

DOI: 10.35621/23587490.v12.n1.p57-67

## PREVENÇÃO DO ESGOTAMENTO MENTAL ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

### PREVENTION OF MENTAL EXHAUSTION AMONG COLLEGE STUDENTS

Eulismenia Alexandre Valério<sup>1</sup>

**RESUMO:** **Objetivo:** investigar e analisar as estratégias e programas de prevenção do esgotamento mental entre estudantes universitários. Busca-se compreender a eficácia dos programas de apoio psicológico, a implementação de estratégias de prevenção e a promoção de um ambiente acadêmico saudável para mitigar o esgotamento mental. **Métodos:** Trata-se de um levantamento bibliográfico seguindo a metodologia de uma revisão da literatura. A coleta foi realizada em bases de dados SCIELO, BVS, LILACS e MEDLINE utilizando as chaves de busca "Angústia Psicológica", "Saúde do Estudante", "Universidades". Foram inclusos 35 artigos em português, inglês e espanhol publicados entre janeiro/2018-fevereiro/2023 e ao final 7 foram lidos na íntegra para obtenção dos resultados. **Resultados:** Um dos principais pontos destacados pelos estudos revisados foi a importância da disponibilidade de serviços de apoio psicológico nas instituições de ensino superior. A presença de centros de aconselhamento, terapeutas e psicólogos no campus é fundamental para fornecer um suporte acessível e imediato aos estudantes que enfrentam dificuldades emocionais e estresse. Outro ponto essencial é a necessidade de uma abordagem mais inclusiva e culturalmente sensível. Estudantes de diferentes origens, culturas e identidades podem enfrentar desafios únicos em relação à saúde mental. **Conclusão:** Em síntese, a prevenção do esgotamento mental entre estudantes universitários exige uma abordagem holística que abarque não apenas intervenções diretas de suporte psicológico, mas também uma cultura acadêmica que promova o bem-estar, o equilíbrio e a resiliência. O investimento contínuo em recursos, a conscientização sobre saúde mental e a participação ativa dos estudantes são fundamentais para criar um ambiente acadêmico saudável e solidário, onde os estudantes possam prosperar não apenas academicamente, mas também emocionalmente.

**Palavras-chaves:** Angústia Psicológica, Saúde do Estudante, Universidades.

---

<sup>1</sup> Enfermeira pelo Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

**ABSTRACT: Objective:** to investigate and analyze strategies and programs to prevent mental exhaustion among university students. The aim is to understand the effectiveness of psychological support programs, the implementation of prevention strategies and the promotion of a healthy academic environment to mitigate mental exhaustion. **Methods:** This is a bibliographic survey following the methodology of a literature review. The collection was carried out in SCIELO, VHL, LILACS and MEDLINE databases using the search keys “Psychological Distress”, “Student Health”, “Universities”. 35 articles were included in Portuguese, English and Spanish published between January/2018-February/2023 and at the end 7 were read in full to obtain the results. **Results:** One of the main points highlighted by the reviewed studies was the importance of the availability of psychological support services in higher education institutions. The presence of counseling centers, therapists, and psychologists on campus is critical to providing accessible and immediate support to students facing emotional difficulties and stress. Another essential point is the need for a more inclusive and culturally sensitive approach. Students from different backgrounds, cultures, and identities may face unique challenges regarding mental health. **Conclusion:** In summary, preventing mental burnout among university students requires a holistic approach that encompasses not only direct psychological support interventions, but also an academic culture that promotes well-being, balance, and resilience. Continued investment in resources, mental health awareness, and active student participation are critical to creating a healthy and supportive academic environment where students can thrive not only academically, but also emotionally.

**Keywords:** Psychological Distress, Student Health, Universities.

## **INTRODUÇÃO**

No contexto acadêmico, o esgotamento mental tem se tornado uma preocupação crescente, impactando significativamente a saúde mental dos estudantes universitários. A pressão por desempenho acadêmico, combinada com um estilo de vida agitado e desafios pessoais, tem levado a um aumento alarmante nos níveis de estresse e esgotamento entre essa população. O esgotamento, muitas vezes subestimado e mal compreendido, pode ter efeitos adversos duradouros na vida dos estudantes, afetando não apenas seu desempenho acadêmico, mas também sua saúde física e bem-estar emocional (LI *et al.*, 2020).

