



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA – UNESP

Faculdade de Ciências Farmacêuticas – Araraquara

Curso de Graduação Farmácia-Bioquímica

Heitor Massambani Rett

**Cuidado de saúde mental de estudantes da Faculdade de Ciências
Farmacêuticas**

Araraquara

2025

Heitor Massambani Rett

**Cuidado de saúde mental de estudantes da Faculdade de Ciências
Farmacêuticas**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Estadual
Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências
Farmacêuticas, Araraquara, para obtenção
do título de Bacharel em Farmácia-
Bioquímica.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Juliana Alvares
Duarte Bonini Campos

Coorientadora: Prof.^a Dr.^a Bianca Gonzalez
Martins

Araraquara

2025

R439c Rett, Heitor Massambani.
Cuidado de saúde mental de estudantes da Faculdade de
Ciências Farmacêuticas / Heitor Massambani Rett. – Araraquara,
2025.
47 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação – Farmácia-
Bioquímica) – Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade
de Ciências Farmacêuticas, Araraquara.

Orientadora: Juliana Alvares Duarte Bonini Campos.
Coorientadora: Bianca Gonzalez Martins.

1. Saúde mental. 2. Estudantes universitários. 3. Cuidados. 4.
Promoção da saúde. 5. Qualidade de vida. I. Campos, Juliana
Alvares Duarte Bonini, orient. II. Martins, Bianca Gonzalez, coorient.
III. Título.

Diretoria Técnica de Biblioteca e Documentação – Faculdade de Ciências Farmacêuticas
UNESP Campus de Araraquara
Kazumi Tomoyose - CRB 8/10904

Esta ficha não pode ser modificada

HEITOR MASSAMBANI RETT

**CUIDADO DE SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DA FACULDADE DE
CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Estadual
Paulista (UNESP), Faculdade de
Ciências Farmacêuticas, Araraquara,
para obtenção do título de Bacharel
em Farmácia-Bioquímica.

Data da defesa: 05/12/2025

Banca Examinadora:

Prof.^a Dr.^a Juliana Alvares Duarte Bonini Campos
UNESP – Faculdade de Ciências Farmacêuticas - Campus de Araraquara

Prof.^a Dr.^a Bianca Núbia Souza Silva
UFS - Universidade Federal do Sergipe

Prof. Dr. Marcel Otávio Cerri
UNESP – Faculdade de Ciências Farmacêuticas - Campus de Araraquara

Prof.^a Dr.^a Júlia Margato Pazos
UNESP – Faculdade de Ciências Farmacêuticas - Campus de Araraquara

M.^a Adrielly dos Santos
UNESP – Faculdade de Ciências Farmacêuticas - Campus de Araraquara

Dedico este trabalho à minha avó, Maria Aparecida Pires Massambani (saúdosa dona Cida) por todo o carinho e amor que nunca me deixou faltar. Levei muitos anos para entender tudo que deixou para mim.

Dedico, também, a todos os colegas, amigos, professores e funcionários da Unesp que fizeram da minha caminhada até aqui um processo mais amigável e acolhedor.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), Brasil. Processo nº 2020/08239-6.

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), pela concessão de bolsa de pesquisa – Processo nº 303118/2021.

Agradeço à minha orientadora, Prof.^a Dr.^a Juliana Alvares Duarte Bonini Campos, por todas as oportunidades que me concedeu e segue concedendo, por todo o ensinamento que levo comigo, por toda a paciência e por todo o suporte que sempre teve comigo e com meu processo de formação acadêmica e de construção desse trabalho.

Agradeço aos incríveis membros do Laboratório de Estatística e Validação e ao grupo de pesquisa “Análise e Validação Métrica” pelo apoio técnico, profissional e intelectual em todas as etapas deste trabalho, sendo a base desde sua concepção à coleta de dados. Este trabalho só foi possível com toda ajuda que recebi, do começo ao fim.

Agradeço a todos os professores que disponibilizaram o valioso tempo de suas aulas para a coleta dos dados desta pesquisa, e também a todos os estudantes que concordaram em participar e relatar suas percepções em relação à própria saúde mental. Sua adesão à pesquisa foi crucial para o desenvolvimento de ações no âmbito do #ProjetoSer, ao qual manifesto minha sincera gratidão por proporcionar um espaço de pertencimento e acolhimento à nossa comunidade acadêmica.

AGRADECIMENTOS PESSOAIS

À minha família, Ronaldo, Ana Lúcia, Débora, Michel e Ricardo, que sempre foram meus exemplos, por todo amor, carinho, apoio e atenção que sempre me deram e seguem dando, e, acima de tudo, por sempre acreditarem em mim. Ainda que escrevesse mil páginas sobre vocês, não seria o suficiente para ilustrar o que significam para mim. Amo vocês.

Aos meus amigos de longuíssima data, Hariel, Nicholas, Duda e Vitor, por todas as noites em claro, todos os momentos de altos e baixos que compartilhamos, e por todas as vezes que me apoiaram quando eu mais precisava. Podem achar que não, mas este trabalho não seria possível sem vocês.

Aos meus amigos de Araraquara, Kevin Rosa, Paulo Filho e Natasha, pela amizade e companhia, sempre dispostos a me acolher, ajudar e me abrigar sempre, como se fosse de casa. Por mais jantares no Turko.

Aos meus colegas de graduação, Murillo, Andressa, Luna, Ana Júlia, Janaína, Ingrid e Juliana, que muito me ajudaram durante os anos de graduação, dentro e fora da sala de aula.

Aos meus amigos Marcus, Monika e Leonardo, pelas risadas estúpidas e por tantas vezes me incentivarem a ver a vida de outra forma. *Many such cases.*

Aos meus amigos do Projeto Chaldea BR, por sempre acreditarem no meu potencial e me incentivarem a ultrapassar meus limites.

Aos dedicadíssimos profissionais da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Unesp Araraquara, por quem manifesto respeito e carinho distintos, por sempre estarem dispostos a facilitar a vida dos estudantes e tornar o ambiente da faculdade muito mais agradável. Deixo meus agradecimentos especiais aos queridos Mauro Borges Costa, Camila Rocha Vargas Rimoldi, Sérgio, Paulo Alves, Leandro Aruan Duarte, Ilza Yogui, Kazumi Tomoyose, Josiane Márcia Maria Canaan, Caio Humberto Perego, Cristina de Fátima Maria, Maria Neusa Penteado e professores Marcel Otávio Cerri, Luis Vitor Silva do Sacramento, Ana Marisa Fusco Almeida e Marcos Antônio Corrêa. Vocês fazem a diferença na nossa vida.

E por último, mas não menos importante, às minhas companheiras, parceiras, mentoras, colegas e amigas do Laboratório 120, minha família estendida do Laboratório de Estatística e Validação - LEV em ordem de posição e proximidade das cadeiras: Bianca Núbia Souza Silva, Beatriz Buda Fuller, Livia Oliveira dos Santos, Júlia Margato Pazos, Pablíane de Melo Passos, Adrielly dos Santos, Bianca Gonzalez Martins, e minha orientadora, minha professora 'emérita', Juliana Alvares Duarte Bonini Campos – por tudo. “Tudo,” pois me é impossível colocar em palavras tudo que eu aprendi, vivi, discuti, aprendi e evolui com vocês. Agradeço a cada uma de vocês pela paciência (e também a falta dela quando necessário), pelas broncas, pelos almoços, pelos momentos de união, pelas risadas, por todas as vezes que me guiaram a novos caminhos e me mostraram meu potencial, por todo o amor e o carinho, e, acima de tudo, por colorirem todos os meus dias desde 02/03/2023. Todos nós já ouvimos a famosa frase “você quer com emoção ou sem emoção?”, mas a verdade é que, neste laboratório, tudo é com emoção. Levarei cada uma de vocês no meu coração ‘enquanto eu respirar’. Eu amo vocês.

「健全なる魂は、健全なる精神と健全なる肉体に宿る」

“Uma alma saudável reside em uma mente
saudável e um corpo saudável.”

(Atsushi Okubo, 2004, ***Soul Eater***)

RESUMO

Introdução: Devido ao aumento da prevalência de sintomas e de transtornos mentais na sociedade atual, a saúde mental tem sido muito discutida e a importância de cuidado com a saúde e do estilo de vida tem sido salientada.

Objetivo: Investigar as estratégias de cuidado da saúde mental utilizadas pelos estudantes da Faculdade de Ciências Farmacêuticas Unesp, do campus de Araraquara, e a associação entre o cuidado e as características da amostra.

Métodos: Participaram 427 estudantes que preencheram um questionário exploratório com informações demográficas, de saúde e relacionadas ao cuidado com a saúde mental. Foram calculadas as frequências e as associações de interesse foram investigadas com o teste de qui-quadrado ($\alpha=5\%$).

Resultados: Observou-se que o tipo de cuidado mais relatado entre os participantes foi prestar atenção ao próprio estilo de vida (61,8%) e que 30,2% relataram realizar terapia e 19,4% utilizam medicamento. A prevalência de mulheres (18,0%) realizando terapia foi maior do que de homens (4,80%). As mulheres também apresentaram maior prevalência de diagnósticos de transtornos mentais recebidos ao longo da vida (37,9%) do que os homens (23,1%). Notou-se, também, que 11,9% dos participantes relataram utilizar medicamentos ainda que relatassem não apresentar problemas de saúde e mais de um quinto dos participantes relataram não adotar estratégia alguma para o cuidado da própria saúde mental. **Conclusão:** As estratégias mais utilizadas foram "prestar atenção ao estilo de vida" e "fazer terapia", e observou-se a relação entre as mulheres e "fazer terapia". Além disso, um quinto dos participantes relataram não cuidar da própria saúde mental.

Palavras-chave: saúde mental; estudantes universitários; cuidados; promoção da saúde; qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: Due to the increased prevalence of mental disorders and its symptoms in today's society, mental health has been a hot topic, while the importance of mental health care and lifestyle care has been highlighted.

Objective: To investigate the mental health care strategies employed by students of the Faculty of Pharmaceutical Sciences of Unesp Araraquara, and the association between employed care and the sample's characteristics.

Methods: 427 students took part in this study, filling an exploratory questionnaire with demographic, health and mental health care-related information.

Frequencies and associations of interest were calculated with the chi-squared test ($\alpha=5\%$).

Results: It was observed that the most reported type of care among the participants was to pay attention to their lifestyle (61.8%), that 30.2% reported taking part in therapy, and 19.4% reported using Pharmaceutical drugs. The prevalence of women taking part in therapy (18.0%) was greater than men (4.80%). The prevalence of mental disorders diagnostics were also greater in women (37.9%) in relation to men (23.1%). It was also noticed that 11.9% of the participants reported taking drugs despite also having related not having any health issues, and over a fifth of the participants reported not using any kind of mental health care strategy at all. Conclusion: The most employed strategies were "paying attention to my lifestyle" and "taking part in therapy," and the relation between women and "taking part in therapy." Furthermore, over a fifth of the participants reported not taking care of their own mental health.

Keywords: mental health; university students; care; health promotion; life quality.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. OBJETIVO.....	17
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	18
3.1 Saúde Mental e Estilo de Vida.....	18
3.2 Cuidado com a Saúde.....	26
4. MÉTODO.....	34
4.1 Desenho de estudo e delineamento amostral.....	34
4.2 Procedimentos e Aspectos Éticos.....	34
5. RESULTADOS.....	35
5.1 Caracterização da amostra.....	35
6. DISCUSSÃO.....	41
7. CONCLUSÃO.....	46
REFERÊNCIAS.....	47

1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 mudou a rotina da universidade, afetando o sistema de relacionamentos e a saúde mental das pessoas. Identificar as estratégias de cuidado em relação à saúde mental adotadas por estes estudantes pode ser relevante para formular ações de educação, prevenção, e intervenção mais direcionadas e que sejam capazes de aumentar seu bem-estar e sua qualidade de vida.

