um ambiente acadêmico promotor de vínculos sociais desde o início da formação (Barros; Peixoto, 2022).

Nesse contexto, a implementação de intervenções interdisciplinares que abordam o problema de forma integrada e preventiva revela-se não apenas necessária, mas essencial. Estratégias como grupos de apoio psicológico, programas de mentoria, atividades de promoção da saúde mental e espaços para escuta e acolhimento emocional devem ser incorporados às instituições de ensino (Lima *et al.*, 2022).

Medidas como a flexibilização curricular, o incentivo à prática de atividades físicas e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais podem contribuir significativamente para o bem-estar dos estudantes. Em consonância, a articulação entre docentes, psicólogos, profissionais da saúde e gestores acadêmicos é fundamental para criar um ambiente de aprendizagem mais humano e sustentável, no qual os futuros profissionais da saúde possam desenvolver-se de forma plena, sem comprometer sua saúde mental (Lima *et al.*, 2022).

A busca por informações em plataformas digitais tem se consolidado como estratégia eficaz na promoção do bem-estar, favorecendo o acesso ao conhecimento, à autonomia e à prevenção de transtornos. De acordo com Chen *et al.* (2020), o ato de procurar ativamente conteúdos relacionados à saúde mental online exerce um importante efeito positivo na promoção do bem-estar psicológico. Essa prática permite aos acadêmicos ampliar seus conhecimentos sobre sintomas, estratégias de enfrentamento e recursos de apoio, promovendo

maior autoconsciência e proatividade na gestão da própria saúde, para lidar com o estresse e prevenir o esgotamento mental.

Por fim, destaca-se a importância do investimento em políticas públicas que visem prevenir o surgimento de transtornos associados ao meio universitário. Tais políticas devem garantir o acesso a profissionais capacitados, capazes de realizar intervenções qualificadas, como a escuta ativa, e promover um acompanhamento contínuo. Essas ações têm o potencial de reduzir os índices de sofrimento psíquico entre os estudantes (Barros; Peixoto, 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura demonstra de forma consistente que a implementação de estratégias integradas, como a oferta de crescidas redes de apoio social, o desenvolvimento de programas de autocuidado e a atuação sinérgica de equipes multiprofissionais são intervenções comprovadamente eficazes. Tais iniciativas, quando articuladas, não apenas fortalecem a resiliência do público estudantil, mas também promovem ativamente a construção de um ambiente mais acolhedor, inclusivo e propício ao bem-estar mental.

É fundamental reconhecer que este estudo possui limitações como a dependência da qualidade dos artigos selecionados e a possível exclusão de literatura relevante. Além disso, a diversidade metodológica dos estudos incluídos pode dificultar a síntese de evidências.

Para futuras pesquisas, sugere-se o desenvolvimento de estudos de intervenção longitudinais que avaliem a eficácia de programas interdisciplinares específicos no contexto universitário brasileiro, considerando suas particularidades culturais e estruturais. Tais investigações serão cruciais para subsidiar a formulação e implementação de políticas de prevenção e acolhimento mais abrangentes e baseadas em evidências, contribuindo para a formação, bem-estar e capacidade de adaptação dos estudantes e futuros profissionais.

REFERÊNCIAS

AL-JAYYOUSI, G. F. *et al.* Health and Well-Being in the Context of Health-Promoting University Initiatives: Protocol for a Mixed Methods Needs Assessment Study at Qatar University. **JMIR Research Protocols**, v. 13, p. 1-16, 2024.

BARROS, R. N. DE.; PEIXOTO, A. DE L. A. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. **Revista da Avaliação de Ensino Superior (Campinas)**, v. 27, n. 3, p. 609-631, 2022.

BERNARDELLI, L.V. *et al.* A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação: Avaliação (Campinas)**, v. 27, n. 1, p. 49-67, 2022.



CHEN, W. *et al.* Factors Influencing College Students' Mental Health Promotion: The Mediating Effect of Online Mental Health Information Seeking. **Int. J. Environ Res. Public Health**, v. 17, n. 13, p. 1-17, 2020.

CRUZ, M. C. N. L. *et al.* Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 14644-14662, 2020.

EKMAN, A. *et al.* Health promoting resources and lifestyle factors among higher education students in healthcare and social work programmes: a survey with a longitudinal multicentre design. **Saúde Pública BMC**, v. 24, n. 3097, p. 1-11, 2024.

GARCÍA, E. L. J. *et al.* Identificação das dimensões da síndrome de burnout em estudantes de contabilidade e finanças. **Revista Live Health**, v. 7, n. 19, p. 154-163, 2024.

GUIMARÃES, A. L. *et al.* Ansiedade em estudantes universitários da área da saúde: desafios, impactos e estratégias de enfrentamento. **Revista FT**, v. 29, n. 144, 2025.

LIMA, A. S. DE O. *et al.* Síndrome de burnout e fatores associados em estudantes da área da saúde. **Rev. Baiana Enferm. (Online)**, v. 36, p. 1-11, 2022.

OLIVEIRA, A. F. DE. *et al.* Intervenções para a promoção da saúde mental de universitários. **Mental (Barbacena, Impr.)**, v. 16, n. 29, p. 1-17, 2024.

OLIVEIRA, R. A.; VÉRAS, R. M. Bem-estar psicológico de estudantes universitários da graduação: fatores de risco, fatores de proteção e estratégias de cuidado em saúde mental. **APRENDER - Cad. de Filosofia e Psic. da Educação**, v. 17, n. 30, p. 137-158, 2023.

RAMOS, R. M. *et al.* Vida universitária e saúde mental: formas de atenção e promoção à saúde mental dos estudantes de medicina no ambiente acadêmico. **Ciências da Saúde**, v. 28, n. 139, 2024.

SCHUH, L. M. *et al.* Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. **Rev. Enferm. UFSM**, v. 11, n. 9, p. 1-21, 2021.

SILVA, A. K. DA; VILELA, L. L.; ANTÃO, S. D. A síndrome de burnout em universitários e as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental. **Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades**, v. 15, n. 1, p. 115-122, 2024.