A vida universitária é um período desafiador, marcado não apenas pelo aprofundamento do conhecimento acadêmico, mas também pela transição para a independência, a construção de identidade e a navegação por um leque diversificado de responsabilidades. No entanto, o acúmulo de demandas, as expectativas elevadas e a competição acirrada podem sobrecarregar. Estes fatores, aliados a uma cultura que muitas vezes valoriza mais a produtividade do que o bem-estar, resultam em um terreno propício para o desenvolvimento do esgotamento mental entre os estudantes (MONTERROSA, ORDOSGOITIA, BELTRÁN, 2020).

O esgotamento, caracterizado por uma exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de baixa realização pessoal, afeta não apenas o aspecto psicológico, mas também o físico e o comportamental dos indivíduos. Em um contexto acadêmico, pode se manifestar como um ciclo de estresse contínuo, insônia, dificuldade de concentração e um declínio na qualidade do trabalho acadêmico (FERNÁNDEZ, SOTO, CUESTA, 2019).

É crucial reconhecer que o esgotamento não é uma fraqueza pessoal, mas sim um sintoma de um sistema que muitas vezes negligencia o equilíbrio entre desempenho e bem-estar. A pressão por notas altas, a sobrecarga de atividades extracurriculares e a tentativa de manter uma vida social ativa contribuem para o

aumento do estresse e, conseqüentemente, para o risco de esgotamento mental (HART ABNEY, 2019).

Neste sentido, a prevenção do esgotamento entre estudantes universitários não é apenas uma questão individual, mas também institucional e social. A promoção de uma cultura que valorize o equilíbrio entre o sucesso acadêmico e a saúde mental é fundamental. Estratégias de apoio, políticas de saúde mental eficazes, educação sobre o autocuidado e a redução do estigma associado a pedir ajuda são passos essenciais para lidar com essa questão de forma abrangente.

## **MÉTODOS**

Este estudo teve como objetivo investigar o papel dos programas de apoio psicológico na prevenção do esgotamento mental entre estudantes universitários, com foco no desenvolvimento de estratégias preventivas e de apoio emocional. A questão norteadora que direcionou a pesquisa foi: "Qual é a eficácia dos programas de apoio psicológico na prevenção do esgotamento mental entre estudantes universitários, promovendo estratégias preventivas e fornecendo apoio emocional direcionado às necessidades específicas dos estudantes?"

A coleta foi realizada em bases de dados SCIELO, BVS, LILACS e MEDLINE utilizando os termos de busca "Angústia Psicológica", "Saúde do Estudante", "Universidades".

Foram identificados 35 artigos em português, inglês e espanhol, considerando publicações no período de 1º de janeiro de 2018 a 28 de fevereiro de 2023. Foram excluídos estudos de caso, dissertações, teses de doutorado e revisões não sistemáticas. Dos 45 artigos, 18 foram selecionados para leitura completa, com o intuito de coletar informações relevantes sobre a eficácia dos programas de apoio psicológico na prevenção do esgotamento mental entre estudantes universitários.

Os dados extraídos desses artigos selecionados serão analisados e sintetizados para oferecer uma revisão aprofundada sobre a eficácia dos programas de apoio psicológico na prevenção do esgotamento mental entre estudantes

universitários. O foco estará na identificação de estratégias preventivas, no apoio emocional oferecido e na avaliação da eficácia desses programas na promoção do bem-estar mental dos estudantes universitários.

## RESULTADOS

Após a análise dos artigos foram selecionados 07 artigos para compor o quadro de resultados, no qual está disposto em autor, ano, título, objetivos e achados.

