ARTIGOS · THE FOUP JOURNAL

Ansiedade e depressão

no contexto dos estudantes de Enfermagem do Campus de Bacabal – MA

Ana Cláudia Almeida Varão
Maria Selma Barreto Paiva
Pedro Lucas Barreto Guimarães

THE FOUP Journal

FOUP

ARTIGO

Ansiedade e depressão

no contexto dos estudantes de Enfermagem do Campus de Bacabal – MA

Ana Cláudia Almeida Varão · Maria Selma Barreto Paiva · Pedro Lucas Barreto Guimarães
Universidade Estadual do Maranhão (UEMA) – Campus Bacabal

Autores e afiliação

Ana Cláudia Almeida Varão[1]; **Maria Selma Barreto Paiva**[2]; **Pedro Lucas Barreto Guimarães**[3]

[1] Universidade Estadual do Maranhão (UEMA) – Departamento de Enfermagem – Campus Bacabal
[2] Universidade Estadual do Maranhão (UEMA) – Departamento de Enfermagem – Campus Bacabal
[3] Universidade Estadual do Maranhão (UEMA) – Campus Bacabal

Contato: [anaclaudiaavarap@gmail.com]

RESUMO

A saúde mental dos estudantes do curso de Enfermagem tem sido alvo de crescente preocupação, especialmente diante de sinais evidentes de sofrimento psíquico no cotidiano acadêmico. A intensa carga horária, as pressões sociais, o desemprego, os baixos salários e a contínua desvalorização da profissão contribuem para a elevação dos índices de ansiedade e depressão entre esses estudantes. Além disso, a escassez de suporte emocional e institucional agrava ainda mais esse cenário, exigindo medidas urgentes por parte das instituições de ensino, como a implementação de projetos de extensão, criação de ligas acadêmicas e oferta de atividades voltadas ao bem-estar. O presente artigo tem como objetivo analisar os principais fatores que influenciam os altos índices de sofrimento mental entre estudantes de Enfermagem. Trata-se de uma revisão bibliográfica exploratória, realizada em maio de 2025. Os resultados apontam que, sobretudo nos primeiros anos da graduação, os estudantes apresentam

altos níveis de sofrimento mental, relacionados à sobrecarga acadêmica, à transição para a vida universitária, ao isolamento social e à ausência de apoio psicológico. Conclui-se que a promoção da saúde mental deve ser uma prioridade institucional, considerando-se estratégias eficazes de acolhimento e cuidado integral aos discentes.

Palavras-chave: Saúde mental. Estudantes de Enfermagem. Ansiedade. Depressão. Ensino Superior.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos universitários tem emergido como tema de destaque nas discussões contemporâneas sobre educação superior, especialmente em cursos da área da saúde, como a Enfermagem. Esses cursos exigem do estudante não apenas um alto rendimento acadêmico, mas também envolvimento emocional intenso, o que pode desencadear ou agravar quadros de sofrimento psíquico.

Durante a formação em Enfermagem, os discentes são submetidos a uma rotina extenuante de aulas teóricas, estágios, trabalhos práticos e avaliações constantes, além do contato precoce com situações de dor, sofrimento e morte. Tais fatores tornam esses estudantes mais vulneráveis a quadros de ansiedade, depressão, estresse crônico e outros transtornos mentais (OLIVEIRA et al., 2021).

Aliado a isso, destacam-se os desafios socioeconômicos, como a dificuldade de inserção no mercado de trabalho, a baixa valorização da profissão e a instabilidade financeira, que contribuem para um cenário de vulnerabilidade emocional. Nesse contexto, torna-se urgente refletir sobre as causas e consequências do adoecimento mental desses estudantes, propondo estratégias que favoreçam sua permanência com qualidade e saúde na universidade.

2 METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica exploratória, de natureza qualitativa, realizada no mês de maio de 2025. Foram consultadas as bases de dados SciELO, LILACS e Google Acadêmico, utilizando os descritores: “saúde mental”, “estudantes de Enfermagem”, “ansiedade”, “depressão” e “ensino superior”.

Foram incluídos artigos científicos publicados entre os anos de 2019 e 2025, em língua portuguesa, que abordassem diretamente aspectos relacionados à saúde mental de estudantes de Enfermagem. Os dados extraídos foram analisados à luz da literatura especializada, buscando identificar os principais fatores associados ao sofrimento psíquico no contexto acadêmico.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Pressão acadêmica e adaptação universitária

A transição do ensino médio para o ensino superior representa uma ruptura significativa na vida dos estudantes. Muitos jovens enfrentam, pela primeira vez, a necessidade de autogerenciamento, responsabilidades financeiras e emocionais, além da exigência de um desempenho acadêmico elevado.

