



B1

ISSN: 2595-1661

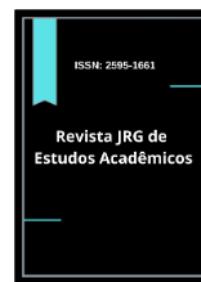
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



### A sobrecarga acadêmica como fator desencadeante de transtornos mentais

Academic overload as a triggering factor for mental disorders

DOI: 10.55892/jrg.v8i18.2237

ARK: 57118/JRG.v8i18.2237

Recebido: 04/06/2025 | Aceito: 09/06/2025 | Publicado *on-line*: 10/06/2025

#### Raquel Pereira dos Santos<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0003-8395-8125>

<http://lattes.cnpq.br/2779568265238448>

Faculdade Evangélica de Valparaíso de Goiás, GO, Brasil

E-mail: Raquel\_Hollanda@hotmail.com

#### Maria Lins Pereira Nascimento<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0009-0004-4866-9296>

<http://lattes.cnpq.br/8954193382785837>

Faculdade Evangélica de Valparaíso de Goiás, GO, Brasil

E-mail: mlinsapoiadoracosems@gmail.com

#### Simone Aparecida Noronha de Souza<sup>3</sup>

<https://orcid.org/0009-0007-3930-3956>

<http://lattes.cnpq.br/6080026702652901>

Faculdade Evangélica de Valparaíso de Goiás, GO, Brasil

E-mail: simonenoronha195@gmail.com



### Resumo

O presente trabalho teve como objetivo analisar os impactos da sobrecarga acadêmica na saúde mental dos estudantes universitários. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, realizada por meio de uma revisão integrativa da literatura, com análise descritiva de estudos publicados em língua portuguesa. A partir da análise dos dados, identificaram-se diversos fatores que contribuem para o desenvolvimento de transtornos mentais no ambiente acadêmico, como ansiedade, estresse e depressão. Entre os principais elementos associados ao adoecimento psíquico dos discentes, destacam-se a pressão por desempenho, carga excessiva de atividades, falta de suporte institucional, cultura da produtividade, além de agravantes como a pandemia de COVID-19 e a influência das redes sociais. Os resultados apontam que a ausência de políticas efetivas de cuidado e de estratégias de acolhimento favorece o agravamento do sofrimento mental entre os estudantes. Por outro lado, destaca-se que a presença de redes de apoio, intervenções institucionais voltadas para a promoção da saúde mental e práticas de autocuidado são fundamentais para reduzir os impactos negativos. Conclui-se, portanto, que é indispensável que as universidades adotem medidas que priorizem o bem-estar psicológico dos alunos, promovendo ambientes acadêmicos mais saudáveis, acolhedores e humanizados.

<sup>1</sup> Graduação em andamento em Enfermagem pela Faculdade Evangélica de Valparaíso, FACEV, Brasil.

<sup>2</sup> Graduação em andamento em Enfermagem pela Faculdade Evangélica de Valparaíso, FACEV, Brasil.

<sup>3</sup> Possui graduação em Enfermagem Bacharelado pela Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires (2007). Especialização em Docência do Ensino Superior. Especialização em Didática do Ensino Superior em EAD. Coordenadora do Curso Técnico em Enfermagem da Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires (2008-2013).

**Palavras-chave:** Saúde mental; Sobrecarga acadêmica; Estudantes universitários; Ansiedade; Estresse; Depressão.

### **Abstract**

*This study aimed to analyze the impacts of academic overload on the mental health of university students. It is a qualitative research, conducted through an integrative literature review with a descriptive analysis of studies published in Portuguese. The analysis identified several factors that contribute to the development of mental disorders in the academic environment, such as anxiety, stress, and depression. Among the main elements associated with students' psychological distress are the pressure for high performance, excessive workload, lack of institutional support, and the culture of productivity, in addition to aggravating factors such as the COVID-19 pandemic and the influence of social media. The results show that the absence of effective care policies and support strategies worsens mental suffering among students. On the other hand, the presence of support networks, institutional interventions aimed at promoting mental health, and self-care practices are essential to mitigate negative impacts. It is concluded that universities must adopt measures that prioritize the psychological well-being of students, promoting healthier, more welcoming, and humanized academic environments.*

**Keywords:** Mental health; Academic overload; University students; Anxiety; Stress; Depression.

### **Introdução**

O ingresso no ensino superior representa uma fase marcada por descobertas, desenvolvimento pessoal, autoconhecimento e aquisição de novos valores. Entretanto, esse processo também impõe desafios emocionais e acadêmicos significativos, como estresse, ansiedade e sobrecarga, que afetam diretamente a saúde mental dos estudantes (Reis., 2022).

