



**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
FACULDADE DE MEDICINA**

CÁSSIA MARIELLY CARVALHO POSSIDÔNIO DA SILVA

**CRIAÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO INSTITUCIONAL PARA
A PROMOÇÃO DO CUIDADO À SAÚDE MENTAL EM
ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA -
UNESP**

Dissertação apresentada à Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Câmpus de Botucatu, para obtenção do título de Mestra em Pesquisa e Desenvolvimento - Biotecnologia Médica.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra Ferreira

**Botucatu - SP
2026**

CÁSSIA MARIELLY CARVALHO POSSIDÔNIO DA SILVA

**CRIAÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO INSTITUCIONAL PARA
A PROMOÇÃO DO CUIDADO À SAÚDE MENTAL EM
ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA -
UNESP**

Dissertação apresentada à Faculdade de
Medicina, Universidade Estadual Paulista
“Júlio de Mesquita Filho”, Câmpus de
Botucatu, para obtenção do título de
Mestra em Pesquisa e Desenvolvimento -
Biotecnologia Médica.

Orientadora: Profa.Dra. Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra Ferreira

Botucatu - SP
2026

Autorizo a reprodução total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio (físico ou digital), exclusivamente para fins de ensino e pesquisa, sob a condição de citação da fonte.

S586c

Silva, Cássia Marielly Carvalho Possidônio da
Criação de Material Didático Institucional Para a Promoção do
Cuidado à Saúde Mental em Estudantes da Universidade Estadual
Paulista - UNESP / Cássia Marielly Carvalho Possidônio da Silva. --
Botucatu, 2026
86 p.

Dissertação (mestrado profissional) - Universidade Estadual
Paulista (UNESP), Faculdade de Medicina, Botucatu
Orientadora: Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra Ferreira

1. Saúde Mental. 2. Saúde do Estudante. 3. Quadros
Psicopatológicos. I. Título.

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DE CÁSSIA MARIELLY CARVALHO POSSIDONIO DA SILVA, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PESQUISA E DESENVOLVIMENTO (BIOTECNOLOGIA MÉDICA), DA FACULDADE DE MEDICINA - CÂMPUS DE BOTUCATU.

Aos 26 de fevereiro de 2026, às 8h30min, por meio de Videoconferência, realizou-se a defesa de DISSERTAÇÃO DE MESTRADO de CÁSSIA MARIELLY CARVALHO POSSIDONIO DA SILVA, intitulada "Criação de Material Didático Institucional para a Promoção do Cuidado à Saúde Mental em Estudantes da Universidade Estadual Paulista - UNESP". A Comissão Examinadora foi constituída pelos seguintes membros: Profa. Dra. ANA SÍLVIA SARTORI BARRAVIERA SEABRA FERREIRA (Orientador(a) - Participação Virtual) do(a) Coordenadoria Executiva - Centro de Estudos de Venenos e Animais Peçonhentos / UNESP / Reitoria - RUNESP, Profa. Dra. ANA PAULA SILVA OLIVEIRA (Participação Virtual) do(a) Instituto Barchi, Profa. Dra. TAMIRIS MARIANI PEREIRA DESIDÉRIO (Participação Virtual) do(a) Seção Administrativa - CEVAP / UNESP / Reitoria - RUNESP, Após a exposição pela mestranda e arguição pelos membros da Comissão Examinadora que participaram do ato, de forma presencial e/ou virtual, a discente recebeu o conceito final: APROVADA . Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelo(a) Presidente(a) da Comissão Examinadora.

Ana Silvia Ferreira

Assinado de forma digital por Ana
Silvia Ferreira
Dados: 2026.02.26 15:22:50 -03'00'

Profa. Dra. ANA SÍLVIA SARTORI BARRAVIERA SEABRA FERREIRA

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a **Deus**, que me deu forças para perseverar nesta jornada. Quando falo em força, refiro-me ao amparo e ao acalento que encontrei nos momentos de maior vulnerabilidade. Este trabalho resistiu a descrenças e ao estigma de que falar sobre saúde mental no contexto universitário seria irrelevante ou "vitimismo". Mesmo diante de barreiras e tabus que impediram o aprofundamento de temas sensíveis, como o suicídio e o estresse, esta pesquisa se concretizou como um ato de resistência.

Por esse caminho de superação, agradeço profundamente à minha orientadora, **Dra. Ana Silvia Sartori Barraviera**. Com uma postura acolhedora e didática, ela me incentivou a seguir em frente, mesmo quando também enfrentava resistências. Este trabalho não existiria sem o seu apoio; ela foi muito além do papel formal de orientadora, oferecendo o abraço e a humanidade necessários para que eu não desistisse.

Ao meu querido esposo, **José Possidonio Neto**, agradeço por ser o refúgio onde encontrei forças para continuar. Sua presença constante e seu incentivo diário foram fundamentais. Nos dias de incerteza, quando a conclusão deste trabalho parecia distante, foi o seu apoio — como meu mentor e como parceiro — que me deu a confiança necessária para finalizar cada etapa e cada produto deste projeto.

Aos meus supervisionados, **Valéria e Kallyl**, expresso minha profunda gratidão. Este trabalho é fruto de uma construção coletiva que não teria se concretizado sem a dedicação de vocês. Ver o empenho de futuros psicólogos em desenvolver um projeto voltado à comunidade universitária foi, para mim, uma fonte de inspiração e motivação constante.

À **banca examinadora**, expresso minha gratidão pelo tempo e pelo olhar cuidadoso dedicados à leitura desta dissertação, tanto na qualificação quanto na defesa. Suas contribuições foram muito além das correções técnicas; foram provocações essenciais que elevaram este trabalho ao nível de excelência e amadureceram meu olhar como pesquisadora. Obrigada por acolherem este tema com a seriedade e o respeito que ele merece.

Aos meus **familiares e amigos**, que caminharam ao meu lado em mais esta etapa da minha trajetória acadêmica. Obrigada por compreenderem as minhas ausências, por serem meu suporte nos dias difíceis e por celebrarem cada pequena vitória comigo.

Nenhum ser humano é capaz de esconder
um segredo. Se a boca se cala, falam as
pontas dos dedos. - Sigmund Freud

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1. Capa do Ebook “Saúde Mental - desmistificando conceitos e aprendendo a cuidar da saúde mental”	25
FIGURA 2. Sumário do Ebook.....	27
FIGURA 3. Capítulo 1. Saúde Mental do Estudante Universitário.....	28
FIGURA 4. Capítulo 2. Saúde Física x Saúde Mental.....	29
FIGURA 5. Capítulo 3. Emoções e Sentimentos.....	30
FIGURA 6. Capítulo 4. Ansiedade.....	31
FIGURA 7. Capítulo 5. Depressão.....	32
FIGURA 8. Capítulo 6. Burnout.....	33
FIGURA 9. Capítulo 7. Qualidade do Sono.....	34
FIGURA 9. Capítulo 8. Formas de Cuidar da Saúde Mental.....	35
FIGURA 10. Capítulo 9. Ferramentas terapêuticas.....	36

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Lista de artigos selecionados neste trabalho.....	20
Quadro 2 - Quadros psicopatológicos identificados na literatura.....	24

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. OBJETIVOS.....	14
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	15
3.1 Percurso da Saúde Mental.....	15
3.1.1 Loucura.....	15
3.1.2 Antiguidade.....	16
3.1.3 Grécia Antiga.....	17
3.1.4 Idade Média.....	18
3.1.5 Renascimento e Iluminismo.....	19
3.1.6 Idade Moderna.....	19
3.1.7 Primeiro Hospício Brasileiro - 1841.....	20
3.2 Saúde mental dos estudantes universitários.....	21
3.2.2 Saúde mental dos estudantes universitários.....	22
4. MÉTODOS.....	24
4.1 Levantamento de dados.....	24
4.2 Ebook de Saúde Mental.....	24
4.3 Aplicativo de Saúde Mental.....	25
4.4 Validação do Ebook e do Aplicativo.....	26
4.5 Participantes da Validação.....	26
4.6 Procedimentos éticos.....	27
5. RESULTADOS.....	28
5.1 Levantamento bibliográfico.....	28
5.2 Desenvolvimento Ebook de saúde mental.....	32
5.3 Desenvolvimento do aplicativo.....	40
5.4 Validação dos recursos educacionais.....	44
6. DISCUSSÃO.....	46
REFERÊNCIAS.....	53
APÊNDICE.....	61
APÊNDICE 1 - Questionário de Validação.....	61
ANEXOS.....	69
ANEXO 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.....	69

RESUMO

Introdução: Atualmente, tem-se verificado o aumento da necessidade do cuidado à Saúde Mental dos estudantes universitários. A vivência que acompanha o graduando durante a sua trajetória acadêmica é carregada por sentimentos ambíguos, exigências pessoais e mudanças, que podem afetar diretamente a saúde mental e seu desempenho no processo de aprendizagem profissional. Durante este percurso, o estudante poderá vivenciar uma ambiguidade de emoções e sentimentos, em sua maioria, não sabe identificá-los ou as informações que tem sobre elas são incorretas. A falta de informação poderá gerar uma distorção da realidade do estudante em relação a sua saúde mental. **Objetivos:** Assim, esta pesquisa tem como objetivo desenvolver um material didático que ajude o estudante a compreender os principais quadros psicopatológicos. Essa compreensão é importante porque esses quadros podem afetar tanto a qualidade dos estudos quanto a saúde mental durante sua jornada acadêmica. **Metodologia:** Destarte, o estudo foi iniciado com um levantamento bibliográfico dos diferentes tipos de transtornos que pudessem afetar a saúde mental do acadêmico. O segundo passo constitui-se na elaboração de um livro eletrônico em formato de Ebook, sobre saúde mental, utilizando o *software online* “Canva” (www.canva.com). Concomitante a isso, foi aprimorado o aplicativo “e-care app” introduzindo conteúdos e informações sobre saúde mental em estudantes utilizando o *software online* “Fábrica de aplicativos” (<https://www.fabricadeaplicativos.com.br/>). Os recursos educacionais foram validados por meio da metodologia “Índice de Validade de Conteúdo”. **Resultados:** Foram selecionados 16 artigos para desenvolvimento dos recursos educacionais referentes à saúde mental. A partir da análise dos mesmos, foram selecionados os temas “ansiedade, depressão e burnout” para desenvolvimento dos tópicos do Ebook. Assim, foi dividido nos seguintes capítulos: 1- Saúde mental do estudante universitário; 2- Relação entre saúde física e saúde mental; 3- Emoções e sentimentos; 4- Ansiedade; 5- Depressão; 6- Burnout; 7- Qualidade do sono; 8- Maneiras de cuidar da saúde mental e 9- Ferramentas terapêuticas. O passo seguinte foi a inserção do conteúdo desenvolvido no aplicativo “e-care app”. Os recursos educacionais foram validados por universitários da Universidade Estadual Paulista- Unesp, com um índice de 98%. O conteúdo didático pode ser visualizado por meio do link https://app.vc/ecare_app. O ebook possui cadastro de ISBN 978-85-60229-24-6 e após aprovação da banca de defesa, os recursos foram disponibilizados para os estudantes da Unesp e o Ebook publicado no Portal eduCapes, podendo ser visualizado por este link <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/1175060>. **Considerações finais:** Os recursos visam refletir sobre a saúde mental do estudante universitário, atuando como uma ferramenta importante para conscientizar e desmistificar alguns quadros psicopatológicos. No *design* do recurso, a árvore e a borboleta simbolizam essa ideia de transformação e crescimento, incentivando os estudantes a cuidarem da saúde mental durante toda a trajetória acadêmica.

Palavras-chaves: Saúde Mental, Saúde do Estudante, Quadros Psicopatológicos.

ABSTRACT

Introduction: Currently, there has been a growing need for mental health care among university students. The experiences that accompany undergraduates throughout their academic journey are filled with ambiguous feelings, personal demands, and changes, which can directly affect their mental health and performance in the professional learning process. During this path, students may experience a range of emotions and feelings; however, most are unable to identify them, or the information they possess is incorrect. This lack of information can generate a distorted reality for students regarding their mental health. **Objectives:** Thus, this research aims to develop educational material to help students understand the main psychopathological conditions. This understanding is crucial because these conditions can affect both the quality of studies and mental health during the academic journey. **Methodology:** Therefore, the study began with a literature review of the different types of disorders that could affect students' mental health. The second step consisted of creating an electronic book (E-book) on mental health using the "Canva" online software. Concurrently, the "e-care app" was enhanced by introducing content and information on student mental health using the "Fábrica de Aplicativos" online platform. The educational resources were validated using the "Content Validity Index" (CVI) methodology. **Results:** Sixteen articles were selected to develop the educational resources regarding mental health. Based on their analysis, the themes "anxiety, depression, and burnout" were selected for the E-book chapters. Thus, it was divided into the following chapters: 1- University student mental health; 2- Relationship between physical and mental health; 3- Emotions and feelings; 4- Anxiety; 5- Depression; 6- Burnout; 7- Sleep quality; 8- Ways to care for mental health; and 9- Therapeutic tools. The next step was the insertion of the developed content into the "e-care app." The educational resources were validated by students at São Paulo State University (Unesp), with a 98% validity index. The educational content can be accessed via the link https://app.vc/ecare_app. The E-book is registered under ISBN 978-85-60229-24-6 and, after approval by the defense committee, the resources were made available to Unesp students, and the E-book was published on the eduCapes Portal (<https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/1175060>). **Final Considerations:** The resources aim to reflect on the mental health of university students, acting as an important tool to raise awareness and demystify certain psychopathological conditions. In the resource design, the tree and the butterfly symbolize this idea of transformation and growth, encouraging students to care for their mental health throughout their academic journey.

Keywords: Mental Health, Student Health, Psychopathological Conditions.

1. INTRODUÇÃO

Cerca de 15% a 25% dos estudantes universitários estão propícios a desenvolver algum tipo de transtorno mental durante o processo de formação acadêmica, sendo uma parte dos jovens universitários considerada vulnerável. Destaca-se também que, existe uma prevalência maior entre os universitários que escolhem trilhar cursos da área de saúde, como medicina, fisioterapia, enfermagem, psicologia, odontologia, entre outros. (Bayram & Bilgel apud 2008 Ariño, 2018; Borine, Wanderley, & Bassitt, 2015).

Durante a trajetória acadêmica, de acordo com Ariño (2018), o alto nível de exigência pessoal e acadêmica, o processo de construção de identidade profissional, a organização dos estudos e horas dedicadas, são classificadas como fontes estressoras. Fatores como acúmulo de atividades, prazos apertados, pressão familiar e institucional, múltiplas disciplinas, relacionamentos interpessoais, situação econômica, exigência de competência e habilidades, podem influenciar no sofrimento psíquico (Tavares et al, 2021).

Publicado no ano de 2019, a V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES-2018, realizada nas 65 IFES distribuídas pelo Brasil, com o volume de 1.200.300 (um milhão, duzentos mil e trezentos) graduandos, indicou que 83% dos estudantes apresentam dificuldades emocionais. Destes, 63% assinalaram ter ansiedade durante a trajetória de formação, tristeza persistente (22,9%), desânimo/desmotivação (45,6%), solidão (23,5%), insônia/alterações do sono (32,7%), ideação de morte (10,8%) e pensamento suicida (8,5%). (Fonaprace/Andifes, 2019).

O estudo feito pela “Global Student Survey” no ano 2020, escutou mais de 16 mil estudantes de graduação entre 18 a 21 anos, de 21 países, entre eles o Brasil. A pesquisa apontou que 56% dos estudantes disseram que a saúde mental foi prejudicada em decorrência da pandemia de Covid-19. No Brasil, 87% declarou um aumento nos níveis de estresse e ansiedade, 21% procurou ajuda, 17% teve pensamentos de ideação suicida, 6% se machucou (automutilação) e 5% tentou suicídio.

Tavares (2021) aponta que “dos acadêmicos entrevistados, 91 (22,3%) referiram utilizar ansiolíticos e/ou antidepressivos” (p.563), evidenciando a

depressão, como o principal motivo dos estudantes usarem psicofármacos. Para a autora, o uso dos medicamentos é uma forma que os acadêmicos utilizam para diminuir os sofrimentos.

A crescente preocupação e busca por explicações em relação a saúde mental dos estudantes, tem levantado o interesse e chamado atenção de jornalistas, que trazem em suas matérias escutas feitas de universitários, de forma anônima, onde relatam sofrimentos e adoecimento durante o período estudantil, além de tentativas de suicídio, e em alguns casos, o suicídio. A matéria do Jornal Público (2023) enunciou “Saúde mental dos estudantes universitários em declínio”, descrevendo que, dos resultados obtidos, 48% dos estudantes apresentam ansiedade, depressão, laços emocionais, afetados ou perda de controle (Público, 2023).

O Jornal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (2023), destacou em uma das suas matérias a temática- “Depressão, ansiedade e esgotamento afetam cada vez mais estudantes, e suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens”. Nesta foram destacados alguns fatores associados como adaptação a vida adulta, autoaceitação e renda, pontuando também que, 80% dos universitários possuem dificuldades em lidar com as emoções, sendo que mais de 10% relataram ideação suicida. (Jornal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2023).

"Bullying não é só no ensino médio: nas faculdades, vítimas falam de baixa autoestima e tentativas de suicídio após humilhações. As frequentes humilhações, como por exemplo, ser chamada de “burra”, recepção de calouros com “trote”, dentre outros, são elementos que fazem os universitários pensarem tentar contra a própria vida". (PORTAL G1, 2023)

Ingressar em uma jornada acadêmica, muitas vezes, exige que o universitário tenha um repertório e/ ou bagagem de maneiras de lidar com a nova perspectiva de vida. Ao ser apresentado a esta nova realidade, que difere dos outros percursos estudantis, requer que o estudante consiga adaptar-se, muitas vezes, de forma rápida e precisa.

