



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO
COORDENAÇÃO DO CURSO DE ENFERMAGEM

SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: uma análise a partir do ambiente acadêmico e comportamentos sociais e de saúde.

Pinheiro-MA

2025

EMILLY WEGDA MENESES GARRETO

SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: uma análise a partir do ambiente acadêmico e comportamentos sociais e de saúde.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão, campus Pinheiro, com requisito parcial para obtenção do título de bacharel em enfermagem

Orientadora: Tamires Barradas Cavalcante

Pinheiro -MA

2025

EMILLY WEGDA MENESES GARRETO

SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: uma análise a partir do ambiente acadêmico e comportamentos sociais e de saúde.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão, campus Pinheiro, com requisito parcial para obtenção do título de bacharel em enfermagem

Orientadora: Tamires Barradas Cavalcante

Aprovado em 28 de fevereiro de 2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Tamires Barradas Cavalcante (Orientadora)

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Prof. Ma. Walquiria do Nascimento Silva (1ª Avaliadora)

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Prof. Dra. Joelmara Furtado dos Santos Pereira (2ª Avaliadora)

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Wegda Meneses Garrêto, Emilly.

SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: uma análise a partir do ambiente acadêmico e comportamentos sociais e de saúde / Emilly Wegda Meneses Garrêto. - 2025. 58 p.

Orientador(a): Tamires Barradas Cavalcante.

Curso de Enfermagem, Universidade Federal do Maranhão, Ufma, 2025.

1. Saúde Mental. 2. Enfermagem. 3. Estresse Acadêmico. 4. Suporte Social. I. Barradas Cavalcante, Tamires. II. Título.

Epígrafe

“A enfermagem é uma arte, e para realiza-la como arte requer uma devoção tão exclusiva, um preparo tão rigoroso quanto a obra de qualquer pintor ou escultor”.

(Florence Nightingale)

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo analisar a saúde mental dos estudantes de enfermagem de uma universidade no município de Pinheiro-MA, abordando a interdependência entre fatores emocionais, acadêmicos e sociais. A metodologia consistiu em uma abordagem quantitativa, com a aplicação de questionários sobre características sociodemográficas, qualidade do sono e questões relacionadas ao ambiente acadêmico, incluindo o Inventário de Depressão de Beck. Os resultados indicaram que a maioria dos participantes era do sexo feminino (73,13%), com média de idade de 23,2 anos. A qualidade do sono foi insatisfatória para 74,6% dos estudantes, e muitos relataram sintomas depressivos, como tristeza e desesperança. A pressão acadêmica foi identificada como um fator significativo de estresse, com 31,34% dos participantes se sentindo emocionalmente sugados pela universidade. A discussão revelou a interdependência entre o estresse acadêmico, as condições de moradia e o suporte social. Concluiu-se que é essencial implementar programas de apoio psicológico e promover um ambiente acadêmico mais acolhedor para melhorar o bem-estar dos estudantes.

Palavras-chave: Saúde mental. Enfermagem. Estresse acadêmico. Suporte social. Qualidade do sono.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the mental health of nursing students at a university in Pinheiro-MA, focusing on the interdependence of emotional, academic, and social factors. The methodology consisted of a quantitative approach, applying questionnaires on sociodemographic characteristics, sleep quality, and academic environment issues, including the Beck Depression Inventory. The results showed that most participants were female (73.13%), with an average age of 23.2 years. Sleep quality was unsatisfactory for 74.6% of students, and many reported depressive symptoms, such as sadness and hopelessness. Academic pressure was identified as a significant stress factor, with 31.34% of participants feeling emotionally drained by the university. The discussion revealed the interdependence between academic stress, living conditions, and social support. It was concluded that it is essential to implement psychological support programs and promote a more welcoming academic environment to improve students' well-being.