Nos primeiros semestres, é comum que os estudantes manifestem sentimentos de insegurança e medo diante das exigências acadêmicas e das mudanças na rotina. Embora esses sentimentos tendam a diminuir ao longo do curso, eles podem se intensificar novamente nas etapas finais, especialmente pela pressão em relação à inserção no mercado de trabalho. Contudo, nem todos os discentes conseguem se adaptar de forma saudável à rotina universitária, o que pode desencadear quadros de ansiedade, estresse crônico e até depressão (SILVA et al., 2024).

Entre os principais fatores que contribuem para o adoecimento mental dos estudantes destacam-se: a carga horária elevada, o excesso de disciplinas obrigatórias, a insegurança sobre o futuro profissional, além das pressões provenientes da família, da instituição e da autocobrança exacerbada. (Oliveira et al., 2022).

Embora estresse e ansiedade façam parte da vida cotidiana, a forma como cada indivíduo lida com situações adversas é determinante para a manutenção do equilíbrio emocional. Nesse contexto, a inteligência emocional e a percepção de autoeficácia são fundamentais. Estudantes com maior senso de autoeficácia tendem a adotar estratégias mais assertivas de enfrentamento, enquanto aqueles com baixos níveis desse recurso psicológico podem estar mais suscetíveis ao adoecimento mental (Teodoro et al., 2021).

De acordo com Townsend (2017), a resposta ao estresse está diretamente ligada à ansiedade, que, apesar de ser uma reação natural e adaptativa em

determinadas situações, quando exacerbada pode gerar prejuízos cognitivos, emocionais e físicos. A ansiedade, inicialmente percebida como um estado de alerta, pode evoluir para um quadro disfuncional, levando o indivíduo a desenvolver comportamentos de fuga, procrastinação, queda no rendimento acadêmico e busca por alívio imediato, muitas vezes por meio de estratégias inadequadas (Townsend, 2017).

Além da ansiedade, a depressão é outra condição mental frequentemente observada no contexto universitário. O luto, enquanto resposta natural diante de perdas, pode evoluir para um quadro depressivo patológico quando acompanhado de sentimentos intensos de tristeza, culpa, impotência e desesperança (Townsend, 2017). Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, s.d.), a depressão é uma das doenças psiquiátricas mais prevalentes no mundo, associada a padrões cognitivos disfuncionais e prejuízos nas relações interpessoais.

Esses transtornos podem se manifestar isoladamente ou de forma concomitante, dificultando o diagnóstico precoce devido à subjetividade dos sintomas. No entanto, sabe-se que os transtornos mentais estão entre as principais causas de incapacidades no mundo (OPAS, s.d.).

No Brasil, a prevalência de quadros de ansiedade e depressão entre universitários tem aumentado de forma expressiva (Reis, 2022). Apesar disso, a busca por suporte psicológico ainda é limitada, seja por estigma, falta de informação ou indisponibilidade de serviços acessíveis nas instituições de ensino (Reis., 2022).

A ausência de apoio adequado pode agravar o sofrimento psíquico, levando os estudantes a adotarem estratégias ineficazes de enfrentamento, que não apenas comprometem seu desempenho acadêmico, mas também aumentam o risco de desenvolvimento de dependência química e até ideação suicida. Nesse sentido, torna-se urgente que as universidades estejam preparadas para implementar ações efetivas de acolhimento, prevenção e promoção da saúde mental no ambiente acadêmico.

A sobrecarga acadêmica, portanto, tem se consolidado como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais no ensino superior. A pressão por desempenho, os prazos curtos e a alta competitividade, somados à negligência do autocuidado, impactam significativamente o bem-estar dos estudantes, favorecendo o surgimento de quadros de ansiedade, depressão e estresse crônico.