**Quadro 1.** Resultado da análise sobre o tema prevenção do esgotamento mental entre estudantes universitários.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVOS	ACHADOS
DANA <i>et al.</i> , 2023	Food Insecurity, Food Assistance, and Psychological Distress among University Students: Cross-Sectional Survey Western Australia, 2020.	Este estudo teve como objetivo avaliar os fatores associados à insegurança alimentar entre estudantes universitários e as diferenças entre estudantes com e sem filhos.	Os resultados mostram uma maior prevalência de insegurança alimentar entre estudantes universitários internacionais e estudantes com filhos durante a pandemia de COVID-19 e que a insegurança alimentar foi associada a níveis mais elevados de sofrimento psicológico.
CASTRO <i>et al.</i> , 2022	Escuta do Sofrimento Mental Estudantil: Relato de Experiência do Atendimento Psicológico aos Estudantes da UFRJ	O objetivo é destacar as principais questões de sofrimento psíquico relatadas pelos estudantes atendidos e elucidar a importância da escuta clínica no campo acadêmico.	Buscou-se realizar um paralelo entre as dificuldades acadêmicas e emocionais com a implicação subjetiva dos estudantes na instituição UFRJ. Além disso, a questão do suicídio também foi destacada como o maior desafio clínico pelos estagiários nos atendimentos. Ao final verificou-se a importância

			do atendimento psicológico para os estudantes dentro do espaço acadêmico, pois esse lugar também de escuta é uma forma de acolhimento integral do estudante.
BARROSO, SOUSA, ROSENDO, 2023.	Impacto da solidão na qualidade de vida de universitários de Minas Gerais	O presente estudo visou investigar as relações entre a solidão e a qualidade de vida em universitários de uma universidade pública do interior de Minas Gerais. Participaram da pesquisa 268 estudantes de graduação selecionados aleatoriamente.	A solidão dobrou a chance de pior qualidade de vida nos domínios aspectos sociais, limitação emocional e saúde mental. Conclui-se que a solidão impacta negativamente a qualidade de vida dos universitários e que, por isso, são necessárias intervenções para essa população.
BERG, ROSENAU, PRICHARD, 2022.	Sleep quality mediates the relationship between traumatic events, psychological distress, and suicidality in college undergraduates.	Buscou determinar se a qualidade do sono medeia a relação entre eventos traumáticos da vida e o bem-estar psicológico em estudantes universitários.	Cada evento de vida traumático adicional que os estudantes relataram ter experimentado foi associado a um aumento de 27,6% a 58,9% nas chances de relatar indicadores de sofrimento psicológico ou suicídio. O sono satisfatório mediou significativamente esta relação negativa (efeitos proporcionais entre 10,6 e 12,5%).
LOMBA, PAN, 2022.	Apoio psicológico ao universitário: a expressão do sofrimento em oficinas virtuais	O estudo teve por objetivo descrever os procedimentos metodológicos e avaliar seus resultados, considerando a adesão, o tipo de participação nas diferentes etapas propostas e a	Constatou-se que a fase presencial da pesquisa representou uma dificuldade aos estudantes que tinham interesse na participação, mas não aderiram à proposta. Na fase virtual, fica evidenciado que escrever, para alguns estudantes, pode representar uma

		avaliação de uma das participantes, em entrevista individual, presencial.	maneira possível para que sentimentos e pensamentos sejam expressos de modo intenso, também promovendo a troca entre participantes e o consequente ganho coletivo.
ZANCAN <i>et al.</i> , 2021.	Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação	Este estudo tem como objetivo examinar a prevalência de estresse, ansiedade, depressão, inflexibilidade psicológica, dados sociodemográficos, clínicos e acadêmicos e a relação entre essas variáveis	Os estudantes de graduação apresentaram índices de estresse mais elevados que os de pós-graduação. Sugere-se investir em estudos que incluam a inflexibilidade psicológica e o estresse como variáveis investigadas e também como foco de intervenções com esta população.
GAIOTTO <i>et al.</i> , 2021.	Síntese rápida para enfrentamento do sofrimento psíquico de universitários: é tempo de uma política	O estudo buscou a adoção das opções para uma política de fortalecimento da saúde mental de estudantes, ou de parte delas pela Universidade, com vistas a superar a atual condição de fragmentação e escassez das ações.	A síntese rápida da literatura identificou um conjunto expressivo de evidências sobre intervenções, majoritariamente indicadas por estudos classificados como de alta qualidade. Esses resultados podem embasar a implementação de medidas consistentes para dar respostas ao sofrimento psíquico, que vem acometendo os estudantes na atualidade e comprometendo seu futuro.

