

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

PREVENÇÃO DO ESGOTAMENTO MENTAL ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

PREVENTION OF MENTAL EXHAUSTION AMONG COLLEGE STUDENTS

Eulismenia Alexandre Valério¹

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.

¹ 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.