Diante desse cenário, o presente artigo tem como objetivo geral analisar os impactos da sobrecarga acadêmica na saúde mental dos estudantes universitários, buscando, especificamente, analisar os fatores acadêmicos que mais contribuem para o surgimento de sintomas ansiosos e depressivos, identificar os principais sinais e manifestações emocionais relatadas pelos estudantes, investigar o impacto da rotina acadêmica na saúde mental e discutir possíveis estratégias de acolhimento e prevenção dos transtornos mentais no ambiente universitário. A escolha deste tema se justifica pela crescente incidência de transtornos mentais entre universitários, realidade que compromete o desempenho acadêmico, o bem-estar e a permanência desses alunos na universidade. Compreender essa problemática é essencial para propor reflexões e mudanças tanto institucionais quanto pessoais, além de fomentar práticas de cuidado mais humanas e eficazes no contexto educacional.

## Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem descritiva e desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura. A escolha da abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de compreender, de

forma mais aprofundada, os aspectos subjetivos e contextuais que envolvem os impactos da sobrecarga acadêmica na saúde mental dos estudantes universitários.

A revisão integrativa permite a síntese do conhecimento disponível sobre o tema, possibilitando a análise e a reflexão crítica dos dados já publicados, além de contribuir para a construção de uma base teórica consistente que favoreça a compreensão da problemática estudada.

Para a construção da pesquisa, foram realizadas buscas nas bases de dados eletrônicas SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico. Utilizaram-se como critérios de inclusão artigos disponíveis na íntegra, em língua portuguesa, publicados entre os últimos dez anos, que abordassem de forma direta a relação entre sobrecarga acadêmica e saúde mental de estudantes universitários, envolvendo temas como ansiedade, depressão, estresse e transtornos mentais no contexto acadêmico.

Os descritores utilizados para a busca foram: “sobrecarga acadêmica”, “transtornos mentais”, “ansiedade”, “depressão” e “estresse acadêmico”. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados materiais que não abordavam diretamente o tema proposto, artigos indisponíveis na íntegra e publicações em outros idiomas que não fossem o português.

## Resultados

A saúde mental é um componente essencial do bem-estar humano e da qualidade de vida, sendo definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com sua comunidade. No entanto, esse estado de equilíbrio emocional e psíquico tem sido cada vez mais ameaçado no contexto universitário, onde os estudantes enfrentam múltiplas exigências acadêmicas, emocionais e sociais. O ambiente universitário, por sua complexidade e exigência, pode se tornar um espaço que contribui para o surgimento ou agravamento de transtornos mentais (Wandschneider, 2024).

A transição para o ensino superior representa um período crítico, marcado por desafios significativos na vida dos estudantes. A adaptação ao novo ritmo de estudos, a cobrança por desempenho, a distância da família, as dificuldades financeiras e a necessidade de construir novos vínculos sociais são fatores que, somados, podem desencadear um estresse prolongado. Esse estresse, quando constante e não gerenciado adequadamente, pode se transformar em porta de entrada para distúrbios mentais como a ansiedade e a depressão, que são prevalentes nesse público (Leal *et al.*, 2019).

Diversos estudos apontam que a ansiedade tem se tornado um dos transtornos mais comuns entre universitários, ultrapassando inclusive os quadros depressivos. Caracterizada por sintomas como preocupação excessiva, inquietação, insônia, dificuldades de concentração e crises de pânico, a ansiedade impacta diretamente o rendimento acadêmico, as relações interpessoais e a saúde física. Em muitos casos, os sintomas não são reconhecidos de imediato, o que contribui para o agravamento da condição e a demora na busca por ajuda profissional (Gomes *et al.*, 2023).

A depressão, por sua vez, também ocupa lugar de destaque entre os transtornos mentais enfrentados por estudantes. Trata-se de uma condição que ultrapassa a tristeza momentânea, apresentando sintomas persistentes como apatia, perda de interesse por atividades antes prazerosas, alterações no apetite e no sono, sentimento de culpa, inutilidade e, em casos mais graves, pensamentos suicidas. O impacto da depressão na vida acadêmica é profundo, pois compromete não apenas o desempenho, mas também a permanência do estudante na instituição de ensino

(Gaiotto *et al.*, 2022).

Além da ansiedade e da depressão, o estresse acadêmico em si já é considerado um problema de saúde. Ele se manifesta quando o estudante não consegue lidar adequadamente com as pressões das exigências do curso, levando ao desgaste emocional, irritabilidade, alterações fisiológicas e comportamentais. A síndrome de burnout, embora mais estudada em profissionais, também tem sido observada entre universitários, sendo caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal (Garcia; Capellini; Dos Reis, 2020).