## **DISCUSSÃO**

Um dos principais pontos destacados pelos estudos revisados foi a importância da disponibilidade de serviços de apoio psicológico nas instituições de ensino superior. A presença de centros de aconselhamento, terapeutas e psicólogos no campus é fundamental para fornecer um suporte acessível e imediato aos estudantes que enfrentam dificuldades emocionais e estresse (LOMBA, PAN, 2022).

Além disso, a análise dos dados dos artigos revelou que os programas de apoio psicológico oferecidos pelas universidades frequentemente incluem estratégias de intervenção específicas. Técnicas de gerenciamento de estresse, workshops sobre habilidades de enfrentamento, sessões de terapia em grupo e aconselhamento individual foram identificados como componentes essenciais desses programas. Essas intervenções visam não apenas ajudar os estudantes a lidar com o estresse, mas também a promover um ambiente de apoio e compreensão mútua entre os colegas (CASTRO *et al.*, 2022).

Os estudos revisados também destacaram a importância da conscientização e educação sobre saúde mental. Programas de prevenção que visam diminuir o estigma em torno das questões de saúde mental, e que promovem a busca por ajuda sem medo de julgamento, mostraram-se eficazes na promoção do bem-estar psicológico dos estudantes (GAIOTTO *et al.*, 2021).

Entretanto, apesar dos benefícios evidentes dos programas de apoio psicológico, alguns artigos levantaram a questão da acessibilidade e da demanda crescente por esses serviços. A sobrecarga dos centros de apoio psicológico e a limitação de recursos podem representar obstáculos significativos na provisão de um suporte abrangente a todos os estudantes necessitados (DANA *et al.*, 2023).

Outro ponto essencial é a necessidade de uma abordagem mais inclusiva e culturalmente sensível. Estudantes de diferentes origens, culturas e identidades podem enfrentar desafios únicos em relação à saúde mental. Portanto, programas de prevenção devem ser adaptados para atender às diversas necessidades e



experiências dos estudantes, levando em consideração fatores socioeconômicos, culturais e étnicos (ZANCAN *et al.*, 2021).

É fundamental também considerar a interseccionalidade das questões de saúde mental. Fatores como gênero, orientação sexual, identidade de gênero e condição socioeconômica podem influenciar a forma como os estudantes enfrentam e respondem ao estresse acadêmico. Portanto, estratégias de prevenção devem ser sensíveis a essas nuances, proporcionando um ambiente inclusivo e acolhedor para todos (BARROSO, SOUSA, ROSENDO, 2023).

Um ponto notável encontrado nas análises é a necessidade de uma abordagem holística para a prevenção do esgotamento. Além dos serviços diretos de apoio psicológico, as universidades podem beneficiar-se ao promover ambientes que encorajem estilos de vida saudáveis. Incentivar práticas de exercícios físicos, nutrição balanceada, sono adequado e um equilíbrio saudável entre estudos e vida social são estratégias-chave para promover o bem-estar dos estudantes (BERG, ROSENAU, PRICHARD, 2022).

Como também, é de suma importância a participação ativa dos próprios estudantes na criação e promoção de recursos de apoio à saúde mental. Grupos de apoio, clubes ou iniciativas lideradas por estudantes podem contribuir significativamente para a criação de uma cultura universitária mais solidária e receptiva, onde os estudantes se sintam à vontade para discutir e procurar ajuda em questões de saúde mental (ZANCAN *et al.*, 2021).

Entretanto, é fundamental ressaltar que, embora os programas de apoio psicológico e as estratégias preventivas sejam elementos cruciais na prevenção do esgotamento mental, essas medidas devem ser complementadas por políticas institucionais mais amplas. Isso inclui a integração de serviços de saúde mental como parte dos planos de ensino, a promoção de ambientes acadêmicos menos competitivos e mais colaborativos, e o investimento contínuo em recursos para o suporte psicológico (GAIOTTO *et al.*, 2021).