A Organização Mundial da Saúde define “saúde” como “[...] o estado de bem-estar físico, social e psíquico, não só a ausência de doenças e enfermidades [...]” (World Health Organization, 1948, p. 94). Para que um indivíduo possa alcançar seus objetivos, realizar seus deveres, lidar com os desafios do dia a dia, aproveitar os bons momentos, viver em sociedade de forma saudável, e vivenciar sua vida de forma plena, é importante que sua saúde não esteja comprometida a ponto de inviabilizar sua funcionalidade (Nunes *et al.*, 2016; World Health Organization, 2022). Entretanto, a saúde mental é muitas vezes pouco considerada pelas pessoas quando se pensa no conceito de saúde, existindo um enfoque maior no bem-estar físico e na ausência de doenças. Esse fato pode agravar a prevalência de sintomas e de transtornos mentais na população mundial. Nos dias atuais, aproximadamente uma em cada oito pessoas vivem com um ou mais transtornos mentais, sendo os transtornos depressivos e ansiosos os mais comuns (World Health Organization, 2022). Devido a essa alta prevalência de transtornos mentais, a saúde mental tem sido cada vez mais discutida e maior número de informações tem sido disseminado, considerando a importância do cuidado e do combate ao preconceito e estigma em relação aos transtornos mentais na sociedade (World Health Organization, 2022). Em pesquisa recente, foi verificado que 26,8% da população brasileira apresenta pelo menos um sintoma de alguma morbidade psiquiátrica, como ansiedade, pânico, fobia e transtornos obsessivos-compulsivos (Nunes *et al.*, 2016).

Autores como Abdoli *et al.* (2024) atribuem o aumento de sintomas de transtorno mental à transformação da sociedade, onde adota-se um uso abusivo de telas, especialmente o *smartphone*, com suas mídias sociais inexauríveis e a instantaneidade das informações deixando de lado as interações sociais convencionais. Alguns estudos relacionam diretamente o uso excessivo de

smartphones ao aumento de problemas psíquicos e comportamentais, como o aumento de níveis de ansiedade, depressão, enxaquecas, prejuízos nas interações sociais e em relacionamentos interpessoais (Abdoli *et al.*, 2024; Adamczewska-Chmiel *et al.*, 2022). Essa situação foi agravada durante o período da pandemia de COVID-19 (Abbas; Athar; Jilani, 2023), que além da crise sanitária, trouxe à tona as crises econômica, política e social, que também apresentaram impacto na rotina das pessoas, no tipo e na qualidade do cuidado e também do isolamento social realizado durante esse período (Campos *et al.*, 2020).

O receio frente à possibilidade de infecção pelo vírus SARS-CoV-2, as perdas de familiares e amigos, dificuldades econômicas, entre outros aspectos, levaram a um aumento de sintomas como solidão, desesperança, desamparo e sofrimento (Campos *et al.*, 2021; Oliveira *et al.*, 2023; Reger; Stanley; Joiner, 2020; World Health Organization, 2022) e as pessoas podem ter apresentado dificuldade de encontrar mecanismos de enfrentamento. Assim, em simultâneo à pandemia de COVID-19, observou-se uma grande onda de sofrimento e de sintomas de transtornos mentais (Costa *et al.*, 2023). Estudos realizados com estudantes universitários durante a pandemia relataram altas prevalências de sintomas e de transtornos mentais como depressão, ansiedade, estresse, medo e angústia (Campos *et al.*, 2020; Campos *et al.*, 2022; Costa *et al.*, 2023).

Ao ingressar na faculdade, os jovens da faixa etária de 17 a 24 anos estão em uma fase suscetível ao desenvolvimento de transtornos mentais (Gaiotto *et al.*, 2021; Lopes Junior *et al.*, 2022; Magalhães *et al.*, 2018; Vieira *et al.*, 2021) devido a mudanças psicossociais relevantes como por exemplo, a necessidade de construir uma carreira, desenvolvimento de independência em relação à família e identificação de novos códigos de convívio social (Castro, 2017; Silva *et al.*, 2021). A busca pelo pertencimento, a construção do autoconhecimento, o desenvolvimento da independência, a mudança de moradia, as alterações do estilo de vida e de hábitos alimentares, a criação e manutenção de novos ciclos sociais, o aumento do nível das demandas acadêmicas e da cobrança por desempenho, e a preocupação com o mercado de trabalho são apenas algumas das situações que ocorrem com os estudantes que são capazes de aumentar a carga emocional (Gaiotto *et al.*, 2021; Lopes Junior *et al.*, 2022; Magalhães *et al.*, 2018; Oliveira e Vêras, 2023; Vieira *et al.*, 2021).

Outro aspecto a ser considerado é a dificuldade quanto à regulação das emoções observada de forma mais intensa entre os jovens (Gaiotto *et al.*, 2021), que pode ser um dos aspectos relacionados à alta prevalência de sintomas e/ou transtornos mentais na população universitária. Em um estudo qualitativo que visava avaliar o impacto da pandemia de COVID-19 nos estudantes universitários, Oliveira *et al.* (2020) identificaram, além de uma piora dos quadros de transtornos já existentes, o surgimento de novos sintomas e o aumento de casos de automedicação e de ideação ou tentativas de suicídio entre os jovens universitários. O aumento da prevalência de sintomas depressivos observado em estudantes universitários num estudo realizado por Campos *et al.* (2021) sugere estados de desesperança, anedonia, inércia e perda de interesse em atividades cotidianas onde previamente existia interesse e engajamento.

Nesta fase de transição para a vida adulta, de ingresso à faculdade, e de grande número de mudanças socioambientais, o indivíduo se encontra muito mais suscetível à adoção de um estilo de vida mais danoso à sua saúde (Martins *et al.*, 2020), como a diminuição do engajamento a atividades físicas e o uso ou aumento do uso de substâncias, o que pode levar ao desenvolvimento de quadros depressivos (Vieira *et al.*, 2021). O estilo de vida é a soma dos hábitos e ações cotidianas que dizem respeito à qualidade de vida do indivíduo, aos seus valores e às suas crenças (Nahas *et al.*, 2000), como por exemplo, a realização de atividade física e adoção de uma alimentação saudável. Estudos que exploraram o impacto da mudança de estilo de vida de universitários ingressantes (Magalhães *et al.*, 2018; Martins *et al.*, 2020; Vieira *et al.*, 2021) apontaram que fatores como a autopercepção negativa da própria saúde e do próprio estilo de vida, assim como comportamentos considerados como “de risco à saúde”, merecem atenção especial no contexto universitário.

Na literatura, é apontado que, em geral, ser do sexo feminino, mais jovem e ter uma menor renda mensal estão relacionados à maior prevalência de sintomas de transtornos mentais como depressão, ansiedade, estresse e sofrimento psicológico (Campos *et al.*, 2020; Campos *et al.*, 2022; Coelho *et al.*, 2014; Gaiotto *et al.*, 2021; Oliveira *et al.*, 2023; Silva, *et al.*, 2012; Vieira *et al.*, 2021).

Tendo em vista estes achados da literatura, este trabalho tem por objetivo investigar as estratégias de cuidado da saúde mental utilizadas pelos estudantes

da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da UNESP, do campus de Araraquara, e a associação entre o cuidado e as características da amostra.

2. OBJETIVO

Investigar as estratégias de cuidado da saúde mental utilizadas pelos estudantes do campus da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da UNESP, Araraquara, e a associação entre o cuidado e as características da amostra.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Saúde Mental e Estilo de Vida

Com o objetivo de analisar a relação entre o comportamento ocupacional, o estilo de vida e a percepção de saúde de estudantes universitários da assistência estudantil de Uberaba, Magalhães *et al.* (2018) exploraram a mudança do estilo de vida desses quando ingressam na universidade, e como isso afeta a saúde mental. O comportamento ocupacional foi definido pelos autores como *“um comportamento motivado por impulsos intrínsecos que é efetivado em um ambiente com o propósito de cumprir uma série de papéis individuais, formado por uma tradição cultural, e aprendido por meio de processos de socialização”* (Magalhães *et al.*, 2018, p. 19). Esses impulsos podem ser caracterizados como volitivos (autoconhecimento, valores e interesses), de hábitos (papéis e hábitos) e de desempenho (habilidades) estando relacionados às interações do indivíduo consigo mesmo e com o ambiente em que ocupa. Foi observado que os estudantes cujo comportamento ocupacional era mais motivado por “Hábitos” e pelo “Ambiente” tendiam a perceber sua saúde como “Boa ou Muito Boa”. Também foi observado que os estudantes cujo comportamento ocupacional era mais motivado por “Valores” tendiam a ter melhores escolhas para seu estilo de vida. Os pesquisadores concluíram que mais atenção deve ser dada a estudantes universitários considerando a relação entre a autopercepção negativa da própria saúde e o estilo de vida e o comportamento ocupacional considerados de risco à saúde. Além disso, sugerem a realização de avaliações da percepção da saúde e do estilo de vida adotados pelos estudantes.

Tendo em vista o aumento significativo da taxa de suicídio entre jovens de 15 a 29 anos e que essa atualmente representa a segunda maior causa de morte nesta faixa etária, Gaiotto *et al.* (2021) realizaram uma revisão de 45 estudos sobre intervenções em saúde mental de estudantes universitários, a fim de desenvolver estratégias de apoio à adoção de políticas de fortalecimento da saúde mental dessa população. Os autores apontam que os estudantes universitários foram escolhidos como foco do estudo devido à associação existente entre o distanciamento familiar, as dinâmicas universitárias de sociabilidade e de sobrecarga letiva e a pressão para ingresso no mercado de trabalho e o desenvolvimento de sintomas psíquicos. Os pesquisadores também

ressaltam em seus resultados que estudantes da pós-graduação são seis vezes mais propensos a desenvolver sintomas de ansiedade e depressão, e que os graduandos de cursos da área da saúde são mais propensos ao desgaste emocional e psicológico o que pode ser devido ao envolvimento com processos patológicos e também por toda a carga emocional envolvida no dia a dia de cuidado de pessoas. Foram idealizadas onze palavras-chave sobre possíveis intervenções para responder às necessidades em saúde mental dos estudantes com base nos estudos analisados e em estratégias utilizadas por seus pesquisadores e a partir dessas foram formuladas quatro opções. A primeira opção se baseia no estabelecimento de políticas públicas que tratam de tomada de decisão de gestores de cursos de saúde e de universidades para a elaboração de um plano com metas e finalidade claras e objetivas de enfrentamento do estigma inerente ao tema que envolvem o sofrimento mental. A segunda visa o protagonismo institucional, dando destaque a ações envolvendo a rede interna, como a integração e oferta de todos os serviços e ações existentes na universidade, a ampliação das atividades terapêuticas além das intervenções farmacológicas e métodos de avaliação do sofrimento por meio de tecnologias de informação e comunicação, ao invés de optar por ações isoladas. A terceira opção estabelece estratégias para conscientizar as pessoas sobre problemas psíquicos contemporâneos, com destaque àqueles causados por discriminação e preconceito, e meios de os enfrentar, promovendo debates abertos à toda a comunidade. A quarta opção sugere programas de tutoria e monitoramento de estudantes em sofrimento mental e elaboração de estratégias de acolhimento e enfrentamento, com realização de um trabalho integrado com serviços de saúde, família e professores. Os pesquisadores também salientam a necessidade de encarar os problemas intrínsecos do ambiente universitário, como ele pode ser causador parcial do sofrimento mental, e os problemas causados pela constante busca da produtividade científica.