A carga horária extensa, os conteúdos densos e a constante avaliação criam um ambiente propício à sensação de sobrecarga. A competitividade acadêmica, alimentada por uma lógica meritocrática, contribui para que os alunos se sintam pressionados a atingir altos níveis de desempenho, muitas vezes à custa da própria saúde. O medo de falhar, de decepcionar familiares ou de comprometer o futuro profissional acarreta uma autocobrança excessiva que favorece o adoecimento (Mota *et al.*, 2021).

É importante compreender que a saúde mental dos estudantes não é determinada apenas por fatores individuais, mas também por aspectos estruturais e contextuais da própria universidade. A ausência de políticas institucionais voltadas ao acolhimento e à promoção da saúde mental, a escassez de apoio psicológico acessível e a falta de diálogo entre docentes e discentes agravam a sensação de abandono e solidão. A universidade precisa ser um espaço de formação humana integral, e não apenas de produção acadêmica (Vazquez *et al.*, 2022).

Observa-se que estudantes de cursos mais exigentes, como Medicina, Direito, Enfermagem e Engenharias, apresentam maiores índices de transtornos mentais. Isso se deve à combinação de alta carga teórica e prática, além da expectativa social em torno dessas profissões. A idealização do curso e a desconexão entre teoria e prática contribuem para frustrações, aumentando a vulnerabilidade emocional desses estudantes. A relação entre sofrimento psíquico e evasão escolar também tem sido objeto de estudo. Muitos estudantes acabam abandonando seus cursos por não suportarem a pressão emocional, o que gera perdas significativas tanto para o indivíduo quanto para a sociedade. A evasão por questões de saúde mental é silenciosa e pouco contabilizada, pois raramente é reconhecida como causa oficial nos registros institucionais. (Vazquez *et al.*, 2022).

Outro aspecto relevante é o estigma associado aos transtornos mentais. Muitos estudantes evitam procurar ajuda por medo de julgamento, vergonha ou insegurança em relação à confidencialidade do atendimento. Esse estigma impede a identificação precoce dos sintomas e dificulta o acesso a tratamentos adequados. Por isso, é fundamental que as universidades promovam campanhas educativas e criem canais de escuta acessíveis e acolhedores (Teodoro *et al.*, 2021).

A automedicação é outro fator alarmante no contexto da saúde mental universitária. Muitos estudantes, na tentativa de aliviar sintomas como insônia, dor de cabeça, irritabilidade ou angústia, recorrem ao uso indiscriminado de medicamentos, sem orientação médica. Isso inclui desde o uso de ansiolíticos e antidepressivos até o consumo excessivo de cafeína e energéticos. Essa prática não apenas mascara os sintomas como pode levar à dependência e a efeitos colaterais graves (Silva *et al.*, 2024).

Além dos aspectos emocionais, a sobrecarga acadêmica também afeta a saúde física dos estudantes. A má alimentação, o sedentarismo, a privação de sono e a negligência com cuidados básicos de saúde são frequentemente relatados por

universitários. Isso evidencia a relação direta entre o bem-estar físico e mental, demonstrando que o adoecimento no ensino superior é multifatorial e exige uma abordagem integrada (Barroso, 2021).

O uso das redes sociais tem influenciado diretamente na saúde mental dos estudantes. A comparação constante com os pares, a busca por validação e a exposição a padrões irreais de sucesso e produtividade geram sentimentos de inadequação, fracasso e ansiedade. O ambiente virtual, embora importante para o convívio social e acadêmico, também pode se tornar um espaço de pressão e cobrança invisível (De Silva Júnior *et al.*, 2022).

A pandemia de COVID-19 intensificou ainda mais esses quadros. O isolamento social, o ensino remoto emergencial, a incerteza em relação ao futuro e o luto coletivo agravaram os sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes. A ausência do convívio presencial e da rotina acadêmica tradicional dificultou a adaptação e o suporte emocional necessário, tornando ainda mais evidente a fragilidade dos sistemas de apoio nas instituições de ensino (Menezes *et al.*, 2022).

Nesse cenário, torna-se essencial repensar as práticas pedagógicas. É necessário adotar metodologias mais humanizadas, que valorizem a participação ativa dos estudantes, respeitem seus ritmos de aprendizagem e considerem suas realidades emocionais. A escuta empática e o diálogo constante entre professores e alunos são estratégias importantes para fortalecer os vínculos e reduzir a sensação de desamparo (Menezes *et al.*, 2022).