Durante a formação, estudos indicam que existe uma prevalência de sentimentos de desesperança, desânimo, medo de fracassar, sentimento de solidão, alto nível de estresse, auto cobrança, saudades da família devido o distanciamento familiar (mudança de cidade). Pontuados como gatilhos, podem desenvolver

psicopatologias, como depressão e ansiedade. (Fernandes MA, et.al , 2018; Lima CLS, et.al, 2021).

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou estado pandêmico devido à rápida disseminação da doença causada pelo vírus Sars-Cov-2, a COVID-19. Com esta declaração, os trabalhos precisaram se adaptar ao *home-office* e estudantes passaram para o ensino remoto. Assim, a saúde mental dos estudantes universitários passou a agravar-se, onde tiveram de lidar com o inesperado, medo da morte e de serem infectados.

Dentro deste cenário, há relatos em entrevistas (jornalísticas) e pesquisas científicas (nacional e internacional), explanando que pessoas diagnosticadas com algum quadro psicopatológico (depressão e/ou ansiedade), perceberam uma intensificação nos sintomas tanto psicológicos como físicos. (Fiocruz, 2020; Opas, 2022).

Há também o que passa despercebido aos olhos humanos, como desinteresse, a ausência de entregas de trabalhos, isolamento dentro da sala de aula. Pontua-se que notas e frequências abaixo do esperado são, talvez, os únicos indícios universitários que a saúde mental do estudante não está bem, são perceptíveis com mais precisão. (Arino, 2018; Padovani, 2014).

Diante desse cenário complexo, onde quadros psicopatológicos muitas vezes se manifesta de forma silenciosa ou é mascarado por indicadores de desempenho acadêmico, torna-se imperativo que as Instituições de Ensino Superior transcendam a simples identificação do problema e atuem proativamente na oferta de suporte. A constatação da vulnerabilidade discente, agravada pelo contexto pandêmico e pelas pressões inerentes à formação universitária, evidencia a urgência de estratégias de intervenção que sejam, ao mesmo tempo, acessíveis, informativas e capazes de promover o conhecimento em saúde mental, auxiliando o estudante a reconhecer seus limites e a buscar auxílio qualificado.

Nesse contexto, a tecnologia emerge como uma ferramenta potente para a disseminação de informações preventivas e de autocuidado, dada a familiaridade do do universitário com o digital. Destacando então, a necessidade de instrumentalizar a comunidade acadêmica com recursos didáticos ágeis e validados pelos próprios estudantes. Assim, este trabalho se propôs a desenvolver recursos tecnológicos voltados à promoção da saúde mental no âmbito da Universidade Estadual Paulista (Unesp), conforme delineado nos objetivos a seguir.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Desenvolver conteúdo didático no formato de livro eletrônico em formato Ebook e aplicativo *web* para promoção do cuidado à saúde mental em estudantes da Universidade Estadual Paulista - Unesp.

2.2 Objetivos específicos

- Fazer levantamento bibliográfico dos diferentes tipos de quadros psicopatológicos que possam afligir a saúde mental e o cuidado mental do estudante;
- Desenvolver e publicar material didático no formato de livro eletrônico com temas relacionados a possíveis transtornos que possam afetar a saúde mental do estudante;
- Inserir conteúdo didático em aplicativo *web* a ser disponibilizado nas plataformas Android e IOS;
- Validar os recursos educacionais desenvolvidos (Ebook e aplicativo) por meio da metodologia “Índice de Validade de Conteúdo” (IVC) com os estudantes universitários da Unesp e
- Disponibilizar os recursos para os discentes da Unesp.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Percurso da Saúde Mental

A elaboração deste capítulo ocorreu após as aulas de “Saúde Mental: determinantes sociais do processo saúde-doença e formas de enfrentamento”, ofertadas aos estudantes de pós-graduação, dentro do portfólio acadêmico. Durante os estudos conduzidos pelos professores, mestres e doutores, foi possível notar a relevância de incluir o contexto histórico da saúde mental nesta dissertação, indo além da compreensão e entendimento.

Estudar o percurso a partir das discussões, evidenciou a necessidade de um cuidado qualificado nas questões relacionadas à saúde mental. Trazendo à tona a fragilidade em abordar o tema dentro de uma sociedade, em especial, as universidades, que demonstram possuir preconceitos errôneos e julgadores.

Entender o contexto histórico, contribui para compreender por que muitos hesitam ou sentem vergonha de procurar ajuda. Em grande parte, isso se deve, pela forma negativa vista em relação à saúde mental e a história da loucura, pois dentro da trajetória histórica, indivíduos com transtornos mentais eram rotulados como “loucos”, considerados fora dos padrões sociais e distantes de uma suposta “normalidade” imposta à época.

Este capítulo tem como objetivo propor uma reflexão sobre o conceito de loucura, servindo como um momento para recordar os primórdios.

3.1.1 Loucura

“A psicologia nunca poderá dizer a verdade sobre a loucura, pois é a loucura que detém a verdade da psicologia”. Michel Foucault.

Com o decorrer do tempo, o entendimento sobre loucura foi sendo modificado e reescrito, devido à época, a cultura e a sociedade daquele período, além de influências das crenças, dos detentores de poderes políticos, da medicina e dos saberes. O que era considerado aceitável para alguns, para outros, a explicação não era bem vista. Portanto, pode-se compreender a loucura como uma construção social, que transforma-se e ajusta-se conforme o período sendo vivenciado. (Pereira, 2018; Figueirêdo et al, 2014).

Amado (2017), discorre que a loucura era explicada e compreendida de diversas formas, tais como manifestação divina ou condenação, ameaça à sociedade, método de exclusão para aqueles considerados inadequados e incorrigíveis: “A loucura é tida ora como uma experiência corajosa, desvelada do real [...] falha da forma pessoal, consciente, normal, saudável [...] Postura que oferece ao louco uma vestimenta de monstrosidade capaz de retirar-lhe, inclusive o caráter de ser humano.” (p.36). Tais colocações percorrem durante as épocas da antiguidade, Grécia antiga e idade média.

3.1.2 Antiguidade

Na antiguidade¹, acreditava-se que a loucura era uma expressão divina, sobrenatural, como exemplifica a autora Alves (2009):

“[...] quando uma pessoa apresentava alterações de comportamento em público era considerada como o espectro de uma manifestação divina. Acreditavam que essas diferenças comportamentais ocorriam por uma intervenção direta e intransigente dos deuses e apareciam como uma espécie de aviso advindo dos seres mitológicos, que se manifestam quando se sentiam ofendidos ou para lhes ser satisfeito algum capricho (p.28).

Ainda na época supracitada, as ações ou falas de quaisquer natureza destes indivíduos, não lhes eram atribuídos julgamentos ou obrigação de responder pelos comportamentos, ao contrário, lhes eram concebido um estado de serenidade; além disso, acreditavam que as manifestações místicas aconteciam na ocorrência de um ataque epiléptico durante um momento de discurso, essa crise era vista como uma intervenção divina. (Alves, 2009).

É importante ressaltar que, mesmo a loucura sendo caracterizada como uma doença, a ideia de que se tratava de algo divino ainda exercia uma influência significativa na época. Esse fato dificultava a definição de um tratamento adequado

¹ A história da loucura, na antiguidade, compreende um período de tempo de 12 séculos, desde os tempos de Homero até a idade dos físicos enciclopedistas greco romanos (500-600 a.c)” (Amado, 2017.p 37).

para o transtorno mental. Amado (2017), em sua dissertação de mestrado, aborda essa questão sobre doença:

“A perturbação mental foi definida sob a perspectiva da irracionalidade, no sentido em que o pensamento e sentimentos humanos eram lidos como transcendendo o indivíduo (passivo, neste sentido) e incontroláveis pelo sujeito. Interpretada como uma doença de leitura metafórica ou a ser abordada em analogia com as doenças do corpo” (p.38).

É importante destacar que, mesmo o transtorno mental ser caracterizado como uma doença física ou não, a ideia de que se trata de algo divino ainda exercia uma considerável influência na época.

3.1.3 Grécia Antiga

Ao discorrermos sobre a Grécia antiga, os tidos como “loucos” eram vistos como pessoas divinas, ou até mesmo, privilegiadas pela sociedade da época. Ainda neste sentido, não lhes denominavam como doentes, na verdade, o transtorno mental não era atribuído como uma enfermidade. Entretanto, além das explicações fundamentadas em conhecimentos religiosos, começa a surgir uma mudança de pensamento que atribui a loucura a outras causas, marcando assim uma ruptura com o misticismo.

Vieceli (2014) explica que a loucura era compreendida de três maneiras: místico-religiosa, passional e organicista. Na primeira, “encontram-se as evidências de que, para os gregos, tudo o que acontecia na vida de um homem era definido pela vontade dos deuses e seus caprichos” (p.49). Neste sentido, ainda carrega-se a visão da antiguidade em todos os aspectos, e não havia nenhum tipo de exclusão por parte daqueles que acreditavam no misticismo, pois para eles, não consideravam algo passível de afastamento.

Filósofos como Platão e Sócrates trazem grandes contribuições para o entendimento, ambos referem a loucura como sendo “divina” e ao mesmo tempo “delirante”, utilizando a palavra (*maniké*). “Era através do delírio que alguns privilegiados podiam ter acesso a verdades divinas. Isso não quer dizer que essas pessoas fossem consideradas normais ou iguais, mas que eram portadores de uma desrazão” (Amado, 2017, p 38).

A desrazão era vista como ausência do que poderia ser considerado adequado, algo que provoca estranheza ou perigo, advindo do outro. Tal conceito é encontrado e explicado quando cita-se a loucura na sociedade grega, principalmente, articulado ao misticismo, mesmo que, embora, o termo faça mais conotação à racionalidade.

Durante esse período, era bastante frequente a presença de peças teatrais, poesias e pensamentos filosóficos que abordavam a temática da loucura, enfatizando-a como um reflexo de conflitos internos inerentes à condição humana:

Da luta entre vontade individual e destino, da rivalidade no amor, entre outros. [...] forças da própria natureza humana: paixão, vergonha, culpa, dor. Na obra de Eurípedes, principalmente, encontraremos uma concepção da loucura como resultado da força e dos conflitos das paixões humanas. (Pessoti, 1994 apud Viecei, 2014).

3.1.4 Idade Média

Na sociedade medieval, de acordo Le Goff, (2016 apud Araujo e Sugizaki, 2024) o "louco" era "visto como inspirado, comparado ao bobo do senhor ou ao bufão da corte o que sugere uma conexão entre o papel social do louco e o entretenimento nas cortes" (p.4).

Durante a Idade Média, a loucura não ocupava o mesmo foco de atenção que nas épocas anteriores. Neste período, a lepra era vista como a verdadeira "anormalidade", enquanto os transtornos mentais eram considerados, de certa forma, normais. Pessoas portadoras da doença de lepra eram excluídas da sociedade, tratadas como diferentes e insanas, e sua condição, interpretada como uma punição divina. Os cuidados a estes enfermos eram, inclusive, parcialmente baseados em conhecimentos religiosos. Somente quando a lepra perdeu sua relevância é que o foco das interpretações se voltou novamente para a loucura. (Pinto, 1995; Ferreira, 2004; Franco e Silva, 2018).

Ainda neste sentido, faz se necessário, abrir um espaço para exemplificar sobre o que seria "ser normal" ou normalidade. O autor Dalgalarondo, discorre em seu livro, que tal nomenclatura estaria vinculada a algumas característica específicas, ou seja, ela descreve que o conceito de normalidade estaria vinculado a ausência de doença, dados quantitativos, bem-estar, funcionalidade, subjetividade e liberdade. (Dalgalarondo, 2019).

3.1.5 Renascimento e Iluminismo

A passagem do Renascimento para o Iluminismo trouxe uma grande mudança na forma como as pessoas viam e lidavam com a loucura. Antes, durante o Renascimento, que aconteceu nos séculos XV e XVI, a loucura era vista de uma maneira mais simbólica e moral, cheia de elementos religiosos e mitológicos. O louco era alguém que ficava à margem da sociedade, mas, ao mesmo tempo, carregava uma espécie de verdade que os "sãos" não conseguiam compreender. Às vezes, essa pessoa era associada à sabedoria divina ou até à possessão demoníaca. (Prado, 2017; Milanni e Valente, 2008).

Com o surgimento do Iluminismo no século XVIII e o destaque dado à Razão como princípio fundamental da vida, a forma como a loucura foi vista mudou bastante. Ela passou a ser considerada o oposto da razão e da ordem. Nesse período, deu-se mais valor à clareza, à lógica e à capacidade de autogoverno, o que levou a enxergar o louco como alguém com deficiência, doente e, principalmente, passível de correção e controle. Foi nesse contexto que começaram a criar muitos hospitais e asilos, conhecidos como "Hospitais Gerais", onde a loucura passou a ser tratada junto com outras questões consideradas irracionais, como pobreza, vadiagem e criminalidade. A medicina passou a cuidar da loucura, tentando classificá-la, entender suas causas e trazer de volta a ordem por meio de terapias morais e medidas disciplinares. (Milanni e Valente, 2008; Portocarrero, 2002; Brasil, 2003).

3.1.6 Idade Moderna

Nesse período, a ideia de louco passou de algo mais simbólico e cultural para um tema que começou a ser tratado com mais foco na moral, na sociedade e, por fim, na medicina. No começo desse período, as pessoas costumavam associar o louco a questões metafísicas. Alguns acreditavam que ele era vítima de influências demoníacas, herdando ideias da época medieval, enquanto outras viam o louco como alguém que carregava uma verdade profética. (Moura, 2020; Maciel, 2007).

O grande evento que mudou a forma de entender a loucura na era moderna foi a chamada Grande Internação, que aconteceu no século XVII. Esse foi um movimento de aprisionamento em massa, e, segundo estudos históricos, não tinha

como objetivo principal o tratamento dos doentes mentais. Na verdade, ele servia mais para impor uma ordem social baseada nos valores da burguesia e do comércio. A loucura passou a ser vista junto com outras formas de desrazão, como a pobreza, o vício e o ócio, e o confinamento virou uma estratégia para manter a cidade livre da desordem e das atividades consideradas improdutivas. Além disso, o louco ainda era visto como alguém incapaz de produzir e de se relacionar. (Mann, 2013; Providello, Yasui 2013; Wickert, 1998).

A institucionalização da loucura, iniciada com a criação dos hospitais gerais no século XVII, se insere em um processo mais amplo de controle e disciplina social. As instituições psiquiátricas, em última análise, desempenham um papel de normalização, impondo regras e normas específicas a regular o comportamento dos indivíduos internados (Foucault, 2004). Desse modo, o internamento é percebido como um mecanismo de silenciamento e marginalização daqueles que não se ajustam às normas sociais. (Araújo e Sugizaki 2024, p. 5).

De acordo com Thomas Szasz (1977 apud Araújo e Sugizaki 2024) ainda na idade moderna, às pessoas com transtornos mentais, dito como loucos, na verdade, eram apenas indivíduos que não se enquadram em padrões considerados normais. Por isso, acabavam sendo rotuladas como doentes, para estes autores o ato de colocar rótulos em pessoas, dentro da área da psiquiatria, é uma forma de violência simbólica, reduzindo o indivíduo à sua condição de doença, ignorando sua autonomia e a capacidade de fazer escolhas por si mesma.

3.1.7 Primeiro Hospício Brasileiro - 1841

Os alienados mentais, como eram chamados, ficavam vagando pelas ruas devido à falta de um lar ou um lugar onde pudessem ficar. Diante deste cenário, as Santas Casas de Misericórdia começaram a acolhê-los com intuito de oferecer uma possível cura para os alienados. Contudo, o tratamento embasado em conhecimentos religiosos, não surtiu efeito. Em decorrência disso, o provedor da Santa Casa do Rio de Janeiro, foi a público com o objetivo de fundar o primeiro hospício brasileiro voltado para o tratamento dos alienados mentais, conforme mostra o projeto:

“Com o coroamento do Imperador Pedro II em 1841, o projeto de construção de um asilo para o tratamento de alienados, apresentado pelo então provedor da Santa Casa de Misericórdia José Clemente Pereira, foi

aprovado por decreto de 18 de julho de 1841 e a construção do “Palácio dos Loucos”, na Praia da Saudade, se principiou com uma enorme lista de subscritores, dentre os quais estava o próprio Imperador. Para a edificação do suntuoso prédio também foram utilizados recursos advindos de donativos, comutações de penas, loterias, esmolas e rendimentos da chácara.⁴ (Gonçalves, 2009 p.394).

Embora a construção do hospício tenha iniciado em 1841, sua inauguração ocorreu apenas em 1852. Esse atraso ocorreu por conta dos recursos para construção e a estrutura sendo construída. Naquela época, os arquitetos se inspiraram nos hospitais franceses, criando um projeto com decorações luxuosas e um estilo próprio. Isso fez com que o hospício fosse conhecido como o palácio dos loucos. De acordo com Sampaio (2021), o objetivo do hospício era retirar da sociedade aqueles que ameaçassem a ordem pública, para tanto, esta ação estava apoiada em fundamentos sanitaristas; além disso, “neste primeiro momento, o espaço asilar mantinha ênfase no caráter religioso e caritativo” (p 2). Ou seja, o tratamento para a loucura era acompanhado do discurso religioso.

Entender a história sobre a loucura ajuda a esclarecer por que muitas pessoas têm preconceitos em relação ao cuidado com a saúde mental. No senso comum, quem se preocupa com a própria saúde mental ou procura profissionais da área costuma ser visto como louco. Essa ideia ainda influencia bastante o comportamento de muitas pessoas, que evitam buscar ajuda para não serem chamadas de “loucas” ou “estarem exagerando”. Mesmo nos casos mais sérios, muitas preferem não procurar ajuda para não passar por esse tipo de julgamento.

3.2 Saúde mental dos estudantes universitários

3.2.1 Saúde mental

A saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com o estresse da vida, desenvolver suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a sua comunidade. Possui valor intrínseco e instrumental e é um direito humano fundamental.”. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2025, p. 1).