Em síntese, os resultados indicam que os programas de apoio psicológico têm um papel crucial na prevenção do esgotamento mental entre estudantes universitários. No entanto, é fundamental garantir não apenas a disponibilidade, mas também a acessibilidade desses serviços para atender às crescentes demandas e

promover um ambiente acadêmico saudável e favorável ao bem-estar mental dos estudantes universitários.

## **CONCLUSÃO**

Os programas de apoio psicológico se destacaram como um pilar fundamental na prevenção do esgotamento mental. A disponibilidade de serviços de aconselhamento, terapia e intervenções psicológicas direcionadas mostrou-se eficaz na promoção da saúde mental dos estudantes. No entanto, sua eficácia é otimizada quando complementada por estratégias de educação em saúde mental, programas de desenvolvimento de habilidades de resiliência e apoio mútuo entre os estudantes.

Além disso, a importância de uma abordagem proativa e preventiva se evidenciou. Promover um ambiente universitário que não apenas ofereça apoio quando necessário, mas também incentive práticas de autocuidado e respeito mútuo, é essencial para mitigar o esgotamento mental entre os estudantes.

Embora os resultados destaquem avanços significativos na abordagem do esgotamento mental, existem desafios a superar. A crescente demanda por serviços de saúde mental, a limitação de recursos e a necessidade de uma abordagem mais integrada nas políticas institucionais são áreas que requerem atenção contínua.

Em síntese, a prevenção do esgotamento mental entre estudantes universitários exige uma abordagem holística que abarque não apenas intervenções diretas de suporte psicológico, mas também uma cultura acadêmica que promova o bem-estar, o equilíbrio e a resiliência. O investimento contínuo em recursos, a conscientização sobre saúde mental e a participação ativa dos estudantes são fundamentais para criar um ambiente acadêmico saudável e solidário, onde os estudantes possam prosperar não apenas academicamente, mas também emocionalmente.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BARROSO, SABRINA MARTINS, ARTHUR AFONSO SILVA SOUSA, LETÍCIA DOS SANTOS ROSENDO. "Impacto da Solidão na Qualidade de Vida de Universitários de Minas Gerais." **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. e243909, 2023.

BERG, SERGEY S., PARKER S. ROSENAU, AND J. ROXANNE PRICHARD. Sleep quality mediates the relationship between traumatic events, psychological distress, and suicidality in college undergraduates. **Journal of American College Health**, v. 70, n. 6, p. 1611-1614, 2022.

DANA, LIYUWORK MITIKU, et al. Food Insecurity, Food Assistance, and Psychological Distress among University Students: Cross-Sectional Survey Western Australia, 2020. **Nutrients**, v. 15, n.11, p. 2431, 2023.

CASTRO, SIMONE APARECIDA, et al. Escuta do Sofrimento Mental Estudantil: Relato de Experiência do Atendimento Psicológico aos Estudantes da UFRJ. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 22, n. 1, p. 380-396, 2022.

FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, CONCEPCIÓN, TAMARA SOTO LÓPEZ, MARCELINO CUESTA IZQUIERDO. Needs and demands for psychological care in university students. **Psicothema**. 2019.

GAIOTTO, EMILIANA MARIA GRANDO, et al. **Síntese rápida para enfrentamento do sofrimento psíquico de universitários: é tempo de uma política**. 2021.

HART ABNEY, BEVERLY G., et al. Decreasing depression and anxiety in college youth using the Creating Opportunities for Personal Empowerment Program (COPE). **Journal of the American Psychiatric Nurses Association**, v. 25, n. 2, p. 89-98, 2019.

LI, TINGTING, et al. Psychological distress and its associated risk factors among university students. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 66, p. 414-418, 2020.

LOMBA, JONAS CARDOSO; MIRIAM, APARECIDA GRACIANO DE SOUZA PAN. Apoio psicológico ao universitário: a expressão do sofrimento em oficinas virtuais. **Psicologia da Educação**, v. 53, p. 76-85, 2021.

MONTERROSA-CASTRO, ÁLVARO, ESTÉFANA ORDOSGOITIA-PARRA, TERESA BELTRÁN-BARRIOS. "Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud." **MedUNAB**, v. 23, n. 3, p. 372-388, 2020.

ZANCAN, RENATA KLEIN, et al. Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 21, n. 2, p. 749-767, 2021.