No curso de Enfermagem, essa realidade é ainda mais intensa, dado o caráter prático, técnico e emocional da formação. A adaptação a essa nova rotina pode causar sentimentos de frustração, insegurança e desânimo, especialmente quando o estudante não possui suporte familiar ou institucional (PEREIRA et al., 2022).

3.2 Ansiedade e depressão como resposta ao ambiente acadêmico

Estudos recentes indicam que os estudantes de Enfermagem apresentam índices significativamente elevados de ansiedade e depressão, em comparação com outras áreas do conhecimento. Os primeiros semestres costumam ser os mais críticos, pois é quando o aluno se depara com uma realidade diferente de suas expectativas iniciais, além de enfrentar inseguranças sobre o futuro profissional (SILVA; COSTA, 2023).

Tais sintomas afetam diretamente o desempenho acadêmico, a motivação para os estudos e a qualidade de vida dos discentes. Em casos mais severos, podem culminar no abandono do curso ou em quadros de adoecimento psíquico com necessidade de intervenção médica.

3.3 Falta de suporte emocional e institucional

A ausência de políticas eficazes de saúde mental dentro das universidades representa uma das principais fragilidades enfrentadas pelos estudantes. Falta de acesso a psicólogos, inexistência de programas de acolhimento e desconhecimento sobre serviços de apoio são alguns dos fatores que contribuem para a permanência do sofrimento (ALMEIDA et al., 2020).

A escuta qualificada, o acompanhamento psicopedagógico e a criação de espaços seguros para o diálogo são práticas fundamentais para prevenir o agravamento de transtornos mentais.

3.4 Propostas de intervenção e promoção do bem-estar

Diversas estratégias podem ser adotadas pelas instituições para fortalecer a saúde mental de seus estudantes. Projetos de extensão voltados ao autocuidado, oficinas terapêuticas, rodas de conversa, promoção de práticas integrativas e complementares, bem como a criação de ligas acadêmicas temáticas, têm se mostrado eficazes na construção de ambientes acadêmicos mais acolhedores (MOURA; FERREIRA, 2021).

O incentivo à escuta ativa por parte dos professores e coordenadores de curso também é essencial para identificar precocemente sinais de sofrimento psíquico e encaminhar os estudantes aos serviços adequados.

4 CONCLUSÃO

A saúde mental dos estudantes de Enfermagem do Campus Bacabal–MA revela-se fragilizada por múltiplos fatores, como a sobrecarga acadêmica, o distanciamento social, as incertezas quanto ao futuro profissional e a ausência de suporte institucional. A vivência cotidiana no curso exige preparo emocional e físico, além de um ambiente que ofereça suporte e acolhimento.

É fundamental que as universidades adotem políticas permanentes de promoção da saúde mental, oferecendo suporte psicológico acessível e estratégias preventivas. Promover um ambiente universitário mais empático e solidário contribui não apenas para o sucesso acadêmico, mas também para a formação de profissionais mais saudáveis e preparados para os desafios da profissão.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. M. et al. Saúde mental de universitários: desafios e estratégias de enfrentamento. Revista Brasileira de Saúde Mental, v. 12, n. 1, p. 56-64, 2020.

MOURA, M. R.; FERREIRA, C. A. Promoção da saúde mental no ensino superior: um olhar sobre as práticas de acolhimento. Revista Interfaces da Educação, v. 9, n. 27, p. 134-149, 2021.

OLIVEIRA, A. P. et al. Transtornos mentais em estudantes da área da saúde: um panorama atual. Revista Enfermagem em Foco, v. 12, n. 4, p. 653-660, 2021.

PEREIRA, J. M. et al. Adaptação universitária e saúde mental: uma revisão de literatura. Revista Psicologia e Saúde, v. 14, n. 3, p. 221-230, 2022.

SANTOS, M. T. et al. Ansiedade e depressão em acadêmicos de Enfermagem: fatores associados. Revista de Enfermagem Contemporânea, v. 9, n. 1, p. 78-87, 2020.

SILVA, L. F.; COSTA, J. A. A saúde emocional dos estudantes de Enfermagem e os desafios da formação profissional. Revista Saúde e Sociedade, v. 32, p. 1-10, 2023.