A fim de explorar aspectos relacionados à saúde mental de estudantes do curso de Farmácia considerando os contextos pré e pós-pandemia de COVID-19, Campos *et al.* (2021) conduziram um estudo transversal em duas etapas. A primeira etapa ocorreu entre os meses de agosto e novembro de 2019, da qual 294 estudantes participaram (taxa de adesão = 55,5%). A segunda etapa ocorreu durante os meses de maio e junho de 2020, após o início da pandemia, e contou

com a participação de 66 pessoas que também estavam presentes na primeira avaliação. Os sintomas de depressão, ansiedade, estresse, e mudanças de humor foram analisados utilizando a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), a Escala de Impacto de Evento (IES-R), e a Escala de Humor de Brunel (BRUMS). Dos estudantes que participaram da segunda etapa, 75,8% eram do sexo feminino, 80,3% eram do período integral do curso, e 19,7% exerciam atividades laborais além dos estudos. Quase metade (45,5%) dos participantes relatou conhecer pelo menos uma pessoa acometida pelo vírus da COVID-19, a maioria (83,3%) apontou que a pandemia impactou em sua saúde mental e os sintomas mais comuns relatados foram ansiedade, angústia, insônia e medo. A prevalência de estresse não apresentou alteração significativa após o início da pandemia, houve uma diminuição na prevalência de sintomas de ansiedade, e um aumento significativo na prevalência de sintomas de depressão. Mais de 70% dos estudantes relataram perceber um impacto psicológico devido à pandemia (16,7% relataram impactos leves; 9,1%, impactos moderados; e 45,4%, impactos severos). Foram observadas altas prevalências de sintomas moderados e severos de depressão, ansiedade e estresse, e de comportamentos de evitação, intrusão, e hiper estimulação. Além disso, houve uma correlação positiva e significativa entre o tempo gasto acompanhando notícias sobre a pandemia e os sintomas de ansiedade, estresse, hiper estimulação, e intrusão. O estudo (Campos *et al.*, 2021) salienta os impactos psicológicos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos estudantes e destaca que a situação deve ser tratada com atenção não apenas por profissionais de saúde, mas também por educadores e administradores públicos.

Tendo em vista o impacto da pandemia de COVID-19 e o sofrimento psíquico causados na saúde mental da população brasileira, Oliveira *et al.* (2023) realizaram um estudo de abordagem qualitativa com o objetivo de analisar o impacto causado na saúde mental de estudantes universitários cearenses buscando analisar sua relação com o desencadeamento/agravamento de transtornos mentais, sofrimento, automedicação e ideação suicida. Participaram do estudo 3.691 estudantes que responderam a um questionário demográfico via *Google Forms*. Os participantes receberam o *link* por e-mail e também foram solicitados a divulgá-lo para outros contatos (estratégia de bola de neve). Além do questionário demográfico, os participantes tinham a opção de responder a

três questões abertas. A questão “Deseja contar algo mais sobre sua saúde mental neste período de isolamento social?” foi a que obteve maior número de respostas consideradas relevantes. Dos 136 estudantes que responderam à essa questão, 73 respostas relevantes em relação a sintomas ou problemas com saúde mental foram utilizadas para análise. As respostas passaram por uma ordenação num corpus (pré-análise) e então foram lidas e classificadas em categorias empíricas (classificação das informações). Essas foram sintetizadas em quatro grandes categorias temáticas (análise final): “acirramento dos sintomas e agravamentos dos transtornos”, “descoberta de um transtorno mental”, “sofrimento e automedicação” e “ideação e tentativa de suicídio”. As palavras e expressões que mais se repetiram, no geral, possuíam relação com os temas de ansiedade, depressão, cansaço, desânimo e alterações de humor e sono. Esses sintomas apareceram ou se agravaram pela privação de hábitos de lazer e da convivência social causados pelo isolamento social. Foi relatado ainda que a automedicação esteve relacionada com a busca por uma solução rápida de sinais e sintomas que surgiram durante a pandemia, destacando a realização de autodiagnóstico de quadros como estresse, ansiedade e síndrome do pânico. Assim, os autores apontaram a necessidade de estratégias de intervenção para a manutenção da saúde mental da população e, em especial, dos estudantes universitários impactados pelo cenário vivenciado durante a pandemia de COVID-19.

Tendo em mente os crescentes problemas relacionados à saúde mental que foram acentuados desde a pandemia de COVID-19, bem como a necessidade da atenção de profissionais da área da saúde com a sua própria saúde mental, Costa *et al.* (2023) realizaram um estudo de revisão. As bases de dados utilizadas foram a Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), os Periódicos da Capes, o Pubmed e a Scielo, com os descritores “Ensino Superior”, “Estudantes”, “Estudantes de ciências da saúde”, “Saúde mental” e “Universitários”. Foram elegíveis 14 artigos publicados entre 2018 e 2022, redigidos em português, que se encontravam disponíveis gratuitamente nos bancos de dados e que foram considerados pelo autor como adequados após sua leitura integral. Os pesquisadores apontaram como, por muitas vezes, profissionais da saúde acabam sendo descuidados com seu próprio estado de saúde e como essa ação pode gerar altos níveis de estresse e de carga emocional. Dos artigos

selecionados, 7 focaram em “saúde mental dos estudantes”, relacionando o estilo de vida com sintomas como estresse, ansiedade e depressão, 4 focaram em apresentar os benefícios de programas sociais voltados ao cuidado dos estudantes, e os outros 3 focaram em analisar a saúde mental dos estudantes durante a pandemia de COVID-19. Além disso, 10 dos estudos apresentaram-se como observacionais, transversais, exploratórios e descritivos, enquanto os outros 4 eram relatos de casos. Os estudos analisados mostraram que grande parte dos estudantes não possui conhecimento suficiente sobre problemas relacionados à saúde mental, seus sintomas e como zelar por ela, o que pode prejudicar a percepção de suas vivências acadêmicas, seu estilo de vida, e o desempenho acadêmico. Outro aspecto pontuado pelos pesquisadores é de que a percepção negativa do meio ambiente pode causar prejuízos nos momentos de descanso e lazer que os estudantes deveriam ter para cuidar de sua saúde física e mental. Também foram observados relatos sobre a busca por soluções imediatistas, o que pode acabar levando os universitários a escolherem, por exemplo, estratégias como o uso e/ou eventual uso desorganizado de substâncias lícitas ou ilícitas. Após o início da pandemia de COVID-19, com a necessidade de adotar o estilo de ensino à distância, observou-se um menor contato entre estudantes, gerando problemas como o aumento do nível de solidão e a falta de uma rede de amigos e de apoio, o que pode agravar problemas psicológicos. Em conclusão, os pesquisadores apontaram a necessidade de capacitar os estudantes quanto aos cuidados com a saúde mental, visto como qualquer tipo de transtorno desenvolvido durante o período acadêmico pode impactar não só sua vida acadêmica, mas também seus aspectos sociais e profissionais no futuro.

Considerando o crescimento notável de problemas de saúde mental entre estudantes universitários e preocupados com seu Bem-Estar Psicológico (BEP), Oliveira e Vêras (2023) realizaram um estudo sobre os fatores de risco e de proteção que influenciam no BEP dos universitários, a fim de referenciar estratégias de cuidado com a saúde mental. O estudo se deu por meio de uma revisão integrativa de 19 artigos disponíveis por completo nas bases de dados Biblioteca Virtual de Saúde – Psicologia (BVS-Psi) e PubMed, encontrados com os descritores de “bem-estar psicológico”, “universidades”, “saúde mental”, “fatores de risco” e “fatores de proteção”. Os autores destacam que os

estudantes estão sujeitos a grandes mudanças no seu Bem-Estar Psicológico e ao desenvolvimento de transtornos de saúde mental, como depressão e quadros de ansiedade, devido às mudanças e aos desafios que ocorrem no período da transição para a vida universitária. Estes aspectos acabam se tornando fatores de risco juntamente com as demandas e pressões acadêmicas, os desafios financeiros, as questões de identidade, de independência e de responsabilidade, e questões sociais como a violência, o racismo, o deslocamento, o distanciamento social, o sentimento de desamparo e as angústias pessoais. O consumo excessivo de álcool e outros psicoativos foram apontados como estratégia de enfrentamento do estresse acadêmico, contudo, esse esteve relacionado com piora do Bem-Estar Psicológico. Alguns estudos também apontaram como o ensino remoto e o isolamento social alteraram as dinâmicas de convivência e a familiaridade/proximidade entre os estudantes e com o ambiente acadêmico o que também afetou o BEP. Quanto aos fatores de proteção, os mais prevalentes nos estudos analisados foram a criação e sustentação de uma rede de apoio social e afetiva com a participação de familiares, amigos e mentores, para a manutenção de ambientes colaborativos de qualidade e que estimulem o sentimento de pertencimento, de amparo e de escuta ao estudante, enriquecendo o clima acadêmico e favorecendo a mitigação de sintomas. Também foi observado que, em algumas pesquisas, os estudantes que relataram maior afinidade com religiosidade/espiritualidade apresentaram menores níveis de sintomas de depressão, aparecendo como um fator de proteção, possibilitando melhores níveis de convivência social e satisfação, e uma ampliação do sentido de vida. Um ensaio clínico randomizado realizado com universitários verificou que estratégias baseadas em “atenção plena” (*mindfulness*) foram apontadas como possíveis fatores de proteção, devido a ajudar no foco e redução de sintomas de estresse e ansiedade, o que também foi observado frente ao hábito de realizar atividades físicas. Os autores enfatizam como é fundamental a participação das instituições de ensino superior no investimento de recursos e programas que ajudem a melhorar o Bem-Estar Psicológico dos estudantes universitários. Além disso, é reiterada a importância da manutenção das relações sociais, que se mostram tão importantes na fase de transição para a vida universitária, e de estratégias de gerenciamento de tempo, a fim de minimizar quaisquer efeitos negativos à saúde mental dos

estudantes que possam aparecer no ambiente acadêmico a fim de maximizar sua qualidade de vida.

Tendo em mente as mudanças drásticas de rotina, alimentação, costumes, localidade e convívios que os estudantes universitários na fase de ingresso à universidade passam, Linard *et al.* (2019) decidiram analisar a relação entre os aspectos demográficos, o estilo de vida e sua associação com a autopercepção de saúde dos estudantes. Os autores ressaltam que adquirir hábitos mais saudáveis de atividades físicas, de alimentação, de prevenção e de melhoria de sono são importantes para melhorar a saúde física e mental dos estudantes. Considerando o impacto negativo que o uso de bebidas alcoólicas, tabaco e maconha tem no estilo de vida do usuário, este também foi um ponto de interesse do estudo. Participaram 119 estudantes da Universidade Estadual do Ceará (UECE) e 70,6% deles relatou apresentar estresse, 89,1% relataram dormir bem, 84,9% foi considerado como fisicamente ativo e apenas 47,9% afirmaram estar satisfeitos com o estilo de vida adotado. Ainda, 97,5% dos estudantes afirmaram não fumar, 63,0% afirmaram não consumir álcool no último mês e apenas 3,4% afirmaram ter feito uso de maconha no último mês. Observou-se que os estudantes com maior autopercepção positiva da saúde eram os do sexo masculino, os que nunca ou quase nunca se estressava, os que se sentiam mais satisfeitos com a vida e os que não consumiram bebidas alcoólicas no último mês. O estudo também aponta que estudantes da área da saúde têm uma predisposição a uma menor qualidade de vida e aponta a alta cobrança de atividades referentes à formação como uma das possíveis causas, além de alertar sobre o uso de álcool dos estudantes desta área, que é alto ainda que estes sejam os estudantes com maior contato com as informações sobre suas contraindicações.