Programas institucionais de apoio psicopedagógico e psicossocial têm mostrado resultados positivos na prevenção de quadros graves de adoecimento. Quando bem estruturados, esses programas promovem o acolhimento, o encaminhamento adequado para serviços de saúde e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Além disso, a capacitação dos docentes para lidar com questões emocionais também se mostra uma ação preventiva relevante (Sahão; Kienen, 2021).

A abordagem multidisciplinar é fundamental para a promoção da saúde mental no meio acadêmico. Psicólogos, pedagogos, assistentes sociais e demais profissionais da educação devem atuar de forma integrada, desenvolvendo estratégias que envolvam prevenção, identificação precoce e intervenção eficaz. A saúde mental não pode ser tratada como uma demanda pontual, mas como parte integrante da formação acadêmica (Mota *et al.*, 2021).

É também papel das universidades fomentar pesquisas e produções científicas sobre saúde mental estudantil. Isso permite o mapeamento das condições de adoecimento e a criação de estratégias contextualizadas e efetivas de enfrentamento. A produção do conhecimento precisa estar alinhada às necessidades reais da comunidade acadêmica, contribuindo para políticas públicas mais eficientes (Sahão; Kienen, 2021).

O autocuidado deve ser incentivado desde o início da vida universitária. Práticas como exercícios físicos, alimentação equilibrada, sono adequado, tempo para lazer e socialização devem ser estimuladas como parte do desenvolvimento pessoal. A formação acadêmica não deve ser dissociada da formação integral do sujeito, que envolve não apenas competências técnicas, mas também o equilíbrio emocional (Teodoro *et al.*, 2021).

Dessa forma, é imprescindível a construção de uma cultura institucional que valorize o bem-estar e a saúde mental como prioridades. Isso implica em revisão de currículos, flexibilização de prazos, políticas de permanência estudantil e fomento a espaços de convivência e escuta. A universidade do futuro precisa ser mais inclusiva,

empática e acolhedora, para que o processo de formação não seja sinônimo de sofrimento, mas de crescimento humano.

#### 4. Discussão

Os achados desta revisão integrativa evidenciam que a sobrecarga acadêmica representa um fator determinante para o adoecimento mental dos estudantes universitários. O ambiente universitário, que deveria ser promotor de desenvolvimento pessoal e profissional, tem se mostrado, em muitos casos, um espaço gerador de sofrimento psíquico. A pressão constante por desempenho, somada a prazos curtos, múltiplas demandas e competitividade, contribui diretamente para o surgimento de quadros de ansiedade, estresse e depressão.

A ansiedade se destacou como o transtorno mais recorrente entre os acadêmicos, manifestando-se através de sintomas físicos e emocionais, como taquicardia, insônia, tensão muscular, inquietação e crises de pânico, especialmente em períodos de avaliações. A comparação constante entre colegas, o medo de não atender às expectativas e a autossabotagem são elementos que potencializam esse quadro, agravando o desgaste emocional.

O estresse, por sua vez, surge como reflexo da dificuldade em conciliar as exigências acadêmicas com a vida pessoal e, muitas vezes, profissional. Essa condição gera sintomas como fadiga, dores frequentes, lapsos de memória e irritabilidade, impactando diretamente o rendimento acadêmico e a qualidade de vida. A persistência desse quadro pode evoluir para o esgotamento físico e mental, conhecido como burnout acadêmico.

A depressão também aparece de forma expressiva nos estudos analisados, caracterizada inicialmente por desânimo, isolamento e perda de interesse pelas atividades diárias. Em casos mais severos, foram relatados episódios de ideação suicida e automutilação, evidenciando a gravidade do impacto que a negligência à saúde mental pode gerar no contexto acadêmico.

Outro dado preocupante é a escassez de suporte institucional. A falta de serviços psicológicos suficientes, aliados ao estigma relacionado aos transtornos mentais, dificulta o acesso dos estudantes ao cuidado adequado. Mesmo quando existem programas de apoio, estes são frequentemente insuficientes para atender à alta demanda, o que agrava o quadro de adoecimento entre os discentes.

A literatura também evidencia que a intensidade da sobrecarga varia conforme o curso, sendo mais acentuada em áreas como Medicina, Direito, Enfermagem e Engenharia, que exigem uma carga horária elevada e alto grau de responsabilidade. Nessas graduações, a normalização do sofrimento é ainda mais presente, reforçando a crença de que o desgaste emocional faz parte do processo formativo.