Patel (2023 apud Lima, Junior , Gomes, 2023), descreve que a saúde mental é influenciada pelos fatores culturais e pelas mudanças nas formas de cuidar ao longo do tempo. Durante muitos séculos, a sociedade tinha uma visão médica, considerando que saúde era só a ausência de doenças físicas. Atualmente, entende-se que vai além, incluindo também o bem-estar psíquico e social. A saúde mental não é mais vista como algo separado, mas como uma parte fundamental da saúde de uma pessoa como um todo.

Sendo assim, a saúde mental está relacionada aos aspectos sociais, biológicos e psicológicos de um indivíduo. Refletindo na “capacidade de lidar com desafios, gerenciar emoções, estabelecer relacionamentos e enfrentar as demandas do cotidiano” (Lima, Junior , Gomes, 2023 p. 267).

3.2.2 Saúde mental dos estudantes universitários

O percurso no ensino superior é um momento de grandes expectativas e, ao mesmo tempo, de intensa vulnerabilidade psicossocial, configurando-se como um período vulnerável para o desenvolvimento de quadros psicopatológicos. Adentrar na graduação marca um momento de grandes mudanças na vida do universitário, que se depara com um contexto totalmente novo e com exigências que diferem completamente das vivenciadas do ensino médio ou para aqueles que retornam aos estudos após anos de pausa. (Padovani, 2014; Coelho 2021).

Neste momento de reestruturação social, psíquica e adaptação à nova rotina, a sobrecarga acadêmica pode impactar significativamente a saúde mental dos estudantes, tornando-se um fator prejudicial no desencadeamento ou agravamento de sofrimentos psíquicos. (Santos, Nascimento e Souza, 2025).

A sobrecarga acadêmica, está relacionada às exigências de autonomia, ausência de momentos de lazer, quantidade de provas e seminários, relatórios semanais, normas da ABNT, a competitividade e as pressões relacionadas ao desempenho, “excesso de disciplinas obrigatórias, a insegurança sobre o futuro profissional, além de pressões provenientes das famílias, da instituição e da autocobrança”(Santos, Nascimento e Souza, 2025 p. 2.). Esses fatores, podem levar o estudante a um esgotamento emocional (Ferreira et al., 2024).

No entanto, nem todos os estudantes conseguem se adaptar de maneira saudável à rotina universitária, o que pode impactar diretamente sua saúde mental. Quando o estudante está em um momento de vulnerabilidade emocional (não tem

recursos para lidar com determinada situação), fica mais suscetível a desenvolver quadros patológicos. (Silva et al, 2024 apud Santos, Nascimento e Souza, 2025).

Uma pesquisa feita pela Organização Mundial da Saúde (World Mental Health Survey) revelou que mais de 30% dos estudantes universitários de diferentes países apresentavam sinais de ansiedade ou depressão (BRASIL, 2023, p 3); neste contexto, um estudo conduzido por Auerbach (2016) em 21 países constatou que *“One-fifth (20.3%) of college students had 12-month DSM-IV/CIDI disorders”*²(AUERBACH, 2016, p. 2).

Segundo Gomes (2020), em estudantes universitários, há uma prevalência do índice de ansiedade, acrescentando que, este quadro pode desencadear no estudante a falta interesse pelos estudos, dificuldades para se sair bem nas avaliações, trabalhos e sentimentos de impotência e incapacidade.

Em um ambiente acadêmico, onde as exigências são exacerbadas, há a hipótese do desencadeamento de estresse e, em casos mais graves, pode levar à Síndrome de Burnout. (Nogueira et al., 2020).

De acordo com o Centro de Valorização da Vida, em 2019, cerca de 700 mil pessoas perderam a vida por suicídio. Entre esses casos, o suicídio de jovens ficou em quarto lugar na lista causas. A maior parte dos suicídios entre os jovens acontece durante os estudos e na fase de transição entre a adolescência e a vida adulta. No Brasil, a taxa de suicídio entre estudantes universitários tem aumentado a cada ano desde 2002, e o país atualmente ocupa a liderança na América Latina nesse índice. (CENTRO DE VALORIZAÇÃO A VIDA, 2021, S/P).

A saúde mental fragilizada não apenas compromete a qualidade de vida do discente, mas também se reflete em menor desempenho acadêmico, aumento das taxas de evasão e dificuldade na adaptação ao mercado de trabalho; neste contexto, em casos mais graves leva ao suicídio.

² Tradução: “Um quinto (20,3%) dos estudantes universitários apresentou transtornos DSM-IV/CIDI em 12 meses”

4. MÉTODOS

4.1 Levantamento de dados

Para desenvolver os recursos educacionais, além do estudo sobre a saúde mental do estudante universitário, realizou-se uma pesquisa de cunho bibliográfico, a fim de identificar os principais quadros psicopatológicos que podem estar afetando a saúde mental dos estudantes. Com base neste levantamento, foi possível identificar os quadros e os temas que seriam abordados no Ebook.

A escolha em não realizar uma pesquisa de campo, e basear-nos somente em artigos científicos de caráter bibliográfico, deu-se porque há uma grande quantidade de publicações relacionadas à Saúde Mental Universitária (SMU). No entanto, a maioria dessas publicações são artigos, dissertações e teses que abordam o tema dentro de um contexto específico, como a saúde mental de estudantes de medicina, enfermagem e outras áreas da saúde.

As referências selecionadas, passaram por dois critérios principais:

- 1) a data de publicação, que deveria ser dos últimos cinco anos;
- 2) o objetivo, que era abordar a saúde mental dos estudantes de graduação sem focar em uma área específica de curso.

Vale acrescentar que, em 2020, ocorreu uma pandemia, a qual, segundo estudos da Fiocruz, (2020) e Opas, (2022) agravou alguns quadros de saúde mental. Por isso, ampliamos o período de seleção para os dois anos anteriores ao início da pandemia.

Das publicações entre 2018 a 2025, foram pesquisados e pré-selecionados 150 artigos nas plataformas Scielo (Scientific Electronic Library Online) , Pepsic (Periódicos de Psicología), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Repositórios de universidades, utilizando o descritor "Saúde mental do estudante universitário". Após leitura dos resumos dos artigos pré-selecionados, 16 desses artigos foram incluídos nesta dissertação.

4.2 Ebook de Saúde Mental

O Ebook Saúde Mental, foi desenvolvido de forma digital pela plataforma Canva (www.canva.com), reconhecida como uma ferramenta de desenvolvimento de projetos visuais escritos e audiovisuais tais como, apresentações, Ebook, panfletos,

cartões de visitas, vídeos, para serem utilizados em escolas, empresas e divulgação pessoal.

Após análise do conteúdo a ser inserido no Ebook, foi definido que o mesmo seria dividido em três seções principais, conforme detalhado abaixo:

- **Seção I:** Preliminares: Compreende a equipe de autoria e o prefácio.
- **Seção II:** Conteúdo Temático (Capítulos): Desenvolvida a partir dos temas levantados por meio do levantamento de dados da pesquisa. Constituída por 9 capítulos distintos.
- **Seção III:** Recursos Terapêutico: Dedicada à apresentação de recursos e ferramentas de aplicação terapêutica.

Para a produção dos conteúdos que compõem cada capítulo, adotou-se uma metodologia de:

- **Colaboração estruturada** entre a autora e colaboradores, garantindo a especialização temática e a rigorosa revisão acadêmica.
- **Distribuição de autoria e tema:** A elaboração do material foi compartilhada entre a autora desta dissertação em colaboração com dois estudantes do curso de graduação em Psicologia.
- A **seleção do tema** por parte dos colaboradores foi realizada com base em sua proximidade e domínio teórico-prático sobre o assunto específico, otimizando a profundidade e a relevância de cada seção.
- **Processo de revisão e validação:** Todo o material produzido, incluindo as contribuições dos colaboradores, foi submetido a um rigoroso processo de validação e refinamento. **A revisão final e a chancela do conteúdo** foram integralmente conduzidas pela autora e pela orientadora desta dissertação, assegurando a coerência acadêmica, a precisão metodológica e a adesão aos objetivos gerais do estudo.

4.3 Aplicativo de Saúde Mental

O aplicativo foi desenvolvido por intermédio do *software online* “Fábrica de Aplicativos” (<https://www.fabricadeaplicativos.com.br/>).

Após reuniões ocorridas entre as pesquisadoras responsáveis por este trabalho, achou-se pertinente inserir o conteúdo didático sobre saúde mental junto ao aplicativo “*e-care app*”, já amplamente distribuído entre os discentes da Unesp.

Assim, os mesmos tópicos e temas desenvolvidos para o Ebook foram também disponibilizados no aplicativo supracitado.

4.4 Validação do Ebook e do Aplicativo

O material instrucional (Ebook e Aplicativo) foi submetido a um processo rigoroso de validação de conteúdo. A avaliação envolveu tanto os aspectos **visuais/funcionais** quanto à pertinência **e relevância do conteúdo didático**.

A validação foi realizada por meio da metodologia “**Índice de Validade de Conteúdo**” (Alexandre; Coluci, 2011), utilizando um questionário estruturado, no qual os participantes atribuíram uma pontuação para cada item avaliado, utilizando uma escala tipo Likert de cinco pontos, conforme detalhado abaixo:

- 1 – Não concordo fortemente.
- 2 – Não concordo.
- 3 – Não concordo nem discordo.
- 4 – Concordo.
- 5 – Concordo fortemente.

A análise dos dados de validação foi conduzida por meio do cálculo preconizado na metodologia, utilizando a fórmula disponível na Figura 1. O resultado representa a proporção de participantes que consideraram o item avaliado como **relevante** ou **adequado**.

Figura 1 - Fórmula para avaliação segundo o IVC

$$\text{IVC} = \frac{\text{Número de Respostas "4" ou "5"}}{\text{Número Total de Respostas}}$$

Para verificar a validação do material didático do curso, foi utilizada a pontuação mínima de 0,85 (85% de concordância).

4.5 Participantes da Validação

A validação contou com a participação de 10 (dez) estudantes universitários da Universidade Estadual Paulista (UNESP), atendendo ao **critério de inclusão** de idade igual ou superior a 18 (dezoito) anos, de ambos os sexos, regularmente

matriculados em cursos de pós-graduação *stricto sensu* (Mestrado e/ou Doutorado) da UNESP.

Optou-se pela participação de pós-graduandos em virtude de sua trajetória acadêmica consolidada. O fato de já terem transposto as etapas da graduação permitiu que esses estudantes apresentassem uma visão retrospectiva e aprofundada sobre o tema, ancorada na vivência prática e demandas que permearam a saúde mental ao longo da formação universitária.

A **seleção dos participantes** foi realizada pelas pesquisadoras, baseada em critérios de conveniência e pertinência ao tema. Assim, foi enviado um **convite individual** por meio de correio eletrônico, incluindo um *link* de acesso a um questionário eletrônico estruturado e hospedado na plataforma **Google Forms**.

Ao acessar o *link*, o participante em potencial era direcionado, primeiramente, para a leitura e aceite do **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO 1)**, atendendo às diretrizes éticas estabelecidas pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Somente após a **anuência e assinatura eletrônica do TCLE** foi concedido o acesso ao questionário de validação.

Após a validação do Ebook, foi solicitada a emissão de ISBN (International Standard Book Number), sendo publicado no repositório institucional da Unesp e na Apple Books. Da mesma forma, o Aplicativo foi submetido às lojas Android e IOS.

4.6 Procedimentos éticos

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética da Faculdade de Medicina de Botucatu, obtendo aprovação em 18 de novembro de 2025, sob o parecer número 7.986.519 (ANEXO 2).

5. RESULTADOS

5.1 Levantamento bibliográfico

No Quadro 1 é possível verificar os 16 artigos selecionados para desenvolvimento dos recursos educacionais desta dissertação, incluindo o título, o ano de publicação, o objetivo, os quadros patológicos abordados e a base de dados de indexação.

Quadro 1 - Lista de artigos selecionados neste trabalho.

Título	Ano	Objetivo	Quadros Patológicos	Base de dados
Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários.	2018	Analisar as relações entre ansiedade, depressão e estresse com a qualidade das vivências acadêmicas e a autoeficácia.	Ansiedade, depressão e estresse.	Pepsic
Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados	2019	Identificar fatores de risco e proteção para sofrimento psíquico em estudantes universitários.	Depressão e ansiedade	SciELO
Desafios enfrentados na Universidade Pública e a Saúde Mental dos Estudantes.	2019	Propõe uma discussão sobre os desafios enfrentados por estudantes de graduação, quanto ao desenvolvimento acadêmico, à situação financeira, e à saúde mental.	Ansiedade e ideação suicida.	Latindex
Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário	2019	Descrever um trabalho interprofissional realizado na Universidade Federal do Sul da Bahia	Ansiedade	Pepsic

Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa	2020	Identificar a produção científica relacionada à qualidade da saúde mental do estudante universitário.	Estresse, burnout, ansiedade e depressão	Portal Periódicos da UNEMAT
Qualidade de vida e Saúde Mental de estudantes universitários.	2020	Quantificar o nível de Qualidade de Vida e Saúde Mental dos universitários de uma instituição pública de ensino superior de Sobral, Ceará, Brasil.	Ansiedade e Depressão	Repositório Universidade Federal do Ceará
Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19	2021	Estimar a prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) em estudantes universitários, analisando a correlação com o uso de internet e com a utilização de estratégias de enfrentamento ante ao isolamento social na pandemia de COVID-19.	Ansiedade e depressão	Scielo
Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19	2021	Investigar a saúde mental (ansiedade, depressão e estresse) em estudantes universitários durante o estágio inicial da quarentena no Brasil.	Ansiedade, depressão e estresse.	Latindex
Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida.	2021	Apresentar opções estratégicas para apoiar a adoção de políticas de fortalecimento da saúde mental de universitários da área da saúde, a serem implementadas por instituições universitárias.	Estresse e ansiedade	PubMed
Adaptação e Saúde Mental do Estudante Universitário: Revisão Sistemática da Literatura.	2021	Realizar revisão sistemática da literatura acerca das variáveis relativas à adaptação do estudante ao ensino superior que influenciam a sua saúde mental.	Ansiedade, estresse, depressão e ideação suicida.	Scielo

University student mental health: a report of extension experience in the pandemic period	2021	The research aims to report the experience and impact on the mental health of university students participating in an extension project during the pandemic period.	Anxiety, depression, and stress.	Latindex
Saúde mental dos estudantes universitários	2021	Analisar a produção de artigos científicos no período de 2010 a 2020 referentes aos principais problemas de saúde mental apresentados por estudantes universitários e o que os leva a desenvolvê-los.	Depressão, ansiedade	Latindex
"Não vou nada bem": Saúde Mental de estudantes universitários no contexto da Covid.	2022	Analisar o impacto na saúde mental de estudantes universitários cearenses, ocasionado após o início da pandemia pelo novo coronavírus, correlacionando com os principais fatos que ocorreram, sob o ponto de vista dos seguintes eixos: desencadeamento ou agravamento de transtornos mentais; sofrimento e (auto)medicação; e ideação suicida, com vista a entender os reflexos causados pela COVID-19.	Ansiedade, estresse e depressão	Google Scholar
A Saúde Mental de Estudantes Universitários: Breve Panorama e Algumas Iniciativas de Promoção	2023	Revisar estudos que evidenciam a saúde mental de estudantes brasileiros e elencar serviços oferecidos pelas IES, voltados à minimização dos impactos da vida acadêmica no adoecimento psíquico destes.	Estresse, depressão e burnout.	Crossref
Saúde Mental na Universidade: Ações e intervenções	2023	Analisar as intervenções em saúde mental da Ufal	Estresse, ansiedade e depressão	Scielo

voltadas para estudantes.				
Associação entre afetos positivos e negativos, autoestima e transtornos mentais comuns em estudantes universitários.	2024	Avaliar a associação entre afetos positivos e negativos, autoestima e Transtornos Mentais Comuns (TMC) em estudantes universitários dos cursos de saúde.	Transtornos Mentais Comuns (TMC).	Periódicos PUCPR

Fonte: A autora, 2025

Tratando os dados do Quadro 1, constatou-se que, dos artigos analisados, os quadros psicopatológicos mais encontrados nos textos foram ansiedade, burnout, depressão, estresse, ideação suicida e transtorno mental comum, como detalhado no Quadro 2.

Quadro 2 - Quadros psicopatológicos identificados na literatura e quantidade de citações nos artigos analisados.

Quadro patológico	Quantidade de citações
Ansiedade	15
Burnout	2
Depressão	7
Estresse	7
Ideação Suicida	2
Transtorno Mental Comum	1

Fonte: A autora, 2025

Com base nos dados coletados, foi possível identificar que as patologias mencionadas no Quadro 2 são as que mais aparecem como fatores que podem afetar a saúde mental dos estudantes universitários. Para o desenvolvimento do conteúdo dos recursos educacionais, foram selecionados os temas: Ansiedade, depressão e burnout. Ao final das leituras e dos dados analisados, os temas selecionados para comporem os capítulos foram:

- 1- Saúde Mental do Estudante Universitário;
- 2- Relação entre Saúde Física e Saúde Mental;
- 3- Emoções e Sentimentos;
- 4- Ansiedade;
- 5- Depressão;
- 6- Burnout;
- 7- Qualidade do Sono;
- 8- Maneiras de Cuidar da Saúde Mental e
- 9- Ferramentas Terapêuticas.

A exclusão dos temas Estresse, Ideação Suicida e Transtorno Mental Comum aconteceu devido às diferentes explicações sobre esses assuntos. Além disso, há uma ideia popular de que, na ideação suicida, a disseminação desse tema pode fazer com que a pessoa se sinta incentivada a agir contra si mesma.