Martins *et al.* (2020) realizaram um estudo observacional transversal com 1.303 estudantes universitários da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” com o objetivo de estimar a influência de características demográficas em cada um dos 5 componentes de estilo de vida analisados utilizando instrumento Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI). Os fatores analisados foram Nutrição, Atividade Física, Comportamentos Preventivos, Relações Sociais, e Controle de Estresse. Foi observada uma maior prevalência de universitários com escolhas negativas em relação ao estilo de vida

considerando os aspectos físicos (Nutrição, Atividade Física, e Comportamento Preventivo) e de escolhas positivas considerando os aspectos psicológicos (Relações Sociais e Controle de Estresse). Foi observado também maior prevalência de escolhas negativas entre estudantes do sexo feminino, abaixo do peso ou com sobrepeso, mais velhos e dos estratos sociais mais baixos. Também foi observado que estudantes do sexo masculino fazem mais escolhas negativas em relação à Nutrição e Comportamentos Preventivos do que estudantes do sexo feminino. As mulheres realizaram mais escolhas negativas em relação à Atividade Física, Relações Sociais, e Controle de Estresse. Os autores sugerem que a deficiência observada nos componentes do estilo de vida relacionados à aspectos físicos podem ter relação com as demandas curriculares e extracurriculares e com a rotina universitária, ressaltando também que estudantes universitários em geral têm uma maior tendência a comportamentos positivos nas Relação Sociais e Controle de Estresse. Outros estudos também apontaram uma alta prevalência de maus hábitos alimentares e de atividades físicas entre estudantes, o que causa um impacto a longo prazo em sua saúde e em seu bem-estar. Também foi observado que estudantes das áreas de Humanas, Sociais e Exatas realizaram mais escolhas negativas relacionadas à Nutrição e Comportamento Preventivo do que os estudantes da área da Saúde. Os estudantes da área da saúde por sua vez apresentaram escolhas mais negativas do que os demais no que se refere à Atividade Física, Relações Sociais, e Controle de Estresse, o que chama atenção, pois, os estudantes da área da saúde em geral apresentam maior acesso a informações e a ferramentas sobre adoção de estilo de vida saudáveis.

A fim de examinar a associação entre sintomas depressivos em estudantes universitários e comportamentos relacionados ao estilo de vida, Vieira *et al.* (2021) realizaram um estudo transversal analisando dados de um estudo coorte numa universidade do Centro-Oeste brasileiro. Ao todo, 1.038 estudantes de 21 cursos integrais de graduação e com menos de 25 anos de idade participaram do estudo durante os anos de 2015 e 2016. Os estudantes preencheram, o Questionário sobre a Saúde do Paciente (PHQ-9), para identificar sintomas depressivos. Também foram coletadas informações sobre hábitos de uso de cigarro e álcool, tempo diário de tela, duração do sono e padrões de alimentação. Foi observado que 31,6% dos estudantes

apresentavam sintomas depressivos, com uma prevalência de 23,6% nos homens e de 39,9% nas mulheres. Os homens que apresentaram maior prevalência de transtornos depressivos foram aqueles que apresentavam mais de quatro horas de exposição diária a telas, os fumantes, os que consumiam bebidas com alto teor alcoólico e os que reportaram ter padrões e hábitos alimentares irregulares. Já entre as mulheres, houve uma maior prevalência de sintomas depressivos entre aquelas que eram fumantes em níveis moderados e elevados, as que consumiam bebidas alcoólicas, as que reportaram hábitos irregulares em relação à alimentação e ao sono. Foi observada uma forte associação entre a presença de dois ou mais comportamentos negativos relacionados ao estilo de vida e a presença de sintomas depressivos em ambos os sexos.

3.2 CUIDADO COM A SAÚDE

A fim de identificar a prevalência e os fatores associados com a automedicação em estudantes universitários da cidade de Rio Grande, Rio Grande do Sul, Silva *et al.* (2012) conduziram um estudo transversal com estudantes da Universidade Federal do Rio Grande (UFRG). Participaram do estudo 446 (56,5%) estudantes de cursos da área da saúde e 343 (43,5%) estudantes de outros cursos, totalizando 789 participantes matriculados no primeiro e no último anos da graduação no ano de 2010. Os dados foram coletados por meio de questionários que foram autopreenchidos. Os participantes responderam questões sobre estilo de vida adotado, percepção de saúde, uso de serviços de saúde e conhecimento sobre medicamentos. A média de idade dos estudantes foi de 22 anos (desvio-padrão = 6,17), 86,4% dos participantes relataram fazer algum tipo de automedicação e 61,7% estava matriculado no primeiro ano do seu respectivo curso. Os estudantes de cursos de saúde possuíam mais conhecimento sobre uso de medicamentos do que os demais. As causas mais relatadas para automedicação foram dor de cabeça (89,7%), resfriado (82,9%), dor de garganta (58,1%), febre (56,2%), cólica menstrual (47,6%), dor muscular (41,0%), tosse (36,4%), e azia (29,4%). Os fatores que se associaram com a automedicação foram ter um emprego, ter um parceiro, ter filhos, a idade, ser do sexo masculino, e, para os estudantes dos cursos de saúde, ter uma “farmacinha em casa”. Não foi verificada associação

significativa entre automedicação e o estilo de vida e a percepção de saúde dos participantes.

A fim de reunir dados da literatura sobre o papel da masculinidade na busca por ajuda no combate à depressão, Seidler *et al.* (2016) realizaram uma revisão sistemática de 1.696 estudos. Após a fase de revisão, restaram 37 estudos que atendiam ao interesse do estudo. Destes, 17 (45,9%) utilizaram métodos qualitativos, 18 (48,6%) utilizaram métodos quantitativos e 2 (5,4%) utilizaram tanto métodos qualitativos quanto quantitativos. É importante ressaltar que apenas 29 (78,3%) estudos foram realizados utilizando amostra composta exclusivamente por homens e 22 (59,4%) foram realizados com pacientes caracterizados com transtorno depressivo. A partir da análise dos estudos qualitativos, foram indicados seis temas distintos mas recorrentes que influenciam a busca por ajuda em relação à depressão pelos homens: i) a dificuldade de se comunicar, em reconhecer e em entender a depressão, devido a um vocabulário emocional pobre e à interpretação errônea de sintomas depressivos como sintomas de doenças físicas; ii) o impacto da masculinidade nos sintomas depressivos, onde ideais de ter controle sobre a situação, o estoicismo e o sucesso vão de encontro com a depressão, resultando na expressão de raiva, violência, abuso de substâncias, entre outros; iii) o impacto da masculinidade na busca por ajuda, somente procurando ajuda quando toda a energia se esgota e os sintomas depressivos se tornam severos demais; iv) preferência por tipos específicos de terapia, onde são abordadas estratégias de resolução de problemas ao invés de “só conversar”; v) o papel da masculinidade nas estratégias de enfrentamento desadaptativas, como o abuso de substâncias, evitamento social, e comportamentos de risco; vi) remodelação e reconstrução da masculinidade, reestruturando ideais masculinos como a força e a autoconfiança para serem mais flexíveis e para obterem novos significados (a “luta” contra a depressão). Quanto aos estudos quantitativos, foram analisados os impactos que as normas masculinas e o conflito gênero-papel possuem na demonstração de sintomas depressivos e no tipo de ajuda escolhida: i. homens que aderem mais às normas masculinas tradicionais ou que apresentam mais conflitos gênero-papel possuem uma tendência a buscar menos ajuda; ii. a chance de homens passarem a vida toda sem apresentar sintomas depressivos ou de fazer uso de antidepressivos é significativamente menor que a das

mulheres; e iii. que as normas ligadas à “restrição emocional” e a “sucesso, poder e competição” são fatores predisponentes à depressão. Os autores discutem que as conformidades do gênero masculino impactam em três aspectos: i) tipos e expressão de sintomas depressivos; ii) nas atitudes, intenções e comportamentos relacionados à busca por ajuda; iii) tipos de tratamentos e estratégias de enfrentamento que os homens estão dispostos a se engajar e a se comprometer (como terapia comportamental cognitiva). Portanto, os homens buscam ajuda se lhes parecer acessível, apropriada e envolvente. Como conclusão, os pesquisadores apontam a necessidade da conscientização da população masculina sobre saúde mental e em relação à necessidade de cuidado em saúde. Também é salientada importância da melhoria na qualidade dos estudos relacionados ao campo de pesquisa da masculinidade como um fenômeno histórico, social e psicológico e de seus efeitos, também levando em conta os diferentes contextos socioculturais envolvidos.

Com o objetivo de melhor elucidar as diferenças nas escolhas de tratamento entre os homens e as mulheres, Liddon *et al.* (2018) realizaram um estudo transversal para provar suas hipóteses de que haveria diferença entre os dois grupos em relação ao tipo de intervenção preferido, às estratégias de enfrentamento utilizadas e aos gatilhos que os levam a buscar por ajuda. O estudo foi realizado com base nas respostas de 347 participantes (mulheres: 66,8%) a uma série de questões de autorrelato. Os participantes tinham 18 anos ou mais de idade e foram recrutados em *websites* e redes sociais voltados para as áreas de Nutrição e Psicologia. As questões foram: i) “Se você apresentasse um problema de saúde mental, que tipo de tratamento preferiria?” com seis respostas possíveis organizadas em uma escala Likert variando de 1 (discordo fortemente) a 6 (concordo fortemente); ii) “Se você apresentasse um problema de saúde mental, como gostaria de ser tratado(a)?” com onze possibilidades de respostas com diferentes tipos de tratamento, como por exemplo “Terapia individual em casa” e “*Websites* de autoajuda”; iii) “Se você apresentasse um problema de saúde mental, diga-nos por favor sobre quaisquer outras maneiras de buscar por ajuda que optaria por usar” com quinze opções de respostas com estratégias de enfrentamento como métodos alternativos à busca por terapia, como “Conversaria com amigos”, “Meditaria” e “Me exercitaria”; iv) “Quando você se depara com um problema (preocupação, depressão, etc.), existe algo em

particular que te leva a buscar ajuda?”, com um campo aberto para respostas. Após a análise das respostas, o sexo foi considerado um fator de predição em dois dos oito métodos de terapia avaliados, com a psicoterapia sendo escolhida mais por mulheres e grupos de suporte por homens apontando para a ideia de que é mais difícil para os homens conversarem sobre seus sentimentos em grupo. Além disso, os resultados mostram que os participantes não apresentam preferência por qualquer abordagem terapêutica e que a maioria (62% dos homens e 61% das mulheres) não apresentou preferência de gênero do terapeuta. Quanto às estratégias de enfrentamento, foi observado que o sexo era um fator de predição em sete das vinte e três possibilidades de estratégias relatadas (30,4%): enquanto “conversar com amigos(as)”, “ler livros de autoajuda”, “utilizar medicamentos com prescrição”, “*comfort eating*” e “realizar trabalhos manuais” se mostraram mais utilizadas por mulheres, “fazer sexo ou consumir pornografia” e “jogar *videogames* ou jogos online” foram mais comuns entre homens. O sexo também foi preditor de cinco das 16 (31,2%) razões apresentadas para busca por ajuda: o “impacto na rotina diária” e a “autopercepção” foram mais relatados por mulheres, enquanto “consertar os problemas por conta própria”, “homens não admitem apresentar problemas” e “não existem opções amigáveis para homens” foram mais relatadas pelos homens. Os pesquisadores ressaltam como os resultados corroboram com a ideia de que homens são muito mais propensos à alexitimia (a habilidade reduzida de identificar e articular sentimentos) e apontaram também que o estigma e a pressão social foram dois dos motivos mais citados como barreiras para a busca por ajuda entre os homens.