A pandemia de COVID-19 agravou esse cenário, expondo fragilidades estruturais das instituições de ensino superior. O isolamento social, a adoção repentina do ensino remoto e o aumento das demandas acadêmicas sem o devido suporte contribuíram para o aumento dos casos de ansiedade, depressão e estresse, além de intensificar a sensação de solidão e desamparo entre os estudantes.

Além disso, a cultura da performance e a influência das redes sociais foram identificadas como fatores que potencializam a sobrecarga emocional. A busca constante por validação, somada à exposição a padrões irreais de sucesso e produtividade, gera um ciclo de comparação, frustração e baixa autoestima, impactando significativamente o bem-estar mental dos acadêmicos.

Por outro lado, os estudos ressaltam que a existência de uma rede de apoio seja familiar, social ou institucional, funciona como fator protetivo contra o

adoecimento mental. Estudantes que contam com suporte emocional apresentam maior resiliência, melhor desempenho e menor incidência de transtornos psicológicos.

No entanto, um dado alarmante encontrado foi o aumento da automedicação, especialmente com ansiolíticos, antidepressivos e estimulantes, utilizados como tentativa de aliviar os sintomas ou melhorar o rendimento acadêmico. Essa prática, além de não resolver o problema, pode gerar dependência química e agravar os quadros psicológicos existentes.

Apesar desse panorama desafiador, algumas universidades têm implementado ações voltadas para o cuidado emocional dos estudantes, como núcleos de apoio psicológico, atividades de promoção à saúde mental e oficinas de autocuidado. Contudo, essas ações ainda são isoladas e carecem de continuidade e abrangência, não sendo suficientes para atender a toda a comunidade acadêmica de forma efetiva.

Diante desse contexto, torna-se urgente que as instituições de ensino superior deixem de tratar a saúde mental dos estudantes apenas como estratégia para reduzir a evasão e passem a enxergá-la como parte essencial do processo educativo. A promoção do bem-estar precisa ser integrada à cultura acadêmica, com políticas institucionais sólidas e permanentes.

Diante do contexto, os resultados reforçam que a sobrecarga acadêmica não deve ser vista como uma responsabilidade individual, mas como uma questão estrutural. Superar essa realidade exige mudanças no modelo educacional, revisão das práticas pedagógicas, fortalecimento dos serviços de saúde mental dentro das instituições e, principalmente, a valorização da saúde emocional como pilar fundamental da formação universitária.

### **Considerações Finais**

Diante dos achados desta pesquisa, fica evidente que a sobrecarga acadêmica exerce um impacto significativo na saúde mental dos estudantes universitários, contribuindo diretamente para o desenvolvimento de quadros de ansiedade, estresse, depressão e outros transtornos emocionais. A pressão constante por alto desempenho, somada à competitividade e ao excesso de atividades, reflete um modelo educacional que, muitas vezes, prioriza resultados em detrimento do bem-estar dos discentes.

Observa-se que essa realidade é agravada pela escassez de políticas institucionais efetivas voltadas para a promoção da saúde mental no ambiente universitário. Muitos estudantes acabam enfrentando seus desafios emocionais de forma solitária, sem o suporte psicológico necessário, o que impacta negativamente não só sua vida acadêmica, mas também sua saúde física, seus relacionamentos interpessoais e sua qualidade de vida de modo geral.

Nesse contexto, torna-se indispensável que as instituições de ensino superior adotem uma postura mais ativa e comprometida na criação de espaços de acolhimento, diálogo e cuidado. Programas de acompanhamento psicológico, palestras, grupos de apoio e ações educativas sobre saúde mental devem ser pensados não como medidas pontuais, mas como práticas permanentes e integradas ao cotidiano acadêmico.

Além disso, é fundamental promover uma mudança cultural dentro das universidades, desconstruindo a ideia de que o sofrimento emocional faz parte do processo formativo e que a exaustão é um requisito para o sucesso. A valorização do equilíbrio entre vida acadêmica, pessoal e emocional deve ser incorporada como princípio fundamental, contribuindo para a formação de profissionais não apenas



tecnicamente capacitados, mas também saudáveis, conscientes e emocionalmente preparados para os desafios da vida profissional e social.