5.2 Desenvolvimento Ebook de saúde mental

Como dito anteriormente, o Ebook de saúde mental foi desenvolvido na plataforma digital Canva. A arte visual da capa do Ebook (Figura 1), possui representações que são utilizadas no campo da psicologia. Na imagem encontra-se uma árvore com galhos marcantes, folhas e borboletas. Tal imagem foi escolhida pelos significados que cada uma carrega.

Figura 1. Capa do Ebook “Saúde Mental - desmistificando conceitos e aprendendo a cuidar da saúde mental”



Fonte: A autora, 2025.

O Ebook foi dividido em 3 seções, como pode ser visualizado na Figura 2. A primeira seção apresenta a equipe e o prefácio. A segunda traz os temas Saúde Mental; Saúde Mental de Universitários; Saúde Física x Saúde Mental; Qualidade de vida; Trajetória acadêmica; Sentimentos e emoções: quais são, qual é diferença e como lidar; Ansiedade; Depressão; *Burnout* e Higiene do sono. A seção 3 traz algumas ferramentas terapêuticas.

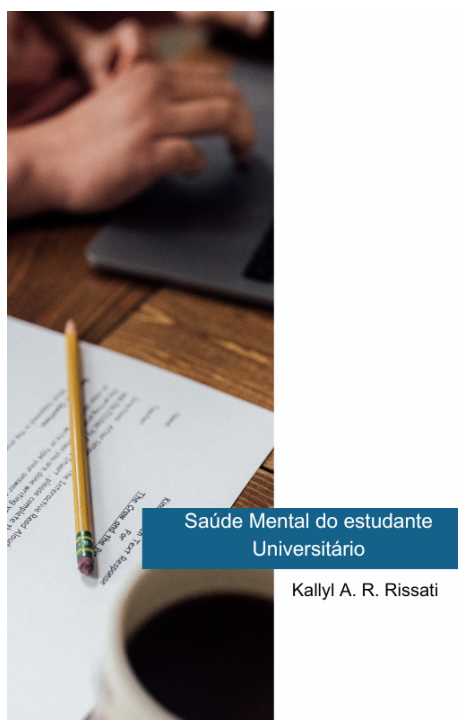
Figura 2. Sumário do Ebook

SEÇÃO I
Equipe
Prefácio
SEÇÃO II
Saúde Mental
Saúde Mental de Universitários
Saúde física x saúde mental
Qualidade de vida
Trajetória acadêmica
Sentimentos e emoções: quais são, qual a diferença e como lidar
Ansiedade
Depressão
Burnout
Higiene do Sono
SEÇÃO III
Ferramentas terapêuticas

Fonte: A autora, 2025

No primeiro capítulo (Figura 3), o tema foi discutido de uma forma clara e objetiva, levando o leitor a compreender quais os fatores que podem impactar a saúde mental durante a trajetória acadêmica.

Figura 3. Capítulo 1. Saúde Mental do Estudante Universitário



Fonte: A autora, 2025

Ao relacionar os tópicos, o texto contido no Ebook oferece uma explicação fundamentada cientificamente sobre o que se entende por saúde mental e saúde física, além de quais seriam os efeitos prejudiciais - como doenças ou condições patológicas - que podem afetar a saúde do graduando (Figura 4).

Figura 4. Capítulo 2. Saúde Física x Saúde Mental



Fonte: A autora, 2025

Compreender diferenças entre emoções e sentimentos auxilia no entendimento das ações e atitudes em certas situações. No capítulo 3 (Figura 3), há uma explicação sobre esses temas, oferecendo aos estudantes informações baseadas em publicações da Organização Mundial da Saúde (2017), Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição, Texto Revisado e do autor Araújo; Araújo, (2000).

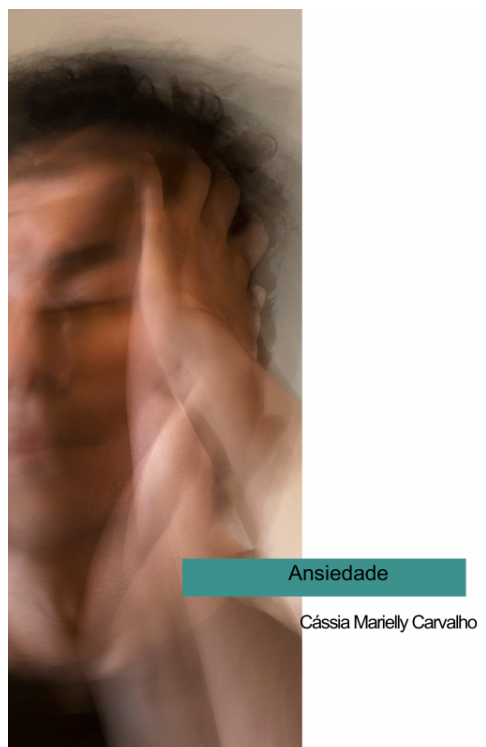
Figura 5. Capítulo 3. Emoções e Sentimentos



Fonte: A autora, 2025

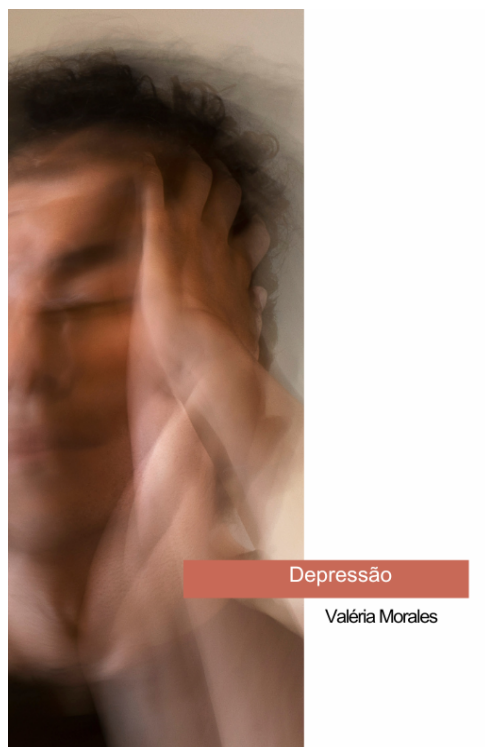
Os capítulos 4, 5 e 6 (Figuras 6 a 8), apresentam uma explicação fundamentada em estudos científicos, dos quais, cita-se os autores Koima (2021), Ferreira (2020), Monteiro et al., (2023), BORGES et al., (2024) e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição, Texto Revisado, a fim de esclarecer e desmistificar o que o senso comum costuma pontuar sobre os temas “ansiedade, depressão e burnout”. Muitas vezes, há confusão ao tentar entender o que cada um realmente significa. O principal objetivo desses capítulos é auxiliar o estudante a adquirir um conhecimento mais preciso e concreto sobre os temas.

Figura 6. Capítulo 4. Ansiedade



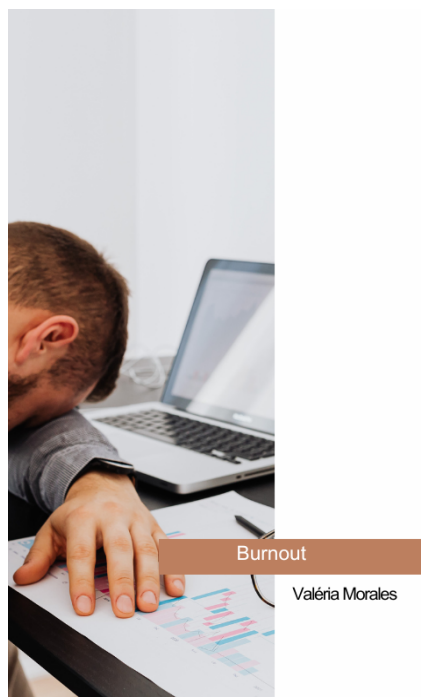
Fonte: A autora, 2025

Figura 7. Capítulo 5. Depressão



Fonte: A autora, 2025

Figura 8. Capítulo 6. Burnout



Fonte: A autora, 2025

O capítulo 7 (Figura 9) apresenta o que seria a qualidade do sono e quais fatores poderiam estar influenciando a insônia.

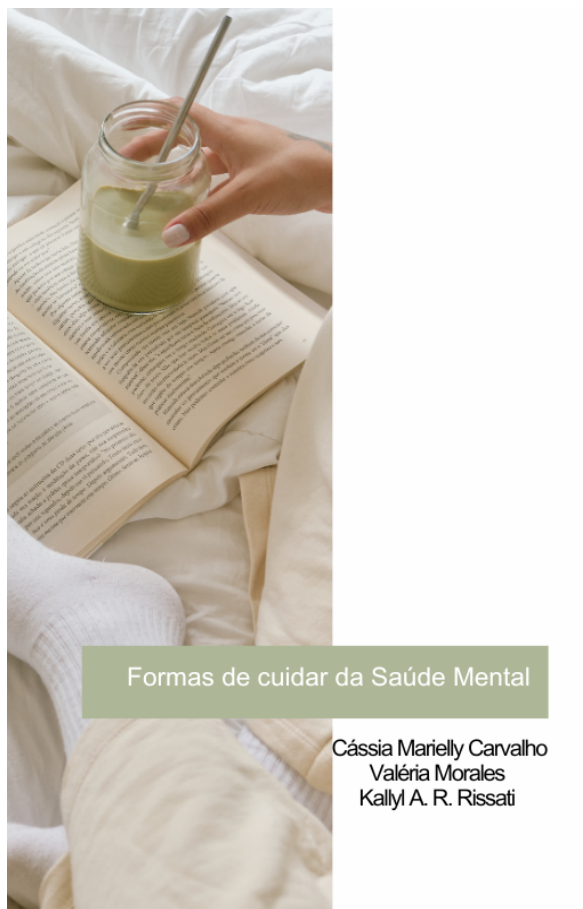
Figura 9. Capítulo 7. Qualidade do Sono



Fonte: A autora, 2025

Após cada capítulo do Ebook apresentar, de forma conceitual, clara e objetiva, cada tema abordado, no antepenúltimo capítulo, por exemplo, são apresentadas maneiras de cuidar da saúde mental em cada contexto discutido anteriormente. Por exemplo, descreveu-se sobre a saúde mental dos estudantes no capítulo 8 (Figura 9), apresenta-se formas e maneiras de como o estudante pode adaptar-se à vida universitária e assim sucessivamente.

Figura 10. Capítulo 8. Formas de Cuidar da Saúde Mental



Formas de cuidar da Saúde Mental

Cássia Marielly Carvalho
Valéria Morales
Kallyl A. R. Rissati

Fonte: A autora, 2025

O capítulo 9 (Figura 10) marca o encerramento do Ebook. Seu objetivo é mostrar na prática como o estudante pode encontrar recursos para se adaptar, melhorar ou agir de forma preventiva em relação à saúde mental, além disso apresentar esses recursos e esclarecer os conceitos é promover a saúde mental, ajudando na prevenção e no cuidado de forma prática e acessível.

Neste capítulo final, o estudante terá acesso a ferramentas como diário de sono, *planner* semanal e sugestões para mudanças de hábitos. Essas ferramentas serão preenchidas pelo próprio estudante.

Figura 11. Capítulo 9. Ferramentas terapêuticas



Fonte: A autora, 2025

5.3 Desenvolvimento do aplicativo

O conteúdo sobre saúde mental foi inserido junto ao aplicativo “e-care app” e pode ser visualizado em https://app.vc/ecare_app. Após a validação pelos participantes, o conteúdo foi enviado às plataformas Android (https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.app.gpu3100919.gpuf4087bc9e4205edc171689e41e5b6657&pcampaignid=web_share) e IOS (<https://apps.apple.com/br/app/ecare-app/id6504367960>). Até o momento o conteúdo pode ser acessado tanto pelo endereço supracitado quanto pelo QRCode (Figura 11). Durante os acessos é possível visualizar o conteúdo tanto pelo

navegador quanto salvar na tela principal do celular, como pode ser visualizado no topo da Figura 12 e na Figura 13.

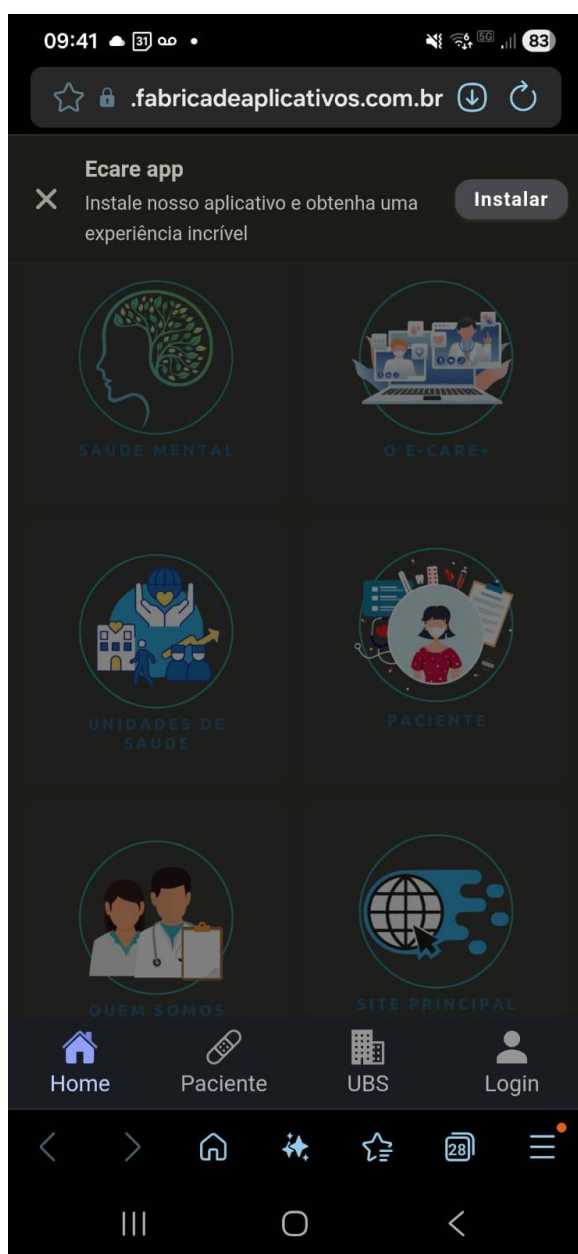
Figura 11: QRCode para acesso ao aplicativo “e-care app”



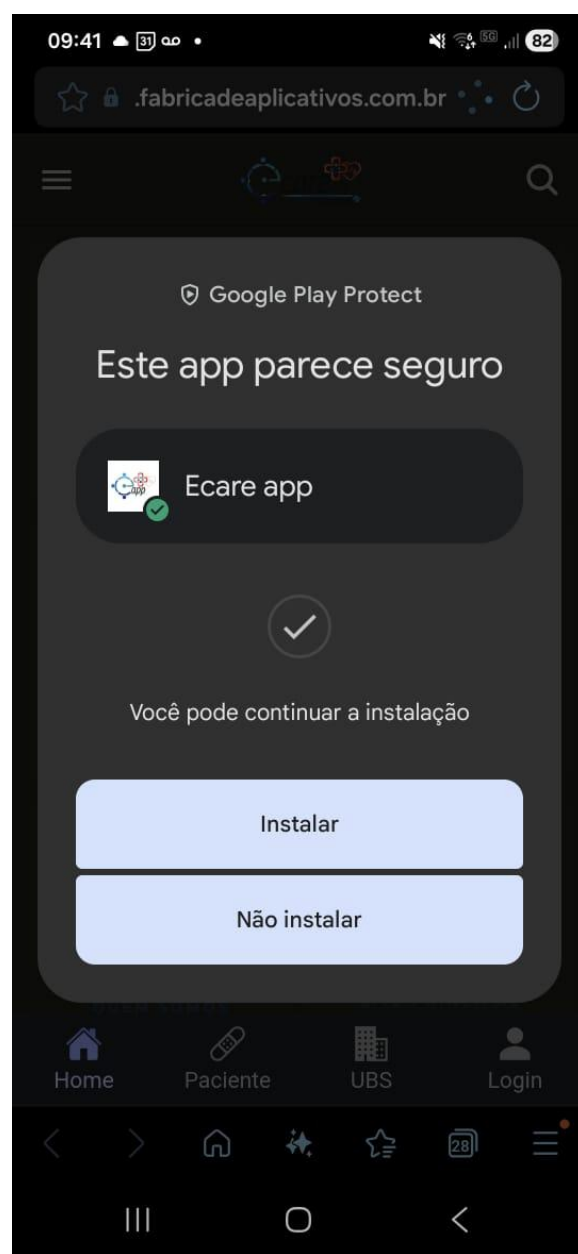
Fonte: A autora, 2025

Figura 12: Opção de instalação do aplicativo para consulta futura.

Figura 13: Opção de instalação do aplicativo para consulta futura.



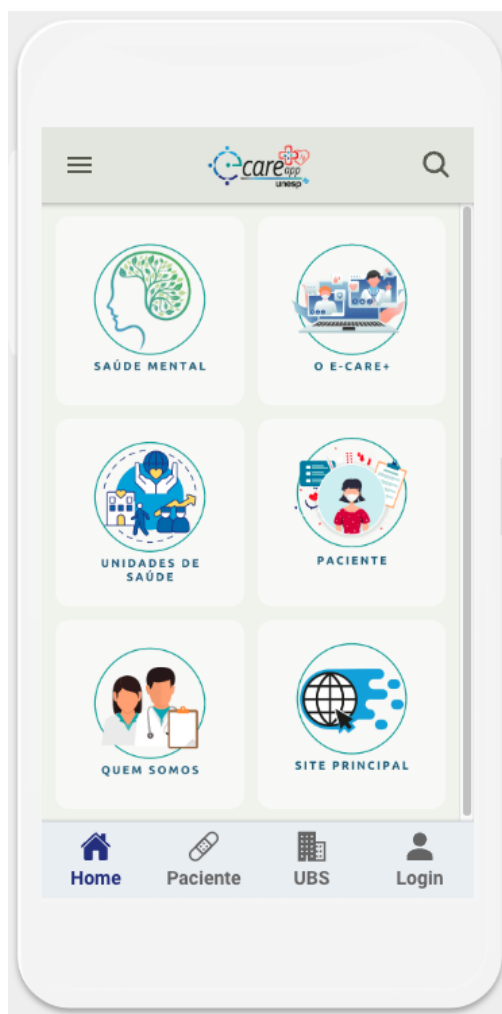
Fonte: A autora, 2025



Fonte: A autora, 2025

Dada a importância do tema, o conteúdo foi inserido como primeiro ícone no aplicativo, como pode ser verificado na Figura 14.