Para relacionar a autopercepção do estado de saúde ou doença e a prática de automedicação, Coelho *et al.* (2017) aplicaram um questionário com onze questões abertas sobre concepções e práticas ligadas à saúde, dentre as quais três tiveram suas respostas utilizadas para a análise. As perguntas utilizadas foram “Você se sente saudável?”, “Você se sente doente?”, e “Que providências você toma quando está doente?”. Entre os 503 estudantes de graduação do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da cidade de Salvador que responderam ao questionário, 82,0% se reportaram como sendo saudável e houve uma maior frequência de citação à automedicação de estudantes que se perceberam doentes. Não houve relação significativa entre o sexo e a prática de

automedicação. Os autores afirmaram que houve um menor número de relatos sobre automedicação por parte dos estudantes do que o esperado e justificam dizendo que os dados foram obtidos com uma questão sobre práticas gerais de saúde adotadas pelos estudantes e não com questões diretas sobre automedicação. Também foi levantada a possibilidade de que os estudantes que praticam a automedicação enquanto se classificaram como saudáveis compreendam o estado de doença apenas na presença de doenças incuráveis ou graves, ou a presença de diversas comorbidades. Os autores concluíram que estudantes em estágios mais avançados de cursos de saúde, como Medicina, Farmácia, Enfermagem, e Biomedicina, apresentaram maior percentual de automedicação, e apontaram a possível influência que a área de atuação pode exercer sobre seus costumes e seus ideais sobre saúde.

Tendo em mente a grande mudança de rotina e de interações sociais geradas pelas estratégias de isolamento empregadas durante a pandemia de COVID-19, Campos *et al.* (2020) realizaram um estudo observacional transversal com 12.101 participantes adultos de todo o território brasileiro, a fim de avaliar a saúde mental, o sofrimento psíquico e sua relação com dados demográficos da população. A hipótese levantada foi de que os sintomas psicossociais seriam fortemente presentes devido à insegurança sanitária, econômica, e política do país, além de que aqueles mais jovens, do sexo feminino, com diagnósticos prévios de transtornos mentais, e aqueles com maior exposição às notícias sobre a pandemia fossem os mais impactados psicologicamente por sintomas de depressão, ansiedade e estresse. O estudo foi realizado de forma online durante o ano de 2020. Foram utilizados um questionário para caracterização da amostra e para coleta de informações relacionadas à pandemia e à saúde mental, a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e a Escala de Impactos de Eventos (IES-R). Foi observada uma alta prevalência de todos os fatores sendo que 61,3% apresentaram sintomas de depressão, 44,2% apresentaram sintomas de ansiedade, 50,8% apresentaram sintomas de estresse e 54,9% relataram a presença de sofrimento diante da pandemia. Os participantes mais jovens, que se sentiam inseguros em relação à pandemia, que relataram ter diagnóstico anterior relacionado a transtornos mentais, que relataram uma mudança em seu estado mental desde o início da pandemia, e os que relataram acompanhar excessivamente as notícias sobre a pandemia demonstraram um

risco maior de desenvolver sintomas psicológicos. Ademais, as mulheres apresentaram maior risco de desenvolver sintomas depressivos em relação aos homens, e os participantes de classes econômicas mais baixas apresentaram maior risco de desenvolver sintomas em geral, exceto estresse que foi semelhante em todas as classes de renda. Cerca de 88,8% dos participantes relataram a aparição de pelo menos um sintoma psicológico após o início da pandemia, o que os autores sugerem que seja devido a uma dificuldade em lidar com reações emocionais graças ao contexto da pandemia, por apresentarem poucas estratégias de enfrentamento, pelo sentimento de vulnerabilidade e/ou pela característica imprevisível da situação. Os autores ressaltaram a necessidade de uma melhor atenção aos cuidados com a saúde durante a pandemia para evitar o desenvolvimento de transtornos de estresse pós-traumático, para melhorar os sintomas e também para prevenir o desenvolvimento de transtornos no momento pós-pandemia.

A fim de identificar e entender a experiência da população brasileira com a pandemia de COVID-19 e os sintomas relacionados à saúde mental por ela causados, Campos *et al.* (2022) realizaram um estudo com participantes de todos os estados brasileiros. O estudo transversal foi realizado de forma *online* durante os meses de novembro e dezembro de 2021, onde os 4.665 participantes foram convidados a participar por meio do e-mail institucional e então solicitados a divulgar o *link* da coleta para outros contatos (estratégia de bola de neve). Além da coleta de dados demográficos (como sexo, idade, região do país em que reside, e renda familiar mensal), responderam a uma questão aberta “*Tem mais alguma informação que você gostaria de partilhar conosco com relação a seus sentimentos e/ ou percepções no contexto da pandemia?*”, e também responderam a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) para estimar escores médios e a prevalência de sintomas relacionados à depressão, ansiedade e estresse. Foi observada que a maioria da amostra era do sexo feminino, caucasiana, apresentou esquema vacinal para COVID-19 completo, acreditava na importância do isolamento social, não testou positivo/nunca testou para COVID-19 antes e apresentou sintomas diante do teste positivo sem precisar passar por hospitalização. Além disso, quase metade da amostra considerava a pandemia e suas consequências como um trauma (89,7% destas indicando-a como um trauma de intensidade moderada a muito

forte). Observou-se que havia presença de um ou mais sintomas relacionados à transtornos na saúde mental em 89,5% da amostra, com os principais sendo ansiedade (78,3%), angústia (59,8%), medo (56,4%) e insônia (57,2%). Observou-se que os escores pontuais para depressão, ansiedade e estresse dos participantes testaram positivo para COVID-19 e foram assintomáticos foi menor em comparação aos grupos sintomático e sintomático com hospitalização. Na análise da questão aberta, a taxa de aproveitamento dos textos foi de 69,94% para o grupo de participantes que relataram já ter testado positivo para COVID-19 e de 77,06% para os que não testaram positivo ou que não fizeram o teste. O primeiro grupo, no geral, destacou as perdas relacionadas diretamente à doença, como o medo de sequelas, de morte, de acesso a tratamento adequado, e de contaminação familiar, o que mostra a angústia da população com as dificuldades de acesso a serviços de saúde e a informações adequadas sobre a situação. O grupo dos participantes que não testaram positivo para COVID-19 deram destaque a acometimentos na saúde mental, como alguns sintomas específicos de ansiedade, depressão e pânico, a insegurança, a falta de estabilidade, dificuldades com o sono e a utilização de substâncias como estratégia de enfrentamento da pandemia, o que pode ser indicativo da necessidade de dar atenção aos problemas de saúde mental como uma crise sanitária no país.

Diante dos problemas relacionados à saúde mental que os estudantes universitários estão propensos a enfrentar, Lopes Junior *et al.* (2022) realizaram um estudo sobre os temas discutidos durante sessões da Terapia Comunitária Integrativa (TCI), as estratégias de enfrentamento utilizadas nos encontros, e o impacto das mesmas nos estudantes de graduação de uma universidade pública de Minas Gerais. A TCI é uma modalidade de terapia circular em grupo, trabalhando o acolhimento e a presença do indivíduo no grupo como parte fundamental, podendo ajudar na inclusão social e na melhoria de saúde mental. O estudo, descritivo e exploratório, foi realizado com vinte e quatro estudantes de graduação de cursos de graduação variados, entre os meses de abril e dezembro de 2019. Foram discutidos temas como “família e desafios vivenciados”, “atividades acadêmicas e o bem-estar psicoemocional”, e “insegurança relacionada ao futuro”. O tema “sobrecarga de atividades acadêmicas” esteve presente na maioria das sessões, provavelmente pela

extensa carga curricular dos cursos integrais. Além dos componentes curriculares, os estudantes citaram a sobrecarga gerada também pela necessidade de outras atividades além das curriculares básicas, como a pesquisa, a extensão, a monitoria, e as tarefas domésticas no pouco tempo que resta em casa. Também foi relatado que esta falta de tempo era um impedimento para a realização de atividades de lazer, *hobbies* e de descanso, e que quando estas eram realizadas, os participantes sentiam que estavam “desperdiçando” seu tempo. Quanto aos assuntos de família, houve destaque para a saudade dos familiares mais próximos, o impacto da distância familiar devido ao ingresso no ensino superior somado com as novas expectativas, responsabilidades e exigências impostas aos estudantes. Angústias, inseguranças, medos e tristezas causados pelos conflitos familiares devido a diferenças de personalidade e orientação sexual e a falta de apoio familiar também foram relatadas chamando a atenção para o abuso de substâncias e às tentativas de suicídio relatadas como estratégias de enfrentamento desses problemas. Em relação às estratégias adotadas pelos estudantes para lidar com os problemas relatados e discutidos na TCI, as mais comuns foram “busca por uma rede de apoio”, “práticas de autocuidado”, “planejamento do tempo” e “uso de substâncias psicoativas.” A busca por uma rede de apoio foi muito utilizada por meio de mais encontros e conversas com amigos, familiares e namorado(a)s, além da busca por apoio profissional. A busca pela TCI como rede de apoio se mostra importante por ser de baixo custo, com relevância social e com resolutividade, ajudando na interpretação do mundo externo e na reflexão do mundo interno dos participantes. As práticas de autocuidado como a prática de atividades físicas, a prática de meditação, o hábito de ouvir e cantar músicas e tocar instrumentos musicais, a participação de atividades extracurriculares, a diminuição da comparação com colegas, e o entendimento e a expressão das próprias emoções também foram relatadas como formas de auxiliar no enfrentamento dos problemas. Para os autores as contribuições da TCI para os participantes foram o ambiente de acolhimento, solidariedade e confiança que auxiliou no alívio do estresse, na partilha de sentimentos e preocupações, no aprendizado, na solidariedade e na prevenção de sintomas ansiosos e depressivos, além de contribuir para resgatar a autoestima e para valorizar os saberes, as falas e a própria escuta.

4. MÉTODOS

4.1 DESENHO DE ESTUDO E DELINEAMENTO AMOSTRAL

Trata-se de um estudo observacional de corte transversal com delineamento amostral não-probabilístico por conveniência. Foram convidados a participar os estudantes matriculados nos cursos de graduação da Faculdade de Ciências Farmacêuticas no ano de 2023 (Farmácia-Bioquímica e Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia) da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP) do campus de Araraquara. O tamanho amostral mínimo foi estimado utilizando $\alpha=5\%$, $\epsilon=10\%$ e a prevalência de presença de cuidado com a saúde mental obtida em estudo anterior de nosso grupo de pesquisa, que foi de 50,0 a 64,1%, o que resultou na necessidade de uma amostra de 154 a 223 participantes.

Foram coletadas informações como sexo, idade, ano, área e período do curso de graduação, presença de atividade laboral, e estrato econômico para a caracterização da amostra. Para estimar o estrato econômico utilizou-se faixas de renda mensal familiar (De 0 a R\$1.254,00; R\$1.255,00 a R\$2.004,00; R\$2.005,00 a R\$8.640,00; R\$8.641,00 a R\$11.262,00; Acima de R\$11.262,00).

Foi realizado teste de Qui-Quadrado para investigar as relações entre as características da amostra e os cuidados com a saúde mental adotados pelos estudantes. As análises dos dados foram realizadas utilizando o programa JASP (Versão 0.17.1.0).