Portanto, a partir desta análise, conclui-se que enfrentar os impactos da sobrecarga acadêmica na saúde mental dos universitários não é apenas uma responsabilidade individual, mas um compromisso coletivo que envolve alunos, professores, gestores e toda a comunidade acadêmica na construção de ambientes mais saudáveis, empáticos e humanizados.

## Referências

BARROSO, Sabrina Martins. Sobrecarga e satisfação com curso: há efeito indireto de fatores emocionais dos universitários?. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 20, n. 4, p. 426-434, 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8217938>. Acesso em: 22 mai. 2025.

DE SILVA JUNIOR, Evandro Sérgio et al. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura Depression among adolescents who frequently use social networks. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 3, p. 18838-1851, 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/ADM/Downloads/45299-113167-1-PB.pdf>. Acesso em: 01. Mai. 2025.

GAIOTTO, Emiliana Maria Grando et al. Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, p. 114, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/2021.v55/114/pt/>. Acesso em: 05 mai. 2025.

GARCIA, Luciana Marolla; CAPELLINI, Vera Lucia Messias Fialho; DOS REIS, Verônica Lima. Saúde mental na universidade: a perspectiva de universitários da permanência estudantil. In: **Colloquium Humanarum. ISSN: 1809-8207**. 2020. p. 167-181. Disponível em: <https://journal.unoeste.br/index.php/ch/article/view/3593>. Acesso em: 30 abr. 2025.

GOMES, LUCÉLIA MARIA LIMA DA SILVA et al. Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. **Educação em Revista**, v. 39, p. e40310, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/wpFT8qpYkFN3JgWS5XD9qJD/?lang=pt>. Acesso em: 28 abr. 2025.

LEAL, Kamila Soares et al. Desafios enfrentados na universidade pública e a saúde mental dos estudantes. **Humanidades & Inovação**, v. 6, n. 8, p. 59-69, 2019. Disponível em: [file:///C:/Users/ADM/Downloads/1149-Texto%20do%20artigo-4891-1-10-20190705%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ADM/Downloads/1149-Texto%20do%20artigo-4891-1-10-20190705%20(1).pdf). Acesso em: 30 abr. 2025.

MENEZES, Suzy Kamylla de Oliveira et al. Significações e vivências sobre saúde mental de mulheres estudantes da educação superior em tempos de pandemia por covid-19. 2022. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/handle/123456789/10958>. Acesso em: 30 mai. 2025.

MOTA, Daniela Cristina Belchior et al. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciencia & saúde coletiva**, v. 26, p. 2159-2170, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n6/2159-2170/pt/>. Acesso em: 25 mai. 2025.

OLIVEIRA, Rafael Anunciação et al. **Saúde mental de estudantes universitários: fatores associados aos transtornos mentais comuns durante a vivência acadêmica**. 2022. Disponível: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/35676>. Acesso em: 09 mai. 2025.

**OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde**. *Saúde mental dos adolescentes*. [S.l.]: OPAS, [s.d.].

REIS, Camilla do Socorro de Oliveira Silva. Saúde mental no Ensino Superior: um olhar para os discentes do Curso de Biblioteconomia da UFMA. 2022. Disponível em: <https://monografias.ufma.br/jspui/handle/123456789/6072>. Acesso em: 20 mai. 2025.

SAHÃO, Fernanda Torres; KIENEN, Nádia. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. e224238, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/tdnsrZFWkyb53nvNZG79p9n/?lang=pt>. Acesso em: 28 mai. 2025.

SILVA, Lucas Barbosa et al. SAÚDE DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO-RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE OS RISCOS DA AUTOMEDICAÇÃO. **Revista Conexão UEPG**, v. 20, n. 1, p. 01-16, 2024. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/23824>. Acesso em: 30 mai. 2025.

TEODORO, Maycoln Leôni Martins et al. Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 9, n. 2, p. 372-382, 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497969633003/html/>. Acesso em: 29 mai. 2025.

WANDSCHNEIDER, Rodrigo. A importância da saúde mental no contexto universitário. **The Trends Hub**, n. 4, 2024. Disponível em: <https://parc.ipp.pt/index.php/trendshub/article/view/5677>. Acesso em: 10 mai. 2025.

VAZQUEZ, Daniel Arias et al. Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19. **Saúde em Debate**, v. 46, n. 133, p. 304-317, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/XTMw5xNXxS4zK9BK3pbBxxg/?lang=pt>. Acesso em: 09 abr. 2025.