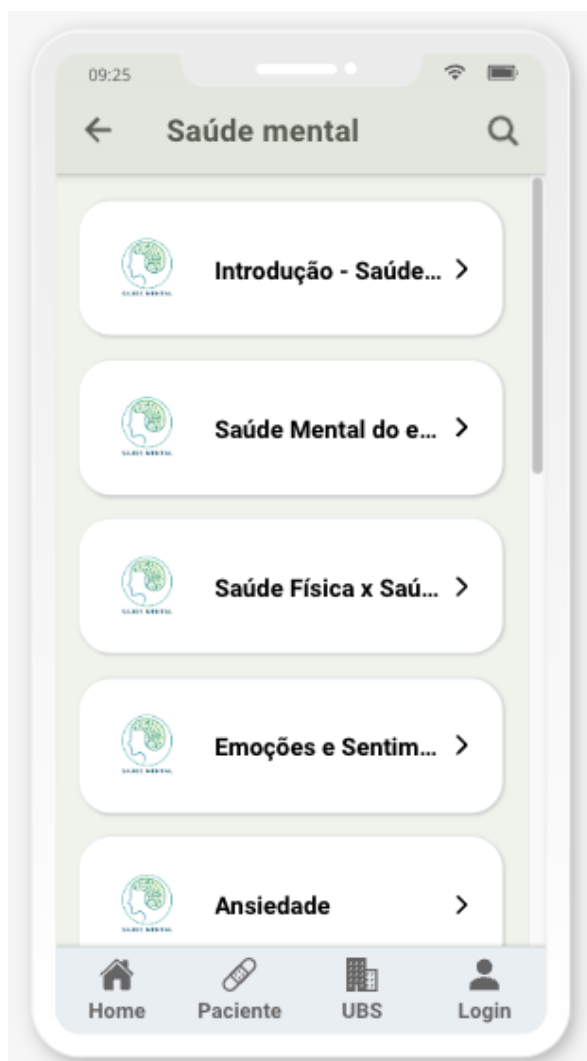
Figura 14: Tela principal do aplicativo “e-care app”



Fonte: A autora, 2025

Ao clicar no ícone correspondente à saúde mental, o estudante tem acesso ao conteúdo didático, como pode ser verificado nas Figuras 15 e 16.

Figura 15: Material sobre saúde mental disponibilizado no aplicativo “e-care app”.



Fonte: A autora, 2025

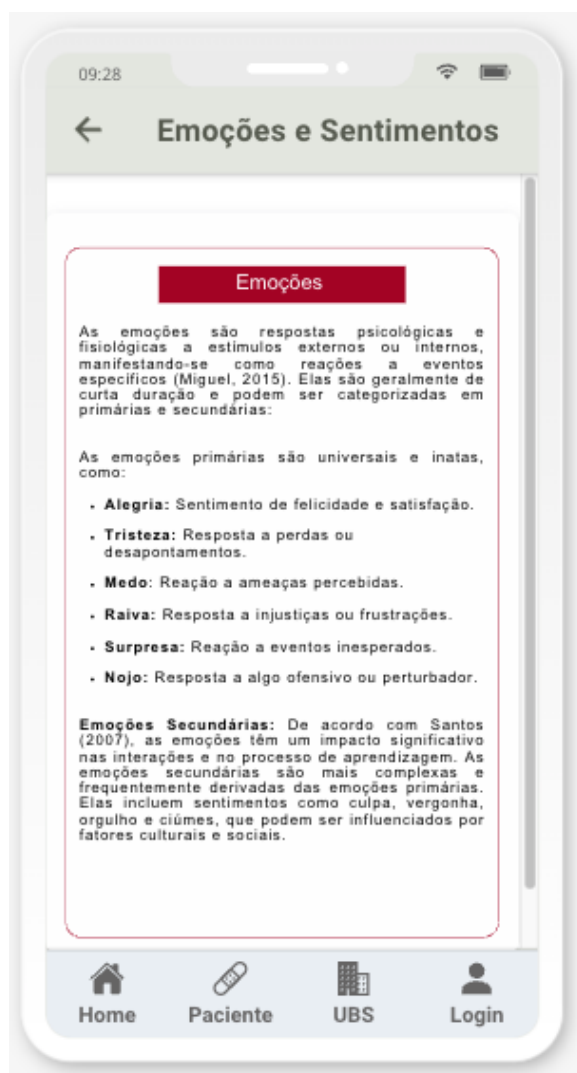
Figura 16: Material sobre saúde mental disponibilizado no aplicativo “e-care app”.



Fonte: A autora, 2025

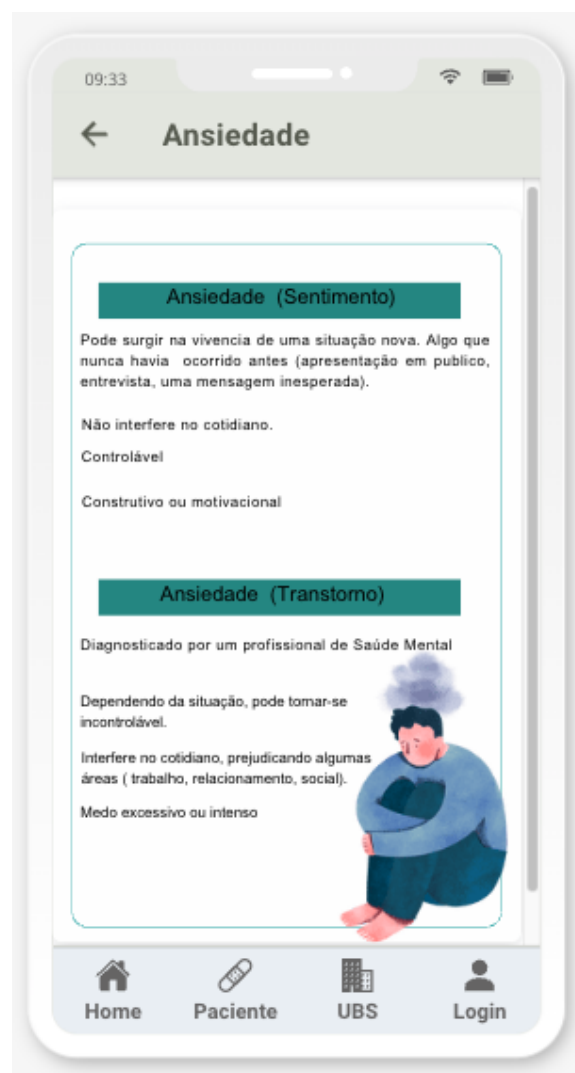
Nas Figuras 17 e 18 é possível verificar telas do conteúdo didático inserido no aplicativo.

Figura 17: Tela interna do aplicativo.



Fonte: A autora, 2025.

Figura 18: Tela interna do aplicativo.



Fonte: A autora, 2025.

5.4 Validação dos recursos educacionais

Dos 20 estudantes universitários convidados, 10 participaram da pesquisa. O questionário de validação possuía 31 questões (Apêndice 1) com perguntas sobre tipologia, cores, clareza do conteúdo textual em cada um dos tópicos apresentados, adequação entre as imagens ilustrativas e o conteúdo textual em cada um dos tópicos, navegabilidade do aplicativo além de espaço aberto para comentários e sugestões.

Para aplicação da fórmula do IVC, foi necessário o levantamento dos seguintes números:

- Número total de respostas: 31 questões X 10 participantes = 310;
- Somatória do número de respostas “4” e “5” apontados pelos participantes = 306;
- Assim, **IVC** = $306/310 = 0,98$.

Destarte, os materiais didáticos foram validados com **98%** de concordância entre os participantes.

Concluída a etapa de validação, procedeu-se à solicitação do ISBN (978-85-60229-24-6) perante a CBL. O e-book já se encontra disponível no Portal eduCapes disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/1175060>.

6. DISCUSSÃO

De acordo com os resultados preliminares dos produtos desenvolvidos, faz-se necessário, iniciar a discussão trazendo uma explicação sobre *design* visual dos recursos, é interessante lembrar que, em muitas culturas, a árvore é vista como um símbolo sagrado ou até mesmo místico. Carvalho (2025), utiliza o simbolismo da árvore para representar a continuidade da vida, o crescimento e a resiliência (sinônimo de força e vida) em um contexto contemporâneo. Chevalier (1984), define a árvore como um símbolo da vida em perpétua evolução (a seiva, o ciclo anual de brotar, crescer e renovar) e da força (suas raízes profundas, seu tronco maciço e sua verticalidade que resiste ao tempo).

No campo dos estudos Junguianos -abordagem da psicologia- a árvore é compreendida “como o caminho e o crescimento para o imutável e eterno, gerada pela união dos opostos e possibilitando a mesma através do seu eterno já existir”. (Jung, 2016.p 161).

Para que uma árvore exista, ela precisa de uma semente que deve ser plantada e cuidada, regada para crescer. Ela também precisa de força para romper o solo e de resistência para suportar os dias de sol e chuva, às vezes enfrentando falta ou excesso de nutrientes. Da mesma forma, podemos pensar nos estudantes: eles precisam cuidar da sua saúde mental, alimentando-se de pensamentos positivos e saudáveis, e serem resilientes nos momentos bons e ruins, dentro de sua trajetória acadêmica.

A borboleta, em psicologia, significa transformação:

“Simboliza a alma, esperança, liberdade e intensidade. Em um estudo investigativo, Costa e Soares (2015) apontam que no campo simbólico, há um significado atribuído ao processo da lagarta se transformar em borboleta, denominado metamorfose. A vida do sujeito seria então a lagarta, até que em determinado momento algo acontece, no qual ela fica envolta por um longo período em seu casulo” (Guimarães, 2022, p.224).

Assim como a borboleta, os estudantes universitários passam por fases de transformação tanto pessoal como profissional, em alguns momentos, precisam resguardar-se para que ao final saia o trabalho completo, ou na trajetória acadêmica o profissional pronto para atuar.

Analogamente ao processo de metamorfose, o universitário vivencia um período de latência e reconstrução identitária, preparando-se para emergir como profissional. A união desses símbolos no *design* do Ebook e do aplicativo busca, portanto, ir além da estética, atuando como reforçador visual de conceitos de autocuidado e evolução pessoal.

A pertinência do desenvolvimento destes materiais é evidenciada quando se analisa o cenário atual de publicações. Em busca realizada na plataforma Google, encontraram-se apenas dois Ebooks voltados especificamente para a saúde mental desse público: *Saúde Mental do Estudante Universitário: Uma coletânea de Estudos descritivos* (2021) e *Mente Consciente: Ebook de Promoção à Saúde Mental dos Estudantes Universitários* (2022). Já nos repositórios institucionais da Unesp, embora existam 1.192 trabalhos que tangenciam a temática, apenas 33 tratam especificamente de saúde mental, com um número ainda mais reduzido focando em ansiedade (8) e depressão (8).

A Universidade Estadual Paulista (Unesp) disponibilizou, em 2023, uma cartilha institucional de saúde mental que se caracteriza por oferecer uma descrição concisa do tema, além de diretrizes para a busca de auxílio e abordagens focadas na prevenção ao suicídio. Em contrapartida, o Ebook propõe a desmistificação de estigmas e a disseminação de saberes sobre fatores que podem impactar o bem-estar psíquico do corpo discente. Observa-se, portanto, uma relação de complementaridade entre os materiais: enquanto a cartilha prioriza a orientação e a prevenção, o Ebook volta-se à promoção da saúde mental no contexto universitário.

Atualmente, no Brasil, de acordo com a Associação Brasileira de Mantenedoras de Ensino Superior (ABMES) de 2024, os dados de 2022 mostram que há 2.595 instituições de ensino superior, incluindo universidades, centros universitários, faculdades, centros federais de tecnologia e institutos federais. Considerando o total de Ebooks e de pesquisas publicadas, o número ainda é baixo em relação a quantidade de instituições de ensino superior existentes no Brasil, o que reforça o *déficit* no cuidado à saúde mental do estudante universitário.

Em 2023, foi criado um projeto de lei voltado para a saúde mental dos estudantes universitários. A ideia é que as instituições ofereçam cuidados para o

bem-estar emocional e um ambiente saudável e acolhedor. Assim, os estudantes podem desenvolver suas habilidades e crescer tanto no âmbito profissional quanto no pessoal.

Art. 1º - Fica instituída a Política de Saúde Mental nas Instituições de Ensino Superior, com o objetivo de promover a saúde mental, prevenir transtornos mentais, garantir tratamento adequado e promover o bem-estar psicossocial dos estudantes.

Art. 2º - São diretrizes da Política de Saúde Mental nas Instituições de Ensino Superior:

I - Promoção da saúde mental como parte integrante do processo educacional;

II - Desenvolvimento de ações educativas e de conscientização sobre saúde mental;

III - Implementação de serviços de atendimento psicológico e psiquiátrico, com acesso facilitado aos estudantes;

IV - Estímulo à criação de núcleos de apoio psicopedagógico nas instituições;

V - Desenvolvimento de estratégias para a identificação precoce de estudantes em situação de vulnerabilidade psíquica;

VI - Promoção de um ambiente acadêmico inclusivo e acolhedor, com a prevenção de situações de discriminação e bullying;

VII - Realização de campanhas de conscientização sobre saúde mental, desestigmatizando transtornos psíquicos. (BRASIL, 2023, P. 2).

A produção dos recursos tecnológicos apresentados nesta dissertação configura-se, assim, como uma resposta concreta e alinhada a essas novas exigências legais e sociais.

Para assegurar que tal resposta fosse efetiva, procedeu-se à validação com o público-alvo. Dos 20 estudantes convidados, obteve-se a participação de 10 universitários (50%). A análise quantitativa fundamentou-se no cálculo do Índice de Validade de Conteúdo (IVC), considerando um instrumento de 31 questões que abarcavam dimensões estéticas, pedagógicas e de navegabilidade. O total de respostas possíveis foi de 310, sendo que a somatória das respostas de concordância ("4" e "5") atingiu 306.

Consequentemente, obteve-se um **IVC global de 0,98**. Este resultado é extremamente significativo, ratificando que o material atende aos requisitos de qualidade esperados, demonstrando clareza, coerência e atratividade.

No que tange à análise qualitativa, o espaço aberto para comentários revelou duas perspectivas complementares. A primeira, de cunho avaliativo, expressa pelo comentário *"Parabéns pelo projeto"*, corrobora a relevância social e acadêmica da iniciativa, sugerindo que os estudantes percebem valor na ferramenta de suporte à saúde mental.

A segunda contribuição, que sugeriu *"textos mais reduzidos e objetivos, para uma leitura mais rápida"*, oferece um *insight* valioso sobre o comportamento de consumo de informação do estudante contemporâneo. Em um contexto acadêmico marcado pela escassez de tempo e, muitas vezes, por sintomas de ansiedade e dificuldade de concentração — conforme levantado na introdução deste estudo —, a demanda por síntese é compreensível. Essa observação aponta para a necessidade de atualizações futuras.

Levando em consideração esses aspectos, essa discussão destaca a importância dos recursos e/ou ferramentas em prol da saúde mental dos estudantes universitários. Ao usar símbolos como a Árvore, que representa resiliência e crescimento constante, e a Borboleta, que simboliza transformação e metamorfose, no *design* visual do Ebook e do aplicativo, conseguimos ir além de desmistificar conceitos.

Assim, esses recursos tecnológicos são uma resposta concreta à falta de cuidado, alinhando-se às diretrizes do Projeto de Lei de 2023, que busca implementar uma Política de Saúde Mental nas instituições de ensino superior.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do panorama evidenciado na pesquisa, confirma-se que o ambiente universitário, embora seja um espaço de desenvolvimento pessoal e profissional, pode atuar como um gatilho para o desenvolvimento de quadros psicopatológicos. A alta prevalência de transtornos como ansiedade e depressão, intensificada pelas incertezas do contexto pandêmico e pela pressão acadêmica inerente à formação — especialmente nos cursos de saúde —, demonstra a insuficiência do cuidado ao bem-estar do discente baseando-se apenas em métricas de desempenho, como frequência e notas. A pesquisa corroborou a premissa de que o sofrimento do estudante universitário é, muitas vezes, silencioso e invisível.

Essa invisibilidade possui raízes profundas. Ao olhar para a história, desde a antiguidade até a contemporaneidade, vemos como as ideias mudaram: de uma visão que encarava os transtornos como manifestações divinas, passando por considerá-los doenças ou até sinais de desrazão que levavam ao isolamento e ao confinamento. Essas raízes do preconceito ainda dificultam que muitas pessoas, especialmente estudantes, procurem ajuda quando precisam. Esse estigma histórico exige que as Instituições de Ensino Superior transcendam o papel pedagógico tradicional e assumam uma postura proativa e integral, prevenindo que o "pedido de socorro" ocorra apenas em estágios críticos de adoecimento ou evasão.

Os dados levantados reforçam essa urgência, mostrando que há uma preocupação real com o alto índice de sofrimento psicológico entre os estudantes. Isso sublinha a necessidade de oferecer ferramentas acessíveis e confiáveis para promover a saúde mental e prevenir problemas maiores, alinhando-se às orientações do Projeto de Lei de 2023 sobre a Política de Saúde Mental nas Instituições de Ensino Superior. Foi constatada, contudo, a falta de materiais didáticos e de ações de intervenção direta nas universidades para lidar com essa demanda.