4.2 PROCEDIMENTOS E ASPECTOS ÉTICOS

Os estudantes foram convidados a participar do estudo em sala de aula, em horários habituais de atividades. Os docentes responsáveis pelas disciplinas autorizaram a coleta de dados em sala de aula. O objetivo da pesquisa e o fato de que a participação seria voluntária e anônima foram informados aos indivíduos, antes do preenchimento dos instrumentos. Os alunos que concordaram em participar preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e um questionário para caracterização demográfica.

A condução do presente estudo foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Unesp do campus de Araraquara (CAAE: 30604220.4.0000.0008).

5. RESULTADOS

5.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Participaram deste estudo 427 estudantes com média de idade de 21,0 anos (DP = 2,3; mínimo = 18; máximo = 36). Na Tabela 1, apresenta-se as informações demográficas da amostra.

Tabela 1 – Informações demográficas da amostra (n = 427). FCF/Unesp, 2023.

Característica	n (%)
Sexo	
Masculino	134 (31,6)
Feminino	282 (66,5)
Não binário	6 (1,4)
Prefiro não informar	2 (0,5)
Curso de graduação	
Farmácia	344 (80,8)
Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia	82 (19,2)
Período do curso	
Integral	313 (73,6)
Noturno	112 (26,4)
Ano do curso	
1º ano	81 (19,2)
2º ano	67 (15,9)
3º ano	96 (22,7)
4º ano	71 (16,8)
5º ano	83 (19,7)
6º ano	24 (5,7)
Renda mensal familiar estimada	
De 0 a R\$1.254,00	12 (2,8)
R\$1.255,00 a R\$2.004,00	55 (13,1)
R\$2.005,00 a R\$8.640,00	246 (58,3)
R\$8.641,00 a R\$11.262,00	58 (13,7)
Acima de R\$11.262,00	51 (12,1)
Além de estudar, você exerce alguma atividade laboral (trabalho)?	
Não	340 (83,1)
Sim	69 (16,9)
Qual é a sua raça/etnia?	
Branca	314 (73,9)
Preta	16 (3,8)
Amarela	31 (8,2)
Parda	49 (11,6)
Indígena	-
Multirracial	7 (1,6)
Prefiro não informar	4 (0,9)
Você tem algum tipo de assistência à saúde?	
Não	17 (4,0)
SUS (UPA)	139 (32,9)
Convênio privado	260 (61,5)
Médico particular	7 (1,6)
Você apresenta algum problema de saúde?	
Não	342 (81,4)
Sim	78 (18,6)

Fonte: elaborado pelo autor.

Observou-se que a maioria dos participantes cursava o curso de Farmácia (80,8%), estava matriculada no período integral (73,6%), se autodeclarou do

sexo feminino (66,0%), cursava o primeiro, segundo, e terceiro anos do curso (57,8%), tinha uma renda familiar mensal entre R\$2.005,00 a R\$8.640,00 (58,3%) e não realizava atividade laboral concomitante aos estudos (83,1%).

Na Tabela 2, apresentam-se os dados coletados sobre a saúde mental dos estudantes e os cuidados por eles tomados em relação à mesma.

Tabela 2 – Informações sobre o cuidado com a saúde mental dos estudantes (n = 427). FCF/Unesp, 2023.

Característica	n (%)
Você já recebeu, ao longo da sua vida, algum diagnóstico médico relacionado a transtorno de saúde mental?	
Não	274 (65,1)
Sim, antes da pandemia	69 (16,4)
Sim, após o início da pandemia	40 (9,5)
Sim, já recebi o diagnóstico antes e após o início da pandemia	38 (9,0)
Qual diagnóstico médico você recebeu antes da pandemia?*	
Transtorno de ansiedade	54 (50,5)
Síndrome do pânico	3 (2,8)
Depressão	10 (9,3)
Transtorno bipolar	1 (0,9)
Esquizofrenia	-
Transtornos fóbicos	-
Transtorno obsessivo compulsivo	1 (0,9)
Outros	4 (3,8)
Mais de um diagnóstico	34 (31,8)
Qual diagnóstico médico você recebeu após o início da pandemia?*	
Transtorno de ansiedade	27 (35,6)
Síndrome do pânico	-
Depressão	6 (7,9)
Transtorno bipolar	1 (1,3)
Esquizofrenia	-
Transtornos fóbicos	1 (1,3)
Transtorno obsessivo compulsivo	3 (3,9)
Outros	6 (7,8)
Mais de um diagnóstico	32 (42,2)
Você apresenta algum cuidado com sua saúde mental?	
Não	96 (22,7)
Sim	327 (77,3)
Se sim, qual tipo de cuidado você apresenta com sua saúde mental?	
Utilizo medicamentos	8 (2,5)
Faço terapia	10 (3,1)
Presto atenção em meu estilo de vida	201 (61,8)
Utilizo medicamentos e faço terapia	2 (0,6)
Utilizo medicamentos e presto atenção em meu estilo de vida	18 (5,5)
Faço terapia e presto atenção em meu estilo de vida	51 (15,7)
Utilizo medicamentos, faço terapia e presto atenção em meu estilo de vida	35 (10,8)

Fonte: elaborado pelo autor

*Nem todos os participantes relataram o diagnóstico

Observou-se que a maioria dos participantes não havia recebido diagnóstico médico de transtornos mentais (65,1%). Entre os que receberam diagnósticos antes da pandemia, a maioria relatou apresentar apenas transtornos de ansiedade (50,5%) e uma grande parte relatou apresentar mais de um diagnóstico (31,8%), enquanto os diagnósticos pós-pandemia foram o contrário, com a maioria apresentando mais de um diagnóstico (42,2%) e uma grande parte apresentando transtornos de ansiedade (35,6%). Quanto aos cuidados com a saúde mental, a maioria relatou apresentar algum tipo de cuidado (77,3%), enquanto os tipos de cuidado mais relatados foram “presto atenção em meu estilo de vida” (61,8%) e “faço terapia e presto atenção em meu estilo de vida” (15,7%).

Na Tabela 3, apresentam-se os dados coletados sobre os cuidados relatados pelos estudantes sobre o seu estilo de vida.

Tabela 3 – Tipos de cuidado com o estilo de vida relatados pelos estudantes (n = 427). FCF/Unesp, 2023.

Se você relatou cuidar de seu estilo de vida, qual(is) é(são) o(s) cuidado(s)?	n(%)		Total
	Sim	Não	
Prática de exercícios físicos	218 (51,0)	209 (49,0)	427 (100,0)
Cuidado com a alimentação	216 (50,6)	211 (49,4)	427 (100,0)
Meditação	57 (13,3)	370 (86,7)	427 (100,0)
Religião/Espiritualidade	91 (21,3)	336 (78,7)	427 (100,0)
Atividades de lazer	224 (52,5)	203 (47,5)	427 (100,0)
Artes (dança, pintura, artesanato, música...)	114 (26,7)	313 (73,3)	427 (100,0)
Autoajuda	39 (9,1)	388 (90,9)	427 (100,0)
Utilizo técnicas de medicina alternativa ou complementar (yoga, acupuntura, reiki...)	31 (7,3)	396 (92,7)	427 (100,0)
Outros	3 (0,7)	424 (99,3)	427 (100,0)

Fonte: elaborado pelo autor

As ações de cuidado mais prevalentes foram atividade de lazer, prática de exercícios físicos e cuidado com a alimentação, entretanto, essa prevalência não ultrapassou de forma expressiva 50,0% dos participantes.

Na Tabela 4, apresentam-se as análises das características da amostra em relação ao cuidado com a saúde mental e à presença de transtornos mentais.

Tabela 4 – Análise das características da amostra em relação ao cuidado com a saúde mental e a presença de diagnóstico de transtornos mentais ao longo da vida. FCF/Unesp, 2023.

Característica	Cuidado		χ^2 (p)	Transtorno Mental		χ^2 (p)
	Não	Sim		Não	Sim	

Sexo						
Masculino	32	101	0,107 (0,744)	103	31	10,349 (0,001)
Feminino	62	219		170	112	
Curso de graduação						
Farmácia	73	267	1,274 (0,259)	226	118	0,011 (0,918)
Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia	23	59		54	28	
Período do curso						
Integral	71	239	0,002 (0,960)	209	104	0,758 (0,384)
Noturno	25	86		69	43	
Ano do curso						
1º	18	63	6,696 (0,244)	51	30	5,257 (0,385)
2º	8	58		37	30	
3º	25	70		64	32	
4º	20	51		48	23	
5º	19	62		60	23	
6º	4	20		16	8	
Renda mensal familiar						
De 0 a R\$1.254,00	4	8	3,869 (0,424)	9	3	7,415 (0,116)
R\$1.255,00 a R\$2.004,00	15	40		39	16	
R\$2.005,00 a R\$8.640,00	50	195		164	82	
R\$8.641,00 a R\$11.262,00	17	41		38	20	
Acima de R\$11.262,00	10	41		25	26	
Exerce alguma atividade laboral						
Não	83	256	4,571 (0,033)	222	118	0,625 (0,429)
Sim	8	60		41	28	
Raça/Etnia						
Branca	71	241	4,314 (0,229)	204	110	2,542 (0,468)
Preta	5	11		9	7	
Amarela	12	23		26	9	
Parda	8	41		35	14	
Tipo de assistência à saúde utilizado						
SUS (UPA)	37	102	2,134 (0,144)	102	37	7,284 (0,007)
Convênio privado	51	208		154	106	
Apresenta problema de saúde						
Não	77	264	0,000 (1,000)	234	108	7,489 (0,006)
Sim	17	61		40	38	

Fonte: elaborado pelo autor

Não houve relação entre a realização ou não de cuidado de saúde mental e as características demográficas da amostra. Observou-se associação significativa entre a presença/ausência de diagnóstico de transtorno mental e o sexo, tipo de assistência à saúde e presença/ausência de problemas de saúde, sendo mais acometidas as mulheres (39,7%), que utilizam convênio privado (40,8%) e que apresentam problemas de saúde (48,7%). Chama atenção que cerca de um quarto dos participantes (25,7%) relatou a presença de transtornos mentais, ainda que tenha relatado não possuir problemas de saúde.

Na Tabela 5, apresenta-se a análise das características da amostra em relação às estratégias de cuidado da saúde mental utilizadas pelos estudantes.

Tabela 5 – Análise das características da amostra em relação às estratégias utilizadas para cuidar da saúde mental. FCF/Unesp, 2023.

Características	Utilizo medicamento			Faço terapia			Presto atenção em meu estilo de vida		
	Não	Sim	χ^2 (p)	Não	Sim	χ^2 (p)	Não	Sim	χ^2 (p)
Sexo									
Masculino	120	14	2,598	114	20	6,374	41	93	0,431
Feminino	234	48	(0,107)	207	75	(0,012)	76	206	(0,512)
Curso de graduação									
Farmácia	296	48	0,675	259	85	2,453	95	249	0,672
Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia	67	15	(0,411)	69	13	(0,117)	27	55	(0,412)
Período do curso									
Integral	272	41	2,303	249	64	4,024	92	221	0,161
Noturno	90	22	(0,129)	78	34	(0,045)	30	82	(0,688)
Ano do curso									
1º	66	15	2,830	65	16	1,514	25	56	4,593
2º	61	6	(0,726)	50	17	(0,911)	12	55	(0,468)
3º	81	15		75	21		29	67	
4º	60	11		55	16		23	48	
5º	71	12		62	21		24	59	
6º	20	4		17	7		7	17	
Renda mensal familiar									
De 0 a R\$1.254,00	10	2	3,910	8	4	3,987	4	8	2,610
R\$1.255,00 a R\$2.004,00	47	8	(0,418)	45	10	(0,408)	19	36	(0,625)
R\$2.005,00 a R\$8.640,00	216	30		193	53		64	182	
R\$8.641,00 a R\$11.262,00	46	12		43	15		19	39	
Acima de R\$11.262,00	41	10		35	16		13	38	
Exerce alguma atividade laboral									
Não	290	50	0,147	262	78	0,165	101	239	2,072
Sim	57	12	(0,702)	51	18	(0,684)	14	55	(0,150)
Raça/Etnia									
Branca	268	46	0,456	242	72	0,632	90	224	1,519
Preta	14	2	(0,929)	13	3	(0,889)	5	11	(0,678)
Amarela	31	4		27	8		12	23	
Parda	41	8		40	9		11	38	
Tipo de assistência à saúde									
SUS (UPA)	123	16	1,440	116	23	5,975	41	98	0,355
Convênio privado	217	43	(0,230)	187	73	(0,015)	68	192	(0,551)
Apresenta problema de saúde									
Não	301	41	11,860	267	75	1,627	97	245	0,118
Sim	56	22	(<0,001)	55	23	(0,202)	20	58	(0,731)

Fonte: elaborado pelo autor

Observou-se uma associação significativa entre o acompanhamento terapêutico e o sexo e o tipo de assistência à saúde, sendo que as mulheres

(26,6%) e aqueles com acesso a algum convênio privado (28,1%) realizam mais na terapia. Além disso, houve uma alta relação entre apresentar problema de saúde e o uso de medicamentos (com problemas de saúde: 28,2%; sem: 11,9%).