Como resposta a essa lacuna, esta dissertação traz uma contribuição importante para o cuidado da saúde mental dos estudantes universitários da Unesp, com o desenvolvimento do Ebook e a integração do seu conteúdo ao aplicativo *web* "e-care app". Conclui-se que estes produtos visam refletir sobre a saúde mental do estudante, atuando como ferramentas importantes para conscientizar e desmistificar quadros psicopatológicos. No *design* do recurso, a árvore e a borboleta simbolizam

essa ideia de transformação e crescimento, incentivando os estudantes a cuidarem da saúde mental durante toda a trajetória acadêmica.

A eficácia dessa abordagem foi validada por meio do resultado obtido com a validação dos materiais, pelos próprios estudantes unespianos. As manifestações positivas colhidas durante a etapa de captação de participantes corroboram a relevância do recurso elaborado, sinalizando que a proposta alcançou sua finalidade principal, com *feedbacks* como: "Parabéns pelo projeto"; "Trabalho muito importante"; e "Muito importante para os alunos".

Nesse cenário, os recursos tecnológicos desenvolvidos no âmbito desta dissertação revelaram-se uma estratégia de intervenção pertinente e necessária. Ao alinhar a psicoeducação à familiaridade digital dos estudantes, a proposta validada não apenas democratiza o acesso à informação qualificada, mas também instrumentaliza a comunidade acadêmica para o autocuidado e a identificação precoce de sintomas. Conclui-se, portanto, que a integração de ferramentas digitais às políticas de permanência estudantil constitui um caminho viável para romper o estigma em torno do sofrimento psíquico, oferecendo um suporte ágil que dialoga com a realidade do universitário contemporâneo e promove, efetivamente, a saúde mental no campus.

É imperativo, por fim, tecer uma reflexão fundamentada na trajetória profissional desta pesquisadora. A vivência na docência em cursos de Psicologia e Fisioterapia, aliada à prática clínica, ratifica empiricamente as vulnerabilidades expostas nesta dissertação — desde a estigmatização do sofrimento psíquico até suas consequências mais trágicas, como o suicídio.

Casos acompanhados na prática clínica, como o de discentes da área médica que, pressionados pela exigência acadêmica e pelo distanciamento familiar, chegaram a idealizar e tentar contra a própria vida, evidenciam uma lacuna crítica: a ausência de um olhar institucional acolhedor durante a graduação. Da mesma forma, a atuação como psicóloga plantonista no projeto 'E-care sentinela', em pleno contexto pandêmico, revelou a busca urgente dos estudantes por amparo diante das incertezas. Essas experiências reforçam a tese de que a formação universitária não deve dissociar a competência técnica do autocuidado emocional.

Reconhece-se, contudo, que a complexidade da saúde mental universitária não se esgota nos recursos aqui apresentados. Embora o Ebook desenvolvido contemple temas pertinentes, identifica-se a necessidade de aprofundamentos

futuros. Temáticas como a procrastinação acadêmica, a medicalização excessiva (uso abusivo de psicofármacos) e a abordagem detalhada do suicídio constituem perspectivas fecundas para uma continuidade desta investigação em nível de doutorado.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, Neusa M.; COLUCI, Maria Z. O. Validade de conteúdo nas pesquisas de construção e adaptação de instrumentos de medida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 7, p. 3061-3068, 2011.

ALVES, Carmen Silva. **O serviço social na rede de saúde mental em Campina Grande – PB: limites e possibilidades da prática profissional à luz da Reforma Psiquiátrica Brasileira**. 2009. 147 f. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2009. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/8372?locale=pt_BR. Acesso em: 01 dez. 2024.

AMADO, Marcela do Amaral Barreto de Jesus. **Reforma psiquiátrica: de interno a morador**. 2017. Dissertação (Mestrado em Justiça Administrativa) – Faculdade de Direito, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2017. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/14809>. Acesso em: 01 dez. 2024.

ANDRADE, Luana Foroni *et al.* University student mental health: a report of extension experience in the pandemic period. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 17, p. e137101723788, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i17.23788. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/23788>. Acesso em: 27 nov. 2025.

ANHANGUERA. Pressão acadêmica: como ela afeta os estudantes e como aprender a lidar com ela? **Blog Anhanguera**, 5 jun. 2024. Disponível em: <https://blog.anhanguera.com/como-a-pressao-academica-afeta-os-estudantes/>. Acesso em: 01 dez. 2025.

ARAÚJO, Jairan Roberto dos Santos; SUGIZAKI, Eduardo. The history of madness through the centuries: from Foucault to modernity. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 13, n. 9, p. e12713947005, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i9.47005. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/47005>. Acesso em: 30 nov. 2025.

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marucia Patta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, set./dez. 2018. DOI: 10.24879/2018001200300544. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v12n3/05.pdf>. Acesso em: 26 mar. 2023.

AUERBACH, R. P. *et al.* Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. **Psychological Medicine**, v. 46, n. 14, p. 2955-2970, out. 2016. DOI: 10.1017/S0033291716001665.

BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares; VIEIRA, Valéria Aparecida. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672019000100008. Acesso em: 27 nov. 2025.

BORINE, Rita de Cássia Calderani; WANDERLEY, Kátia da Silva; BASSITT, Débora Pastore. 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, jun. 2015. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072015000100008. Acesso em: 01 dez. 2024.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Projeto de Lei nº 6.071, de 16 de dezembro de 2023**. Institui a Política de Saúde Mental nas Instituições de Ensino Superior e estabelece diretrizes para promoção, prevenção, tratamento e suporte psicossocial aos estudantes. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2023. Disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=2384824&filename=Avulso%20PL%206071/2023. Acesso em: 01 dez. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Centro Cultural da Saúde. **Memória da loucura**. Brasília: Ministério da Saúde, 2003. 54 p. (Série J. Cadernos Centro Cultural da Saúde). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/memoria_loucura1.pdf. Acesso em: 03 dez. 2025.

CARNEIRO SILVEIRA, Lia; BATISTA BRAGA VIOLANTE, Augusta. Acerca do conceito de loucura e seus reflexos na assistência de saúde mental. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, n. 4, p. 59-595, 2005. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281421846019>. Acesso em: 10 out. 2024.

CARVALHO, Thiago Soares Gigliotti de. **Corpo, Natureza e Cultura na Comunidade das Artes**: uma experimentação criativa a partir da Antroposofia. 2025. Dissertação (Mestrado em Cultura e Sociedade) – Programa de Pós-Graduação em Cultura e Sociedade, Universidade de Brasília (UnB), Brasília, 2025. Disponível em: https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/52264/1/2025_ThiagoSoaresGigliottiDeCarvalho DISSERT.pdf. Acesso em: 27 nov. 2025.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV). **Suicídio entre universitários**. [S. l.]: CVV, 28 out. 2021. Disponível em: <https://cvv.org.br/suicidio-entre-universitarios/>. Acesso em: 01 dez. 2025.

CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de símbolos**. 8. ed. Rio de Janeiro: José Olympio Editora, 1994.

COÊLHO, Bruna Santos. **Atividades biológicas, caracterização química e bioatividade do óleo de *Copaifera lucianae* Harms (Fabaceae)**. 2021. 107 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/teseserver/api/core/bitstreams/1c84968a-a8ba-423f-b352-febe952af66e/content>. Acesso em: 01 dez. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Satepsi**: Lista dos testes aprovados. Brasília: CFP, 2003. Disponível em: <https://satepsi.cfp.org.br/>. Acesso em: 04 maio 2023.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

FERNANDES, M. A. *et al.* Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, supl. 5, p. 2169-2175, 2018. DOI: 10.1590/0034-7167-2017-0752. Acesso em: 26 mar. 2023.

FERREIRA, F. C. B. *et al.* Pressão acadêmica e saúde mental: uma análise dos impactos da ansiedade em universitários. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 8, p. 7705–7723, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/21466/13708/63702>. Acesso em: 01 dez. 2025.

FERREIRA, Luciana Haddad. **Produção social da anormalidade**: relato de uma história. 2004. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/Busca/Download?codigoArquivo=510760&tipoMidia=0>. Acesso em: 03 dez. 2025.

FIGUEIRÊDO, Marianna Lima de Rolemberg *et al.* Entre loucos e manicômios: história da loucura e a reforma psiquiátrica no Brasil. **Caderno de Graduação - Ciências Humanas e Sociais - UNIT**, Maceió, v. 2, n. 2, p. 121-136, nov. 2014. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cdghumanas/article/view/1797>. Acesso em: 26 mar. 2025.

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. Casa de Oswaldo Cruz. **Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2022. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>. Acesso em: 10 maio 2023.

FONAPRACE/ANDIFES. **IV Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos da IFES**. Brasília: FONAPRACE/ANDIFES, 2019. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>. Acesso em: 10 maio 2023.

FRANCO, Sebastião Pimentel; SILVA, Simone Santos Almeida. A lepra e as sensibilidades de um ex-interno da Colônia de Itanhenga no Espírito Santo. **Khronos**, São Paulo, n. 6, p. 14, 2018. Disponível em: <https://revistas.usp.br/khronos/article/view/150673>. Acesso em: 03 dez. 2025.

GAIOTTO, Emiliania Maria Grando *et al.* Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. **Revista de Saúde Pública**, São

Paulo, v. 55, p. 114, 2021. Disponível em:
<https://revistas.usp.br/rsp/article/view/194750>. Acesso em: 27 nov. 2025.

GARRIDO, E. N. *et al.* A saúde mental de estudantes universitários: breve panorama e algumas iniciativas de promoção. **Revista ComCiência**, [S. l.], v. 5, n. 7, p. 77–85, 2023. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/comciencia/article/view/17756>. Acesso em: 27 nov. 2025.

GLOBAL STUDENT SURVEY. **A survey of the lives, hopes and fears of undergraduate students across 21 countries in the age of COVID and beyond**: Global Student Survey. United States: Chegg.org, 2021. Disponível em: <https://www.chegg.com/about/wp-content/uploads/2021/02/Chegg.org-global-student-survey-2021.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2023.

GOMES, C. F. M. *et al.* Common mental disorders in university students: epidemiological approach about vulnerabilities. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317>.

GOMES, Lucélia Maria Lima da Silva *et al.* Saúde Mental na Universidade: Ações e intervenções voltadas para estudantes. **Educação em Revista**, 2023. (Preprint). DOI: 10.1590/SciELOPreprints.4343. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/4343>. Acesso em: 27 nov. 2025.

GONÇALVES, Monique de Siqueira; EDLER, Flávio Coelho. Os caminhos da loucura na Corte Imperial: um embate historiográfico acerca do funcionamento do Hospício Pedro II de 1850 a 1889. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 393-410, jun. 2009. Acesso em: 20 nov. 2024.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, abr. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2019.v24n4/1327-1346/pt>. Acesso em: 27 nov. 2025.

JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Tradução Maria Luiza Appy, Dora Mariana R. Ferreira da Silva. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

KOIAMA, Jéssica Rumi. **O impacto da ansiedade em alunos das universidades e suas consequências**. 2021. 73 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/003063851>. Acesso em: 01 dez. 2025.

LEAL, Kamila Soares *et al.* Desafios enfrentados na Universidade Pública e a Saúde Mental dos Estudantes. **Humanidades & Inovação**, v. 6, n. 8, p. 119-131, 2019. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1149>. Acesso em: 27 nov. 2025.

LIMA, C. L. S. *et al.* Factors related to hopelessness in college students. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 26, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v26i0.76641>. Acesso em: 10 maio 2023.

LIMA, L. A. de O.; DOMINGUES JUNIOR, P. L.; GOMES, O. V. de O. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 16, n. 47, p. 264–283, 2023. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/2653>. Acesso em: 30 nov. 2025.

MACIEL, Silvana Carneiro. **Exclusão/inclusão social do doente mental/louco**: representações e práticas no contexto da Reforma Psiquiátrica. 2007. 291 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/7014/1/arquivototal.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2025.

MANN, Claudio Gruber. História da Saúde Mental no Brasil: entre conquistas e retrocessos. **Blog Cenat**, [S. l.], 2013. Disponível em: <https://blog.cenatcursos.com.br/historia-da-saude-mental-no-brasil/>. Acesso em: 29 nov. 2025.

MENTE Consciente: Ebook de Promoção à Saúde Mental dos Estudantes Universitários. [S. l.]: [s. n.], [202-?]. E-book. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/722005/2/Mente%20Consciente%20Ebook%20de%20Promoc%CC%A7a%CC%83o%20a%CC%80%20Sau%CC%81de%20Mental%20dos%20Estudantes%20Universita%CC%81rios%20%20.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2025.

MILLANI, Helena de Fátima Bernardes; VALENTE, Maria Luisa L. de Castro. O caminho da loucura e a transformação da assistência aos portadores de sofrimento mental. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (SMAD)**, Ribeirão Preto, v. 4, n. 2, p. 1-19, 2008. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v4n2/v4n2a09.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2025.

MOTA, Daniela Cristina Belchior *et al.* Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 6, p. 2159-2170, jun. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2021.v26n6/2159-2170/pt>. Acesso em: 27 nov. 2025.

MOURA, David Vergilio. **Do tratamento moral da loucura**: uma leitura de História da Loucura e de O Poder Psiquiátrico, de Michel Foucault. 2020. 71 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Programa de Pós-Graduação em Filosofia, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2020. Disponível em: https://pos.uel.br/filosofia/wp-content/uploads/2021/09/David-Vergilio-Moura_Dissertacao.pdf. Acesso em: 01 dez. 2025.

NEVES, E. Saúde mental e Covid-19: universitários brasileiros são os mais afetados pela pandemia. **PEBMED**, 2021. Disponível em:

<https://pebmed.com.br/saude-mental-e-covid-19-universitarios-brasileiros-sao-os-mais-afetados-pela-pandemia/>. Acesso em: 10 abr. 2023.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré *et al.* “Não vou nada bem”: saúde mental de estudantes universitários no contexto da COVID-19. **Gestão e Desenvolvimento**, [S. l.], n. 30, p. 113–135, 2022. Disponível em: <https://revistas.ucp.pt/index.php/gestaoedesenvolvimento/article/view/11321>. Acesso em: 27 nov. 2025.

OLIVEIRA, Isabela Lopes de. **Distúrbios psiquiátricos associados à epilepsia**. 2021. 64 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Medicina) – Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Brasília, 2021. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/1412>. Acesso em: 05 dez. 2024.

OLIVEIRA, L. S. **Qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários**. 2020. 142 f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Saúde da Família) – Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família, Universidade Federal do Ceará, Sobral, 2020. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/53459/3/2020_dis_Isoliveira.pdf. Acesso em: 27 nov. 2025.

OPAS. Organização Pan-Americana de Saúde. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 10 maio 2023.

PADOVANI, Ricardo da Costa *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002. Acesso em: 03 dez. 2025.

PENHA, Joaquim Rangel Lucio; OLIVEIRA, Cleide Correia; MENDES, Ana Virginia Silva. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 369–395, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3549>. Acesso em: 27 nov. 2025.

PEREIRA, Ana Paula. Reforma psiquiátrica: uma análise histórica e social. **Anais de Medicina**, [S. l.], 2018. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/anaisdemedicina/article/view/15791>. Acesso em: 26 mar. 2025.

PEREIRA, M. F.; REIS, L. C. A Loucura como Antítese da Razão: as bases filosóficas iluministas para o confinamento. **Cadernos de Psiquiatria Histórica**, v. 25, n. 3, p. 110-129, 2021.

PINTO, Paulo Gabriel Hilu da Rocha. O estigma do pecado: a lepra durante a Idade Média. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 131-144,

1995. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/physis/1995.v5n1/131-144>. Acesso em: 03 dez. 2025.

PORTAL G1. **Bullying não é só no ensino médio**: nas faculdades, vítimas falam de baixa autoestima e tentativas de suicídio após humilhações. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/educacao/noticia/2023/03/14/entenda-por-que-bullying-acontece-no-ensino-superior.ghtml>. Acesso em: 01 dez. 2025.

PORTOCARRERO, Vera. **Arquivos da loucura**: Juliano Moreira e a descontinuidade histórica da psiquiatria. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2002. 152 p. (Coleção Loucura & Civilização). Disponível em: <https://books.scielo.org/>. Acesso em: 01 dez. 2025.

PRADO, Guilherme Augusto Souza. **A outra forma da loucura**: reflexões sobre o enlouquecer como experiência trágica. 2017. 298 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2017. Disponível em: https://slab.uff.br/wp-content/uploads/sites/101/2021/06/2017_t_Guilherme.pdf. Acesso em: 29 nov. 2025.

PROVIDELLO, Guilherme Gonzaga Duarte; YASUI, Silvio. A loucura em Foucault: arte e loucura, loucura e desrazão. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 4, p. 1515-1529, out./dez. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/WmBG9DzdL4CPnT7VHxCmDkw/>. Acesso em: 29 nov. 2025.

PÚBLICO. **Saúde mental dos estudantes universitários “em declínio” — principalmente nas alunas**. Lisboa: Público, 2023. Disponível em: <https://www.publico.pt/2023/03/10/p3/noticia/saude-mental-estudantes-universitarios-declinio-principalmente-alunas-2041919>. Acesso em: 10 maio 2023.

RODRIGUES, Poliany Cristiny de Oliveira; SOUZA, Stefany Caroliny de (org.). **Saúde mental do estudante universitário**: uma coletânea de estudos descritivos. Nova Xavantina, MT: Pantanal, 2021. E-book. Disponível em: https://editorapantanal.com.br/ebooks.php?ebook_id=saude-mental-do-estudante-universitario-uma-coletanea-de-estudos-descritivos&ebook_ano=2021&ebook_caps=1&ebook_org=1. Acesso em: 29 nov. 2025.

SAHÃO, Fernanda Torres; KIENEN, Nádia. Adaptação e Saúde Mental do Estudante Universitário: Revisão Sistemática da Literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, 2021. DOI: 10.1590/2175-35392021224238. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/tdnsrZFwKyb53nvNZG79p9n/?lang=pt>. Acesso em: 27 nov. 2025.

SAMPAIO, Mariá Lanzotti; BISPO JÚNIOR, José Patrício. Entre o enclausuramento e a desinstitucionalização: a trajetória da saúde mental no Brasil. **Trabalho, Educação e Saúde**, [S. l.], v. 19, 2021. Disponível em: <https://www.tes.epsjv.fiocruz.br/index.php/tes/article/view/546>. Acesso em: 10 out. 2024.

SANTOS, Ana Carolina dos *et al.* Associação entre afetos positivos e negativos, autoestima e transtornos mentais comuns em estudantes universitários: Saúde mental de universitários. **Psicologia Argumento**, [S. l.], v. 42, n. 119, 2024. DOI: 10.7213/psicolargum.42.119.AO03. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/31745>. Acesso em: 27 nov. 2025.

SANTOS, R. P. dos; NASCIMENTO, M. L. P.; SOUZA, S. A. N. de. A sobrecarga acadêmica como fator desencadeante de transtornos mentais. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 8, n. 18, p. e082237, 2025. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2237>. Acesso em: 01 dez. 2025.

SILVA, Maria Eduarda Alves da *et al.* Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 9, p. e6228, 4 fev. 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/6228>. Acesso em: 27 nov. 2025.

TAVARES, T. R. *et al.* Avaliação do uso de psicofármacos por universitários. **Cadernos de Medicina**, v. 20, n. 4, p. 560-567, 11 fev. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/43820>. Acesso em: 04 maio 2023.

TEODORO, Maycoln Leôni Martins *et al.* Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 9, n. 2, p. 372-382, 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497969633003/html/>. Acesso em: 27 nov. 2025.

VIECELI, Ana Paula. Arquitetura da loucura na Antiguidade Clássica: a loucura ritual, o teatro e os templos da cura. In: CONGRESSO DE PESQUISA E EXTENSÃO DA FACULDADE DA SERRA GAÚCHA, 2., 2014. **Anais [...]**. [S. l.]: FSG, 2014. Disponível em: <https://ojs.fsg.edu.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/46-64>. Acesso em: 10 out. 2024.

WICKERT, Luciana Fim. Loucura e direito à alteridade. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [S. l.], v. 18, n. 1, p. 38-45, 1998. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v18n1/05.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health**: strengthening our response. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 30 nov. 2025.

APÊNDICE

APÊNDICE 1 - Questionário de Validação

1- A **tipologia (tipo de fonte)** do **EBOOK** estava adequada para a leitura.

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

1a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta.

2- As **cores** do **EBOOK** estavam adequadas.

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

2a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta.

Com relação ao **CONTEÚDO TEXTUAL DO EBOOK**:

3- Estava claro na **SEÇÃO I**.

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

3a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta.

4- Estava claro na **SEÇÃO II - Saúde Mental de Universitários**.

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

4a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta.

5- Estava claro na **SEÇÃO II - Saúde física x Saúde mental.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

5a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

6- Estava claro na **SEÇÃO II - Qualidade de vida.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

6a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

7- Estava claro na **SEÇÃO II - Trajetória acadêmica.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

7a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

8- Estava claro na **SEÇÃO II - Sentimentos e emoções: quais são, qual a diferença e como lidar.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

8a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

9- Estava claro na **SEÇÃO II - Ansiedade.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

9a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

10- Estava claro na **SEÇÃO II - Depressão.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

10a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

11- Estava claro na **SEÇÃO II - Burnout.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

11a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

12- Estava claro na **SEÇÃO II - Higiene do sono.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

12a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

13- Estava claro na **SEÇÃO III - Ferramentas terapêuticas.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo

- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

13a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

Quanto às **IMAGENS ILUSTRATIVAS DO EBOOK:**

14- Estavam adequadas **SEÇÃO I.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

14a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

15- Estavam adequadas **SEÇÃO II - Saúde Mental de Universitários.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

15a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

16- Estavam adequadas **SEÇÃO II - Saúde física X Saúde mental.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

16a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

17- Estavam adequadas **SEÇÃO II - Qualidade de vida.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

17a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

18- Estavam adequadas **SEÇÃO II - Trajetória acadêmica.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

18a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

19- Estavam adequadas **SEÇÃO II - Sentimentos e emoções: quais são, qual a diferença e como lidar.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

19a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

20- Estavam adequadas **SEÇÃO II - Sentimentos e emoções: quais são, qual a diferença e como lidar.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

20a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

21- Estavam adequadas **SEÇÃO II - Ansiedade.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

21a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

22- Estavam adequadas **SEÇÃO II - Depressão.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

22a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

23- Estavam adequadas **SEÇÃO II - Burnout.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

23a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

24- Estavam adequadas **SEÇÃO II - Higiene do sono.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

24a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

25- Estavam adequadas **SEÇÃO II - Ferramentas terapêuticas.**

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

25a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

26- O **acesso** ao **APLICATIVO** foi fácil.

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

26a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

27- A **tipologia** (tipo de fonte) do **APLICATIVO** estava adequada para a leitura pelo celular.

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

27a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

28- O tamanho da fonte do APLICATIVO estava adequada para a leitura pelo celular.

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

28a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

29- As **cores** do **APLICATIVO** estavam adequadas.

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo
- 3 - Não concordo nem discordo
- 4- Concordo
- 5- Concordo fortemente

29a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

30- As **imagens ilustrativas** do APLICATIVO foram adequadas.

- 1 - Não concordo fortemente
- 2 - Não concordo

3 - Não concordo nem discordo

4- Concordo

5- Concordo fortemente

30a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

31- A **navegação** pelas áreas APLICATIVO foi adequada.

1 - Não concordo fortemente

2 - Não concordo

3 - Não concordo nem discordo

4- Concordo

5- Concordo fortemente

31a- Caso tenha assinalado "1- Não concordo fortemente" ou "2- Não concordo", justifique a sua resposta

Espaço aberto

Neste espaço, você poderá registrar alguma sugestão de tema ou um feedback em relação aos materiais que avaliou (resposta não obrigatória)

ANEXOS

ANEXO 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (Conselho Nacional de Saúde, Resolução 510/2016)

Você está sendo convidado para participar como voluntário do projeto de pesquisa CRIAÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO INSTITUCIONAL PARA A PROMOÇÃO DO CUIDADO À SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA -UNESP. Sob responsabilidade dos(as) pesquisadores (as) Cássia Marielly Carvalho Possidônio da Silva, psicóloga com registro 06/160195 e especialista em psicologia em Saúde e Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra Ferreira, livre-docente em pesquisa Pesquisa Clínica.

Objetivo: A pesquisa será conduzida por meio da avaliação de dois materiais didáticos (e-book e aplicativo web), desenvolvidos com o objetivo de levar o aluno a compreensão da importância do cuidado à saúde mental durante a trajetória acadêmica e os principais quadros psicopatológicos que possam acarretar neste percurso, tanto a qualidade dos estudos quanto a saúde mental dos estudantes da Universidade Estadual Paulista- Unesp. Este estudo é relevante porque seus resultados fornecerão dados para aumentar a eficácia no cuidado à saúde mental dos estudantes, na elaboração de novas táticas de cuidado à saúde mental dos estudantes e na assistência aos campi na busca por soluções para as necessidades de cuidado à saúde mental dos estudantes.

Participação Voluntária: Após o aceite do Termo de Consentimento, você receberá o link do e-book e do aplicativo E-care Sentinela, onde ao final da leitura, você irá avaliar o conteúdo atribuindo as notas de 1 a 4, em relação ao conteúdo visual e escrito. Os resultados da pesquisa, como a avaliação dos materiais, serão divulgados na dissertação do mestrado, em gráficos explicativos, contendo a porcentagem das notas atribuídas aos materiais. Vale ressaltar que, o dado e-mail, em nenhum momento, será divulgado. O produto final, será disponibilizado aos pesquisadores e alunos da Universidade Estadual Paulista Paulista- Unesp, através de todos os meios oficiais de divulgação.

Riscos e benefícios: Em relação aos riscos da pesquisa aos participantes, haverá um risco mínimo, pois os pesquisadores deverão garantir o sigilo e a privacidade das informações. Como benefícios da pesquisa, após a validação dos mesmos, acredita-se que o material tem potencial preventivo no cuidado à saúde mental, através do conteúdo didático, os participantes e, posteriormente, os alunos poderão ter acesso a conhecimentos com embasamentos científicos, que poderão influenciar e trazer clarezas no modo de cuidado ao que diz respeito a saúde mental.

Confidencialidade: As informações coletadas para a participação serão apenas o e-mail e a identificação como estudante universitário de pós-graduação. O e-mail será mantido em sigilo e em anonimato, e somente as pesquisadoras terão acesso. Contudo, a distinção entre os estudantes universitário e pós-graduação será divulgada apenas na dissertação de mestrado da pesquisadora e em artigos publicados pelas pesquisadoras.

Direitos do participante: Você está sendo convidado a participar como voluntário desta pesquisa e poderá consultar o(a) pesquisador(a) responsável em qualquer

época, pessoalmente ou pelo telefone da instituição, para esclarecimento de qualquer dúvida. Você pode, a qualquer momento, deixar de fazer parte da pesquisa. Você tem o direito à assistência e à indenização nos casos de danos decorrentes de sua participação na pesquisa, o que é garantido pelo Código Civil, Lei 10.406 de 2002, Artigos 927 a 954 e Resolução CNS no.510 de 2016, Artigo 9º, inciso 6. Você tem o direito de solicitar indenização por vias judiciais que é garantido pelo Código Civil, Lei 10.406 de 2002, Artigos 927 a 954 e Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 9º, Inciso VI. Você poderá ter acesso aos resultados da pesquisa, conforme a Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 17, Inciso VI. Você terá direito ao ressarcimento de gastos, caso ocorram despesas relacionadas à pesquisa, estas serão ressarcidas pelo pesquisador responsável. Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 17, Inciso VII.

Comitê de Ética e Pesquisa: Se tiver qualquer dúvida, fique à vontade para entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa. Esse órgão é responsável por aprovar ou desaprovar as pesquisas, garantindo que os direitos de todas as pessoas envolvidas sejam respeitados e cumpridos. Você pode contactar o Comitê através dos telefones (14) 3880-1608 ou 3880-1609 que funciona de 2ª a 6ª feira das 8:00 às 12.00 e das 13.30 às 17 horas, na Chácara Butignolli s/nº em Rubião Júnior – Botucatu - São Paulo. **IDENTIFICAÇÃO DAS PESQUISADORAS:**

Nome da pesquisadora: Cássia Marielly Carvalho Possidônio da Silva Endereço: rua Jussara Maria nº830- Avaré Telefone: 14 99683-1300 Email: cassia.marielly@unesp.br

Nome da pesquisadora: Ana Sílvia Sartori Barraviera Seabra Ferreira Endereço: Alameda das Grevilias, 80 Parque das Cascatas, Botucatu SP Telefone: 14 38807707 Email: ana.ferreira@unesp.br

ACEITE Declaro que compreendi os objetivos da pesquisa, riscos, direitos, a forma que poderei participar e contribuir para a pesquisa, e me disponibilizo a participar como voluntário da pesquisa.

ANEXO 2 - Aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa

FACULDADE DE MEDICINA DE
BOTUCATU (FMB)



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: CRIAÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO INSTITUCIONAL PARA A PROMOÇÃO DO CUIDADO À SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Pesquisador: CASSIA MARIELLY CARVALHO POSSIDONIO DA SILVA

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 91230725.2.0000.5411

Instituição Proponente: Faculdade de Medicina de Botucatu/UNESP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.986.519

Apresentação do Projeto:

As informações descritas nos campos *Apresentação do Projeto*, *Objetivo da Pesquisa* e *Avaliação dos Riscos e Benefícios* foram retiradas dos documentos e arquivo - Informações Básicas da Pesquisa com data de 23/10/2025.

Introdução (breve):

Atualmente, tem-se verificado o aumento da necessidade do cuidado à Saúde Mental dos estudantes universitários. A vivência que acompanha o graduando durante a sua trajetória acadêmica é carregada por sentimentos ambíguos, exigências pessoais e mudanças, que podem afetar diretamente a Saúde Mental e seu desempenho no processo de aprendizagem profissional. Durante este percurso, o aluno poderá vivenciar uma ambiguidade de emoções e sentimentos, das quais, em sua maioria, não sabe identificá-los ou as informações que tem sobre são incorretas. A falta de informação poderá gerar uma distorção da realidade do aluno em relação a sua saúde mental.

Hipótese:

"Bullying não é só no ensino médio: nas faculdades, vítimas falam de baixa

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro: Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP **Município:** BOTUCATU

Telefone: (14)3880-1609

E-: cep.fmb@unesp.br

FACULDADE DE MEDICINA DE BOTUCATU (FMB)



Continuação do Parecer: 7.986.519

autoestima e tentativas de suicídio após humilhações. As frequentes humilhações, como por exemplo, ser chamada de "burra", recepção de calouros com "trote", dentre outros, são elementos que fazem os universitários pensarem tentar contra a própria vida". (PORTAL G1, 2023) Ingressar em uma jornada acadêmica, muitas vezes, exige que o universitário tenha um repertório e/ou bagagem de maneiras de lidar com a nova perspectiva de vida. Ao ser apresentado a esta nova realidade, que difere dos outros percursos estudantis, requer que o graduando consiga adaptar-se, muitas vezes, de forma rápida e precisa. Durante a trajetória de formação, estudos indicam que existe uma prevalência de sentimentos de desesperança, desânimo, medo de fracassar, sentimento de solidão, alto nível de estresse, auto cobrança, saudades da família devido o distanciamento familiar (mudança de cidade). Pontuados como gatilhos, podem desenvolver psicopatologias, como depressão e ansiedade. (Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS, Avelino FVSD, Santos JDM, 2018; Lima CLS, Veloso LUP, Lira JAC, Silva AGN, Rocha ARC, Conceição BB, 2021) Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou estado pandêmico devido à rápida disseminação da doença causada pelo vírus Sars-Cov-2, a COVID-19. Com esta declaração, os trabalhos precisaram se adaptar ao home-office e estudantes passaram para o ensino remoto. Assim, a saúde mental dos estudantes universitários passou a agravar-se, onde tiveram de lidar com o inesperado, medo da morte e de serem infectados. Dentro deste cenário, há relatos em entrevistas (jornalísticas) e pesquisas científicas (nacional e internacional), explanando que pessoas diagnosticadas com algum quadro psicopatológico (depressão e/ou ansiedade), perceberam uma intensificação nos sintomas tanto psicológicos como físicos. (Fiocruz, 2020; Opas, 2022) Há também o que passa despercebido aos olhos humanos, como desinteresse, a ausência de entregas de trabalhos, isolamento dentro da sala de aula. Pontua-se que notas e frequências abaixo do esperado, são, talvez, os únicos indícios universitários que a saúde mental do aluno não está bem, perceptível com mais precisão.

Metodologia:

4.1. Desenho do estudo O público alvo deste projeto são os alunos de graduação da Universidade Estadual Paulista - UNESP. Participarão desta pesquisa, 40 universitários da Universidade Estadual Paulista, com idades acima de 18 anos,

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP

Município BOTUCATU

Telefone (14)3880-1609

E- cep.fmb@unesp.br

FACULDADE DE MEDICINA DE BOTUCATU (FMB)



Continuação do Parecer: 7.986.519

de ambos os sexos, sendo 20 matriculados em curso de graduação e 20 em cursos de Pós-graduação. Dos 20 estudantes matriculados na graduação, 10 farão a validação do conteúdo didático do e-book e 10 farão a validação do conteúdo inserido no aplicativo web. Dos 20 estudantes matriculados na Pós-graduação, 10 farão a validação do conteúdo didático do e-book e 10 farão a validação do conteúdo inserido no aplicativo web. A seleção dos participantes será feita pelos docentes e pesquisadores envolvidos no projeto E-care Sentinela. As pesquisadoras enviarão e-mail individual aos participantes selecionados contendo um link de acesso a um questionário criado na plataforma Google Forms. Ao clicar no link, terão acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após leitura do Termo e aceite de participação, terão acesso ao ebook e ao aplicativo E-care Sentinela, customizado para recebimento de área dedicada à Saúde Mental. O material será avaliado tanto a parte visual, quanto o conteúdo por meio de perguntas que deverão ser respondidas pelos estudantes e será validado por meio do método Índice de Validade de Conteúdo (IVC). O participante deverá dar uma nota de 1 a 4, em uma escala tipo Likert, para cada questão do formulário, sendo: 1- não relevante ou representativo; 2- precisa de muitas revisões para ficar adequado; 3- precisa de algumas revisões para ficar adequado e 4 -relevante e bem representativo. Cada item 1 e 2 escolhido pelo participante deverá ser revisto e readequado pelas pesquisadoras. Deverão ser somados todos os itens 3 e 4 escolhidos pelos participantes dividido pelo número total de respostas. $IVC = \frac{\text{número de respostas } 3 \text{ e } 4}{\text{número total de respostas}}$ Serão considerados validados os materiais com nota igual ou superior a 85%, ou seja, 85% de concordância pelos participantes.

4.2 Aplicativo web Será disponibilizado aos estudantes de forma online e gratuita nas plataformas Android e IOS. A ferramenta contará com materiais sobre saúde mental, depressão e ansiedade, planner, vídeos explicativos de 1 minuto e tarefas diárias. Será desenvolvido em linguagem computacional HTML, CSS, Bootstrap, JavaScript, jQuery, PHP e MySQL.