6. DISCUSSÃO

Este trabalho investigou as estratégias de cuidado da saúde mental adotadas pelos estudantes da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Unesp e foi observado que a maioria (76,6%) dos estudantes relatou cuidar da saúde mental, com o cuidado mais relatado sendo “prestar atenção em meu estilo de vida” (93,8%). Dentre os modos de cuidar do estilo de vida, os mais prevalentes foram realizar atividades de lazer (52,5%), a prática de exercícios físicos (51,0%), e o cuidado com a alimentação (50,6%). Além disso, também foi possível relacionar o tipo de cuidado com as características da amostra. Esses achados são relevantes porque ao compreender os modos pelos quais os estudantes cuidam de si, é possível subsidiar políticas institucionais mais eficazes, que respeitem as preferências dos alunos, ampliem o acesso a ações de promoção de saúde e incentivem práticas de autocuidado sustentáveis e integradas ao contexto universitário.

Foi observada uma taxa maior de adesão das mulheres (26,6%) à terapia em relação aos homens (14,9%), além de uma maior prevalência de relatos de diagnósticos de transtornos mentais nas mulheres (39,7%) em relação aos homens (23,1%), relações que correspondem aos achados da literatura. Artigos apontam para maior prevalência de mulheres no acompanhamento em terapia da fala e sua maior abertura e disposição a aceitar e entender seus problemas psicológicos, inseguranças e incertezas (Almeida; Kessler, 1998). Por outro lado, os autores apontam para menor conscientização dos homens quanto a questões de saúde mental, menor habilidade para identificar e articular sentimentos e busca por ajuda como último recurso (Liddon *et al.*, 2018; Rabasquinho e Pereira, 2007; Seidler *et al.*, 2016). Ressalta-se, no estudo de Seidler *et al.* (2016), que os homens apresentaram propensão maior a procurar algum tipo de ajuda psicológica apenas quando a entendem como acessível, apropriada e engajadora.

A maior parte dos estudantes relataram não ter problemas de saúde, contudo, nota-se que 11,9% relataram utilizar medicamento como cuidado da saúde mental, mesmo sem a presença de um problema, o que pode apontar para o uso desorganizado de medicamentos e automedicação, o que representa um problema de saúde coletiva preocupante. O achado se mostra alarmante especialmente pela característica da amostra, estudantes da área de Ciências

Farmacêuticas. Alguns estudos já haviam chamado atenção para realização de automedicação por estudantes da área da saúde (Dhamer *et al.*, 2012 Silva; Soares; Muccillo-Baisch, 2012). Alternativamente, também pode-se especular que os estudantes podem não ter considerado a presença de sintomas de transtornos mentais como um problema de saúde, o que foi relatado nos Resultados obtidos nesse estudo (25,7% dos participantes relataram a presença de transtornos mentais, mas relataram não possuir problemas de saúde).

Outro fato a ser discutido é o maior número de relatos sobre diagnósticos de transtornos mentais de participantes com acesso a algum tipo de convênio privado (40,7%) em relação aos pacientes que possuem acesso unicamente ao Sistema Único de Saúde (26,6%). Apesar de não terem sido achados estudos sobre a diferença entre diagnósticos dos sistemas de saúde, é possível que isso se deva a uma diferença no preparo e na atenção despendida aos pacientes pelos profissionais das redes de saúde pública e privada. Uma possível explicação para a maior frequência de relatos de diagnósticos de transtornos mentais entre os estudantes com acesso a convênios privados pode estar relacionada às diferenças estruturais e funcionais entre os sistemas público e privado de saúde no Brasil (Bahia; Scheffer, 2018). A atenção em saúde mental na rede suplementar tende a oferecer maior tempo de consulta, menor tempo de espera para agendamento, além de acesso mais facilitado a especialistas, como psiquiatras e psicólogos. Esses fatores favorecem a escuta qualificada e o acompanhamento longitudinal, elementos fundamentais para o estabelecimento de diagnósticos clínicos mais precisos. Por outro lado, o Sistema Único de Saúde (SUS), embora fundado nos princípios da integralidade e da universalidade (Brasil, 1990), enfrenta desafios crônicos de subfinanciamento, alta demanda e carência de profissionais especializados, o que pode dificultar a identificação precoce e o registro formal de transtornos mentais.

Observou-se, também, que uma proporção considerável dos participantes (23,4%) relatou não adotar estratégias de cuidado com a própria saúde mental, apontando para falta de conscientização ou de acesso a serviços ou informações sobre o tema de saúde mental.

Diante dos resultados deste e de estudos anteriores (Campos *et al.*, 2021; Campos *et al.*, 2021; Campos *et al.*, 2020; Campos *et al.*, 2022), foi implementado na Faculdade de Ciências Farmacêuticas o #ProjetoSer.

Inicialmente, essa proposta foi apresentada como um projeto de extensão universitária com a inclusão da Rede de Atenção Básica de Saúde do município de Araraquara (PROEC: 1703/2023). Esse projeto apresenta por objetivo realizar ações de pesquisa, ensino e ações de bem-estar e saúde mental junto à comunidade acadêmica (estudantes e servidores da FCF - Unesp) e dos servidores das Unidades Básicas de Saúde. Atualmente, o #ProjetoSer integra o programa “De Setembro a Setembro” da Coordenadoria de Saúde da Unesp e encontra-se alinhado às políticas reitorais de promoção de saúde e cuidado. O #ProjetoSer abre espaço para a sensibilização e o cuidado da saúde mental e bem-estar de todos os membros da comunidade da FCF - Unesp, buscando realizar letramento em saúde mental, bem-estar e estilo de vida e conscientizar sobre a importância do autocuidado. Todas as atividades realizadas são oferecidas de maneira sistemática, e contínua e são distribuídas ao longo do ano com horários e locais previamente divulgados. Entre as atividades realizadas estão palestras, aulas, oficinas recreativas e de autocuidado, disponibilização de espaços para conversas e trocas presenciais, escuta ativa, acolhimento de demandas e desenvolvimento de ações culturais, de atividade física e para desenvolvimento de habilidades socioemocionais. As atividades semanais ocorrem de segunda a sexta-feira, apresentam uma hora de duração e visam, em geral, levar os participantes a se desconectarem do mundo externo para desacelerar, descomprimir e focar na atividade, treinando foco, atenção, resiliência, o descanso e a criatividade. Compõem as atividades semanais: oficina de relaxamento, escolinha de bateria, oficina de amigurumi, clube do xadrez, aula de yoga, oficina de teatro, meditação, e clube do livro. Enquanto as atividades de relaxamento, xadrez, meditação e yoga têm como objetivo treinar a resiliência, atenção e foco do participante, o teatro possui um foco maior na desenvoltura em público e na comunicação interpessoal, e o clube do livro em treinar a atenção, a interpretação, o pensamento crítico, e a criatividade.

É importante destacar que essas atividades são desenvolvidas por servidores técnicos, docentes e estudantes da Faculdade de Ciências Farmacêuticas de forma voluntária e que, enquanto discente da graduação, atuei como bolsista no projeto, sendo responsável por auxiliar os instrutores das atividades. Organizei os ambientes para realização das atividades semanais e preparei o sistema audiovisual, o transporte e o preparo dos materiais

necessários para realização das atividades. Também fui muitas vezes o interlocutor entre a coordenação do projeto e os instrutores/responsáveis pelas atividades, o que me ajudou a desenvolver habilidades de comunicação e de relações interpessoais. A atuação no #ProjetoSer (PROEC 1703/2023) fez com que eu pudesse me sentir muito mais confortável no ambiente acadêmico e pertencente à universidade. Auxiliei também no desenvolvimento de diversas atividades lúdicas ao longo do período que participei do projeto (como artesanato, grafite, jogos de tabuleiro, jogos com bola), confeccionei materiais para a divulgação online e presencial das atividades do Projeto, o que me levou a desenvolver habilidades manuais e minha criatividade. Aprimorei meu conhecimento e descobri novas técnicas e ferramentas de edição de imagens devido ao trabalho de gerenciamento de mídias sociais do #ProjetoSer, onde confeccionei posts e cuidei da divulgação de todas as nossas atividades, também desenvolvendo habilidades ligadas ao gerenciamento de redes sociais. Ademais, também fui responsável por treinar e ajudar os novos bolsistas dos Comitês Locais de Ações Culturais (Pró-reitoria de Extensão Universitária e Cultura – PROEC, Unesp) e do Núcleo de Movimento, Inclusão e Saúde (Pró-Reitoria de Ações Afirmativas, Diversidade e Equidade – PROADE, Unesp), para a realização de ações e atividades nos moldes do #ProjetoSer, o que melhorou minha capacidade de comunicação e de me relacionar com as pessoas.

Desta forma, acredito que os resultados deste trabalho contribuem para ampliar a compreensão sobre como os estudantes universitários cuidam de sua saúde mental e evidenciam que esse cuidado está permeado por múltiplos fatores, como sexo, acesso ao sistema de saúde e práticas de autocuidado. Compreendi, ao longo desta pesquisa, que a universidade tem um papel fundamental na promoção de saúde e na criação de um ambiente que favoreça o pertencimento, a escuta e o acolhimento. A minha participação no #ProjetoSer foi decisiva nesse processo, pois foi por meio dela que pude vivenciar na prática o impacto positivo das ações institucionais na vida acadêmica e na saúde e bem-estar dos estudantes. Senti-me parte de algo maior, desenvolvi habilidades pessoais, interpessoais e técnicas, e percebi que o cuidado em saúde mental pode ser construído de forma coletiva, horizontal e integrada à rotina universitária. Finalizo este trabalho acreditando que iniciativas como o #ProjetoSer podem transformar e fortalecer a formação de jovens promovendo

o desenvolvimento de futuros profissionais mais conscientes, éticos, sensíveis e comprometidos com sua saúde e bem-estar bem como de sua comunidade e da sociedade em geral.

7. CONCLUSÃO

As estratégias de cuidado mais utilizadas entre os estudantes foram "prestar atenção ao estilo de vida" e "terapia". Observou-se relação entre o fato de fazer terapia e o fato de ser mulher e ter acesso ao sistema privado de saúde. Destaca-se que aproximadamente um quinto dos participantes relataram não cuidar da saúde mental, indicando a necessidade de realização de ações de sensibilização para o autocuidado entre os estudantes universitários. Destaca-se também o grande número de participantes que relataram utilizar medicamentos mesmo na ausência de problemas de saúde.

Espera-se que estes resultados, juntamente com outros estudos do nosso grupo de pesquisa, possam ajudar a conscientizar os estudantes dentro e fora da nossa comunidade sobre a necessidade de uma mudança de hábitos e estilo de vida para manutenção da saúde (física e mental) e bem-estar.

REFERÊNCIAS

ABBAS, S. A.; ATHAR, S.; JILANI, N. Z. The impact of the COVID-19 Pandemic on the physical and mental health of school-aged children. **HCA Healthcare Journal of Medicine**, v. 4, n. 3, p. 223-228, 2023. DOI: <https://doi.org/10.36518/2689-0216.1547>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10332375/>. Acesso em: 09 jun. 2025.

ABDOLI, M.; KHOSHGOFTAR, M.; JADIDI, H.; DANIALI, S. *et al.* Screen time and child behavioral disorders during COVID-19 Pandemic: A systematic review. **International Journal of Preventive Medicine**, v. 15, n. 8, p. 1-13, 2024. DOI: https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm_78_23. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38563038/>. Acesso em: 05 jun. 2025.

ADAMCZEWSKA-CHMIEL, K.; DUDZIC, K.; CHMIELA, T.; GORZKOWSKA, A. Smartphones, the epidemic of the 21st Century: A possible source of addictions and neuropsychiatric consequences. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 9, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19095152. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/9/5152>. Acesso em: 05 mar. 2025.

ALMEIDA, D. M.; KESSLER, R. C. Everyday stressors and gender differences in daily distress. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 75, n. 3, p. 670-680, 1998. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.3.670>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9781406/>. Acesso em: 12 set. 2025.

BAHIA, L.; SCHEFFER, M. O SUS e o setor privado assistencial: interpretações e fatos. **Saúde Debate**, v. 42, n. 3, p. 158-171, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S312>. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sdeb/2018.v42nspe3/158-171/pt>. Acesso em: 08 ago. 2025.

BRASIL. **Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm. Acesso em: 08 ago. 2025.

CAMPOS, J. A. D. B.; CAMPOS, L. A.; BUENO, J. L.; MARTINS, B. G. Emotions and mood swings of pharmacy students in the context of the coronavirus disease of 2019 pandemic. **Currents in Pharmacy Teaching and Learning**, v. 13, n. 6, p. 635-642, Jun 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2021.01.034>. Disponível em: <https://bv.fapesp.br/en/publicacao/223951/>. Acesso em: 09 jun. 2025.

CAMPOS, J. A. D. B.; CAMPOS, L. A.; MARTINS, B. G.; VALADÃO DIAS, F.; RUANO, R.; MAROCO, J. The psychological impact of COVID-19 on individuals

with and without mental health disorders. **Psychological Reports**, v. 125, n. 5, p. 2345-2455, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/00332941211026850>. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/00332941211026850?casa_token=C0pxev1L78wAAAAA%3Ai_OOrp33TfrCgnR0vmcjFflR4sbXI0T4RxATQcKtmANflVBflwWCFmh-fne5joVlolfh1MyNZMs_kcA. Acesso em: 09 jun. 2025.

CAMPOS, J. A. D. B.; MARTINS, B. G.; CAMPOS, L. A.; MARÔCO, J.; SAAQID, R. A.; RUANO, R. Early psychological impact of the COVID-19 Pandemic in Brazil: A national survey. **Journal of Clinical Medicine**, v. 9, n. 9, p. 2976-2989, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm9092976>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/9/2976>. Acesso em: 09 jun. 2025.

CAMPOS, J. A. D. B.; MARTINS, B. G.; CAMPOS, L. A.; SILVA, B. N. S.; DOVIGO, L. N. Experiência com a COVID-19 e sintomas relacionados à saúde mental. **Cadernos de Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 1-20, 2022. DOI: <https://doi.org/10.9788/CP2022.2-11>. Disponível em: <https://cadernosdepsicologia.org.br/index.php/cadernos/article/view/130>. Acesso em: 09 jun. 2025.

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, n. 9, p. 380-401, 2017. DOI: Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf. Acesso em: 09 jun. 2025.

COELHO, M. T. A. D.; DOS SANTOS, V. P.; DO CARMO, M. B. B.; DE SOUZA, A. C. *et al.* Relation between self-perceived health status and self-medication among college students. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 6, n. 1, 2017. DOI: 10.17267/2317-3394. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1141>. Acesso em: 09 jun. 2025.

COELHO, V. A. A.; VOLPE, F. M.; DINIZ, S. S. L.; SILVA, E. M. D. *et al.* Alteração do perfil de atendimento dos hospitais psiquiátricos públicos de Belo Horizonte, Brasil, no contexto da reforma da assistência à saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 3605-3616, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.11922013>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n8/3605-3616>. Acesso em: 09 jun. 2025.

COSTA, M. M.; NUNES, R. S.; PEREIRA, A. D.; SELARI, L. D. *et al.* A saúde mental dos estudantes universitários da área da saúde - uma revisão integrativa de literatura. **Peer Review**, v. 5, n. 7, p. 219-233, 2023. DOI: <https://doi.org/10.53660/391.prw1009>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/370568875_A_saude_mental_dos_est

udantes_universitarios_da_area_da_saude_uma_revisao_integrativa_de_literat
ura. Acesso em: 09 jun. 2025.

DHAMER, T.; DAL-MOLIN, A. P.; HELFER, A. P.; CARNEIRO, M. *et al.* A automedicação em acadêmicos de cursos de graduação da área da saúde em uma universidade privada do estado do Rio Grande do Sul. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 2, n. 4, p. 138-140, 2012. DOI: <https://doi.org/10.17058/reci.v2i4.3324>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5704/570464026004.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2025.

GAIOTTO, E. M. G.; TRAPÉ, C. A.; CAMPOS, C. M. S.; FUJIMORI, E. *et al.* Response to college students' mental health needs: a rapid review. **Rev Saúde Pública**, v. 55, p. 114, 2021. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003363>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/2021.v55/114/>. Acesso em: 09 jun. 2025.

LIDDON, L.; KINGERLEE, R.; BARRY, J. A. Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help-seeking. **British Journal of Clinical Psychology**, v. 57, n. 1, p. 42-58, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjc.12147>. Disponível em: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjc.12147>. Acesso em: 12 set. 2024.

LINARD, J. G.; MATTOS, S. M.; DE ALMEIDA, I. L. S.; SILVA, C. B. D. A. *et al.* Associação Entre Estilo de Vida e Percepção de Saúde em Estudantes Universitários. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 7, n. 4, p. 374-381, 2019. DOI: <https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v7i4.2797.p374-381.2019>. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/2797>. Acesso em: 09 jun. 2025.

LOPES JUNIOR, W.; COSTA, I. C. P.; FELIPE, A. O. B.; TERRA, F. D. S. *et al.* Terapia Comunitária Integrativa como instrumento de cuidado à saúde mental dos estudantes universitários. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 1, p. 253-277 2022. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv8n1-018>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/42229>. Acesso em: 09 jun. 2025.

MAGALHÃES, B. C.; VIEIRA, P. M.; ALBERTOLUIZ ARAMAKI, A. L.; EDINARA KOSOSKI, E. *et al.* Percepção de saúde, estilo de vida e comportamento ocupacional de estudantes universitários. **Revista Chilena da Terapia Ocupacional**, v. 18, n. 1, p. 17-26, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2018.50364>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-964236>. Acesso em: 09 jun. 2025.

MARTINS, B. G.; MARÔCO, J.; BARROS, M. V. G.; CAMPOS, J. A. D. B. Lifestyle choices of Brazilian college students. **PeerJ**, v. 8, p. e9830, 2020. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.9830>. Disponível em: <https://peerj.com/articles/9830/>. Acesso em: 09 jun. 2025.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. D.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar – base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48–59, 2000. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.5n2p48-59>. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 09 jun. 2025.

NUNES, M. A.; PINHEIRO, A. P.; BESSEL, M.; BRUNONI, A. R. *et al.* Common mental disorders and socio demographic characteristics: baseline findings of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 38, n. 2, p. 91-97, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2015-1714>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/YtCBzHLSGTXQKhFz6znvcd/?format=html&lang=en>. Acesso em: 09 jun. 2025.

OLIVEIRA, E. N.; VASCONCELOS, M. I. O.; MACIEL, J. A. C.; ALMEIDA, P. C. D. *et al.* "Não Vou Nada Bem": saúde mental de estudantes universitários no contexto da COVID-19. **Gestão e Desenvolvimento**, v. 30, p. 113-135, 2023. DOI: <https://doi.org/10.34632/gestaoedesenvolvimento.2022.11321>. Disponível em: <https://revistas.ucp.pt/index.php/gestaoedesenvolvimento/article/view/11321>. Acesso em: 09 jun. 2025.

OLIVEIRA, M. E. C.; GOMES, K. A. D. L.; NÓBREGA, W. F. S.; GUSMÃO, E. C. R. *et al.* Temporal suicide series in Brazil: what changed after the “Setembro Amarelo”? **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 48, p. e3191, 2020. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e3191.2020>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3191>. Acesso em: 09 jun. 2025.

OLIVEIRA, R. A.; VÉRAS, R. M. Bem-estar psicológico de estudantes universitários da graduação: fatores de risco, fatores de proteção e estratégias de cuidado em saúde mental. **APRENDER - Caderno De Filosofia E Psicologia Da Educação**, n. 30, p. 137-158, 2023. DOI: <https://doi.org/10.22481/aprender.i30.13759>. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/aprender/article/view/16347>. Acesso em: 09 jun. 2025.

RABASQUINHO, C.; PEREIRA, H. Gênero e saúde mental: Uma abordagem epidemiológica. **Análise Psicológica**, v. 3, p. 439-454, 2007. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/aps/v25n3/v25n3a10.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2025.

REGER, M. A.; STANLEY, I. H.; JOINER, T. E. Suicide mortality and coronavirus disease 2019—A perfect storm? **JAMA Psychiatry**, v. 77, n. 11, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1060>. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2764584>. Acesso em: 09 jun. 2025.

SEIDLER, Z. E.; DAWES, A. J.; RICE, S. M.; OLFFIE, J. L. *et al.* The role of masculinity in men's help-seeking for depression A systematic review. **Clinical Psychology Review**, v. 49, p. 106-118, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.002>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735816300046>. Acesso em: 12 set. 2024.

SILVA, M. E. A.; SANTOS, R. R.; MEDEIROS, R. V. J.; SOUZA, S. L. C. *et al.* Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem / Electronic Journal Nursing Collection**, v. 9, p. 1-9, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25248/REAenf.e6228.2021>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/6228>. Acesso em: 09 jun. 2025.

SILVA, M. G. C.; SOARES, M. C. F.; MUCCILLO-BAISCH, A. L. Self-medication in university students from the city of Rio Grande, Brazil. **BMC Public Health**, v. 12, n. 1, p. 339-345, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-339>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2458-12-339>. Acesso em: 09 jun. 2025.

VIEIRA, F. D. S. T.; MURARO, A. P.; RODRIGUES, P. R. M.; SICHIERI, R. *et al.* Lifestyle-related behaviors and depressive symptoms in college students. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 10, p. 1-13, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00202920>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2021.v37n10/e00202920/en>. Acesso em: 09 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Summary Reports on Proceedings Minutes and Final Acts of the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946**. p. 94. 1948. Disponível em: <https://iris.who.int/items/d25f790e-251e-4081-9422-86dda5701bea/full>. Acesso em: 23 jan. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World Mental Health Report**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>. Acesso em: 23 jan. 2025.