4.3 Desenvolvimento do E-book O E-book será desenvolvido na plataforma de criação visual Canvas. Após a retirada do International Standard Book Number (ISBN), estará disponível aos estudantes de forma online e gratuita, por meio do repositório institucional da Unesp e pela Apple Books. O produto irá abranger os principais quadros psicopatológicos que possam afastar a saúde

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP

Município BOTUCATU

Telefone (14)3880-1609

E- cep.fmb@unesp.br

FACULDADE DE MEDICINA DE BOTUCATU (FMB)



Continuação do Parecer: 7.986.519

mental dos estudantes, sendo eles ansiedade, depressão, burnout, qualidade do sono, saúde física e estresse. 4.4 Validação do conteúdo didático por meio do Índice de Validade de Conteúdo (IVC) Tanto o E-book desenvolvido quanto o aplicativo web serão validados por meio do Índice de Validade de Conteúdo (IVC), método muito utilizado na área da saúde. O IVC mede a proporção ou porcentagem de especialistas, chamados de peritos, que estão em concordância sobre determinados aspectos do instrumento e de seus itens. Permite análise de cada item individualmente e/ou do instrumento como um todo. Este método emprega uma escala tipo Likert com pontuação de um a quatro (ALEXANDRE; COLUCI, 2011). Para avaliar a relevância/representatividade, as respostas podem incluir: 1 = não relevante ou não representativo; 2 = item necessita de grande revisão para ser representativo; 3 = item necessita de pequena revisão para ser representativo; 4 = item relevante ou representativo. A pontuação do índice é calculada por meio da soma de concordância dos itens que foram marcados por 3 ou 4, pelos especialistas/peritos. Os itens que receberam pontuação 1 ou 2 devem ser revisados ou eliminados. A seguir apresenta-se a fórmula do índice de validade do conteúdo (IVC) (Figura 1) (ALEXANDRE; COLUCI, 2011). Figura 1 - Fórmula para avaliação segundo o IVC $IVC = \frac{\text{Número de Respostas } 3 \text{ ou } 4}{\text{Número Total de Respostas}}$ Para verificar a validação do material didático do curso, será utilizada a pontuação mínima de 0,85 (85% de concordância).

Critério de Inclusão:

Participarão da pesquisa somente os alunos que aceitarem o termo de aceite do TCLE, com idades acima de 18 anos, de ambos os sexos.

Critério de Exclusão:

Serão excluídos da pesquisa os alunos que não aceitarem o termo do TCLE.

País de origem do estudo: BRASIL

Número de participantes do estudo: 40

Não haverá retenção de amostra em Biorrepositório/Biobanco.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo primário:

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP

Município BOTUCATU

Telefone (14)3880-1609

E- cep.fmb@unesp.br

FACULDADE DE MEDICINA DE BOTUCATU (FMB)



Continuação do Parecer: 7.986.519

Desenvolver conteúdo didático no formato de livro eletrônico e aplicativo web para promoção do cuidado à saúde mental em estudantes da Universidade Estadual Paulista - Unesp

Objetivo secundário:

Fazer levantamento bibliográfico dos diferentes tipos de quadros psicopatológicos que possam afligir a saúde mental e o cuidado mental do estudante; Desenvolver e disponibilizar material didático no formato de livro eletrônico com temas relacionados a possíveis transtornos que possam afetar a saúde mental do estudante; Inserir conteúdo didático em aplicativo web disponibilizado nas plataformas Android e IOS aos estudantes da Unesp

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Mínimos, os pesquisadores deverão garantir o sigilo e a privacidade dos dados

Benefícios:

Maior alcance no cuidado à saúde mental dos graduandos de forma rápida e efetiva; planejamento de novas estratégias de cuidado à saúde mental de estudantes

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O público alvo deste projeto são os alunos de graduação da Universidade Estadual Paulista - UNESP. Participarão desta pesquisa, 40 universitários da Universidade Estadual Paulista, com idades acima de 18 anos, de ambos os sexos, sendo 20 matriculados em curso de graduação e 20 em cursos de Pós-graduação. Dos 20 estudantes matriculados na graduação, 10 farão a validação do conteúdo didático do e-book e 10 farão a validação do conteúdo inserido no aplicativo web. Dos 20 estudantes matriculados na Pós-graduação, 10 farão a validação do conteúdo didático do e-book e 10 farão a validação do conteúdo inserido no aplicativo web. Os estudantes terão acesso ao TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), sendo que os alunos excluídos da pesquisa serão os que não aceitarem a participação na mesma.

Local do estudo: Aplicativo web.

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP

Município BOTUCATU

Telefone (14)3880-1609

E- cep.fmb@unesp.br

FACULDADE DE MEDICINA DE BOTUCATU (FMB)



Continuação do Parecer: 7.986.519

O custo será de R\$1.200,00, com financiamento próprio.

Cronograma de execução na PB: 18/08/2025 a 31/08/2026 (coleta de dados deverá ser iniciada após aprovação do CEP)

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Sem considerações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após análise em REUNIÃO EXTRAORDINÁRIA, o Colegiado deliberou APROVAÇÃO do PROJETO de Pesquisa apresentado.

1. Quanto às Informações Básicas do projeto, intitulado *¿PB-INFORMAÇÕES BÁSICAS_DO_PROJETO_2605508.pdf¿* postado em 22/07/2025:

1.1 Solicita-se inserir no projeto detalhado a descrição da forma de abordagem ou plano de recrutamento dos potenciais participantes de pesquisa (Norma Operacional CNS nº 001 de 2013, item 3.4.1.8).

Resposta: Foi inserido no projeto a seguinte descrição: *¿A seleção dos participantes será feita pelos docentes e pesquisadores envolvidos no projeto E-care Sentinela¿*.

Análise: Pendência atendida.

1.2 O pesquisador deverá informar de que maneira o aplicativo web será disponibilizado aos estudantes de forma online. Ademais, ressalta-se que qualquer convite individual, enviado por e-mail, deve ter um único remetente e destinatário ou ser enviado na forma de lista oculta. Solicita-se, portanto, esclarecimento acerca da forma de envio e, caso necessário, adequação, conforme previsto na Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS, item 2.1.1.

Resposta: Foi inserido no projeto a seguinte descrição: *¿As pesquisadoras enviarão e-mail individual aos participantes selecionados contendo um link de acesso a um questionário criado na plataforma Google Forms. Ao clicar no link, terão acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após leitura do Termo e aceite de participação, terão acesso ao ebook e ao aplicativo E-care Sentinela, customizado para recebimento de área dedicada à Saúde Mental.*

Análise: Pendência atendida.

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP

Município BOTUCATU

Telefone (14)3880-1609

E- cep.fmb@unesp.br

FACULDADE DE MEDICINA DE BOTUCATU (FMB)



Continuação do Parecer: 7.986.519

1.3 Solicita-se inserir no projeto a descrição detalhada dos métodos e procedimentos da pesquisa, detalhar como será a validação do aplicativo web, não ficou claro se o objetivo é a construção do aplicativo web ou a validação do mesmo. Com embasamento nas fundamentações científicas (Norma operacional CNS nº 001 de 2013, item 3.4.1.8)

Resposta: Em resposta a pendência, a pesquisa é direcionada a avaliação do material que estará no aplicativo (eCare Sentinela) e no ebook. Foram inseridos no projeto a seguinte descrição: "O material será avaliado tanto a parte visual, quanto o conteúdo por meio de perguntas que deverão ser respondidas pelos estudantes e será validado por meio do método Índice de Validade de Conteúdo (IVC). O participante deverá dar uma nota de 1 a 4, em uma escala tipo Likert, para cada questão do formulário, sendo: 1- não relevante ou representativo; 2- precisa de muitas revisões para ficar adequado; 3- precisa de algumas revisões para ficar adequado e 4 -relevante e bem representativo. Cada item 1 e 2 escolhido pelo participante deverá ser revisto e readequado pelas pesquisadoras. Deverão ser somados todos os itens 3 e 4 escolhidos pelos participantes dividido pelo número total de respostas. $IVC = \frac{\text{número de respostas } 3 \text{ e } 4}{\text{número total de respostas}}$ Serão considerados validados os materiais com nota igual ou superior a 85%, ou seja, 85% de concordância pelos participantes".

Análise: Pendência atendida.

2. Quanto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, intitulado "TCLE.pdf", postado em 22/07/2025:

2.1 Define-se benefício da pesquisa como as contribuições atuais ou potenciais da pesquisa para o ser humano, para a comunidade na qual está inserido e para a sociedade, possibilitando a promoção de qualidade digna de vida, a partir do respeito aos direitos civis, sociais, culturais e a um meio ambiente ecologicamente equilibrado, sem incluir benefícios ao/à pesquisador/a. Dessa forma, solicita-se informar, com clareza, no Registro do Consentimento Livre e Esclarecido e/ou do Assentimento Livre e Esclarecido quais serão os benefícios,

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP

Município BOTUCATU

Telefone (14)3880-1609

E- cep.fmb@unesp.br

FACULDADE DE MEDICINA DE BOTUCATU (FMB)



Continuação do Parecer: 7.986.519

diretamente relacionados à pesquisa, para o participante da pesquisa, para a comunidade na qual está inserido e para a sociedade (Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 2º, Inciso III; Artigo 17, Inciso V).
Resposta: Foi incluído no Termo de Consentimento, a seguinte informação: “Como benefícios da pesquisa, após a validação dos mesmos, acredita-se que o material tem potencial preventivo no cuidado à saúde mental, por meio do conteúdo didático, os participantes e, posteriormente, os alunos poderão ter acesso a conhecimentos com embasamentos científicos, que poderão influenciar e trazer clarezas no modo de cuidado ao que diz respeito a saúde mental”.

Análise: Pendência atendida.

2.2 Caso o/a pesquisador/a opte pelo Registro do Consentimento Livre e Esclarecido e/ou do Assentimento Livre e Esclarecido por escrito, os campos de assinaturas e rubricas devem ser identificados de acordo com a terminologia prevista na Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 2º, Incisos XIII e XVII, ou seja, empregando-se os termos “pesquisador responsável” e “participante de pesquisa/responsável legal”. Os campos de assinaturas não devem estar separados do restante do documento (exceto quando, por questões de configuração da página, isto não for possível) e não devem conter campos adicionais, além de nome e data. Solicita-se a adequação.

Resposta: Justificativa: No termo, será incluído apenas um campo onde o participante confirma sua participação, respondendo se aceita ou não participar. Adicionalmente, uma descrição com o nome e os dados das pesquisadoras. Sendo assim, não será necessário um campo para assinaturas separadas.

Análise: Pendência atendida.

2.3 Na página 2 de 2, há um campo para que sejam inseridos o nome do/a participante e incluir os dados pessoais solicitados (o número de seu RG). O/a pesquisador(a) deve estar sempre atento aos riscos que a pesquisa possa acarretar aos participantes em decorrência dos seus procedimentos, devendo para tanto serem adotadas medidas de precaução e proteção, a fim de evitar danos ou atenuar seus efeitos (Resolução CNS nº 510 de 2016, Art. 19º). Nesse sentido, solicita-se justificar a necessidade das informações citadas, considerando que

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP

Município BOTUCATU

Telefone (14)3880-1609

E- cep.fmb@unesp.br

FACULDADE DE MEDICINA DE BOTUCATU (FMB)



Continuação do Parecer: 7.986.519

este não deve ser um instrumento de coleta de dados, e se não for necessário, retirar os campos citados.

Resposta: Justificativa: Os dados como nome, endereço e telefone, que estavam inicialmente no projeto, foram removidos do termo de consentimento, pois esses dados pessoais não influenciam nos resultados esperados da pesquisa. Diante disso, apenas o endereço de e-mail e a distinção de graduando e pós graduando, serão coletados.

Análise: Pendência atendida.

2.4 Solicita-se a inclusão no Registro do Consentimento Livre e Esclarecido e/ou do Assentimento Livre e Esclarecido que o participante tem garantido o direito de solicitar indenização através das vias judiciais (Código Civil, Lei 10.406 de 2002, Artigos 927 a 954 e Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 9º, Inciso VI).

Resposta: Foram incluídos no termo, a seguinte informação: *“Você terá direito a indenização caso seus dados sejam publicados em algum momento, sem que você tenha autorizado a divulgação de dados. Conforme está previsto na lei Código Civil, Lei 10.406 de 2002, Artigos 927 a 954 e Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 9º, Inciso VI.”*

Análise: Pendência parcialmente atendida.

Resposta: Foi incluído no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a seguinte informação: *“Você tem o direito de solicitar indenização por vias judiciais que é garantido pelo Código Civil, Lei 10.406 de 2002, Artigos 927 a 954 e Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 9º, Inciso VI.”*

Análise: Pendência atendida.

2.5 O Registro de Consentimento Livre e Esclarecido e/ou Assentimento Livre e Esclarecido já apresenta os meios de contato com o CEP. Contudo, solicita-se incluir, em linguagem simples, uma breve explicação sobre o que é o CEP, conforme previsto na Resolução CNS nº 510/2016, Artigo 17, Inciso IX

Resposta: Foram incluídos no termo, a seguinte informação: *“Se tiver qualquer dúvida, fique à vontade para entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa. Esse órgão é responsável por aprovar ou desaprovar as pesquisas, garantindo que os direitos de todas as pessoas envolvidas sejam respeitados e*

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP

Município BOTUCATU

Telefone (14)3880-1609

E- cep.fmb@unesp.br

FACULDADE DE MEDICINA DE BOTUCATU (FMB)



Continuação do Parecer: 7.986.519

cumpridos.

Análise: Pendência atendida.

2.6 O Registro do Consentimento Livre e Esclarecido e/ou do Assentimento Livre e Esclarecido deve assegurar de forma clara e afirmativa a garantia ao ressarcimento do participante da pesquisa, bem como a descrição das formas de cobertura das despesas realizadas pelo participante decorrentes da pesquisa, quando houver (Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 17, Inciso VII). Solicita-se adequação.

Resposta: Justificativa: Como a participação é voluntária, o participante não terá direito a qualquer tipo de ressarcimento. Os materiais que serão utilizados na pesquisa serão fornecidos e custeados pelas pesquisadoras, e todos eles serão oferecidos, após a publicação, de forma gratuita.

Análise: Pendência não atendida.

Resposta: Foi incluído no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a seguinte informação: „Você terá direito ao ressarcimento de gastos, caso ocorram despesas relacionadas à pesquisa, estas serão ressarcidas pelo pesquisador responsável. Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 17, Inciso VII.„

Análise: Pendência atendida.

2.7 Deve constar no Processo e no Registro do Consentimento Livre e Esclarecido e/ou do Assentimento Livre e Esclarecido a garantia de que o participante decidirá se sua identidade será ou não divulgada e quais são, dentre as informações que forneceu, as que podem ser tratadas de forma pública ou optar pelo sigilo e confidencialidade da sua identidade. Caso o participante opte pela manutenção do seu anonimato, cabe ao/à pesquisador/a descrever os procedimentos que assegurem a confidencialidade e a privacidade, a proteção dos dados e a não estigmatização dos participantes da pesquisa. Neste sentido, é importante destacar que os dados somente poderão ser repassados a terceiros depois de anonimizados (Resolução CNS 510 de 2016, Artigo 17, Inciso IV). Solicita-se adequação. Incluir o seguinte trecho no TCLE "Esclarecemos também que nenhum participante ou local será identificado na realização desta pesquisa, EXCETO se for da vontade expressa do participante de pesquisa, como prevê a Resolução

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP

Município BOTUCATU

Telefone (14)3880-1609

E- cep.fmb@unesp.br

FACULDADE DE MEDICINA DE BOTUCATU (FMB)



Continuação do Parecer: 7.986.519

510/2016. Dessa forma eu:

- () gostaria de permanecer anônimo nesta pesquisa, como os pesquisadores garantiram
() gostaria de ter minha identidade divulgada, como prevê a referida resolução.

Resposta: Justificativa: Como se trata de uma validação de materiais, os únicos dados que serão coletados são os e-mails, e apenas as pesquisadoras terão acesso a eles. Além disso, esses e-mails não serão divulgados, garantindo assim a confidencialidade das informações. Sendo assim, não se faz necessário colocar a informação sugerida.

Análise: Pendência atendida.

Considerações Finais a critério do CEP:

Conforme deliberação do Colegiado, em REUNIÃO EXTRAORDINÁRIA do Comitê de Ética em Pesquisa FMB/UNESP, o PROJETO de Pesquisa apresentado encontra-se APROVADO.

O projeto de pesquisa deverá ter início somente após aprovação deste CEP.

Ao final da execução da pesquisa, o pesquisador deverá enviar o Relatório Final de Atividades, na forma de Notificação, via Plataforma Brasil.

Atenciosamente,

Comitê de Ética em Pesquisa FMB/UNESP

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2605508.pdf	23/10/2025 08:52:08		Aceito
Outros	CARTA.docx	23/10/2025 08:51:47	CASSIA MARIELLY CARVALHO POSSIDONIO DA SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	23/10/2025 08:41:59	CASSIA MARIELLY CARVALHO POSSIDONIO DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado /	Projeto.pdf	22/09/2025 07:32:26	CASSIA MARIELLY CARVALHO	Aceito

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP **Município** BOTUCATU

Telefone (14)3880-1609

E- cep.fmb@unesp.br

FACULDADE DE MEDICINA DE
BOTUCATU (FMB)



Continuação do Parecer: 7.986.519

Brochura Investigador	Projeto.pdf	22/09/2025 07:32:26	POSSIDONIO DA SILVA	Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRostoAssinada.pdf	22/07/2025 12:33:56	CASSIA MARIELLY CARVALHO POSSIDONIO DA SILVA	Aceito
Outros	TermoDeAnuencialInstitucional.pdf	22/07/2025 12:20:09	CASSIA MARIELLY CARVALHO POSSIDONIO DA SILVA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BOTUCATU, 18 de Novembro de 2025

Assinado por:
EMÍLIO CARLOS CURCELLI
(Coordenador(a))

Endereço: Chácara Butignolli, s/n

Bairro Rubião Junior

CEP: 18.618-970

UF: SP **Município** BOTUCATU

Telefone (14)3880-1609

E- cep.fmb@unesp.br