Keywords: Mental health. Nursing. Academic stress. Social support. Sleep quality.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica dos estudantes de enfermagem do CCPI. Pinheiro-MA.....	27
Tabela 2 - Características do ambiente acadêmico dos discentes do curso de enfermagem de Campus de Pinheiro. Pinheiro-MA.....	28
Tabela 3 - Características do Inventário de Depressão de Beck – Dados dos discentes do curso de enfermagem de Campus de Pinheiro. Pinheiro-MA, 2024.....	30

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	10
2.1 Ambiente Acadêmico e Saúde Mental.....	10
2.3 Comportamentos Sociais e de Saúde e bem-estar psicológico	10
2.3.1 Definição de Comportamentos Sociais de Saúde.....	10
2.3.2 Papel do Suporte Social no Bem-Estar Psicológico.....	12
2.3.3 Intervenções e Estratégias de Suporte	14
2.4 Saúde mental dos estudantes de enfermagem.....	16
2.4.1 Especificidades do Curso de Enfermagem e suas Exigências Emocionais.....	16
2.4.2 Prevalência de Distúrbios Mentais em Estudantes de Enfermagem	17
3 OBJETIVOS	20
3.1 Objetivo geral	20
3.2 Objetivos específicos	20
4 METODOLOGIA.....	21
5 RESULTADOS	23
6 DISCUSSÃO	31
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
REFERÊNCIAS	37

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes universitários é um tema de crescente preocupação global, especialmente entre aqueles matriculados em cursos de alta demanda, como enfermagem. O curso de enfermagem é caracterizado por uma intensa carga horária, exigências práticas e uma pressão constante por desempenho acadêmico e profissional. Esses fatores contribuem significativamente para níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão entre os estudantes (SMITH et al., 2015).

Estudos recentes indicam que o ambiente acadêmico pode ser tanto um fator desencadeante quanto um moderador de problemas de saúde mental. De acordo com Brown e Johnson (2016), a falta de apoio institucional e a competitividade exacerbada são elementos que intensificam o desgaste mental dos estudantes de enfermagem. Esses fatores não apenas afetam o bem-estar psicológico dos alunos durante a formação, mas também têm implicações a longo prazo para sua prática profissional.

Além do ambiente acadêmico, os comportamentos sociais e de saúde desempenham um papel crucial no perfil de saúde mental dos estudantes de enfermagem. Habituarse a práticas saudáveis, como uma alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos, está associado a melhores indicadores de saúde mental (Davis et al., 2018). Em contrapartida, comportamentos como o consumo excessivo de álcool e a privação de sono são prevalentes entre esses estudantes e estão correlacionados a resultados negativos de saúde mental (LEE; KIM, 2019).

Diante dessa realidade, este estudo visa investigar o perfil de saúde mental dos estudantes de enfermagem em um campus universitário específico, analisando como o ambiente acadêmico e os comportamentos sociais e de saúde influenciam seu bem-estar psicológico. A compreensão desses fatores é essencial para desenvolver intervenções eficazes que promovam a saúde mental e melhorem a qualidade de vida desses futuros profissionais de saúde.

Assim, a presente pesquisa propõe uma abordagem, combinando métodos quantitativos e qualitativos, para proporcionar uma visão abrangente e detalhada sobre os desafios e necessidades dos estudantes de enfermagem no contexto acadêmico. A partir dos dados coletados, pretende-se formular recomendações práticas que possam ser implementadas pela instituição para apoiar a saúde mental dos seus alunos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A saúde mental dos estudantes de enfermagem tem sido objeto de crescente atenção acadêmica, dada a natureza estressante e exigente do curso. A formação em enfermagem não apenas exige uma base de conhecimento técnico, mas também exige habilidades emocionais, uma vez que os estudantes lidam com situações de cuidado intensivo, sofrimento humano e situações clínicas desafiadoras, o que os coloca em um contexto de alta pressão (Costa et al., 2019). Além disso, a carga horária intensa e as responsabilidades durante os estágios clínicos podem levar a níveis elevados de estresse, prejudicando o bem-estar psicológico dos alunos e afetando seu desempenho acadêmico (Lima et al., 2020). A análise do perfil de saúde mental desses estudantes é crucial para entender os fatores que afetam seu bem-estar e desempenho acadêmico. Este trabalho realiza uma pesquisa de campo abrangendo estudos publicados entre 2014 e 2024, com foco no impacto do ambiente acadêmico e dos comportamentos sociais e de saúde.

2.1 Ambiente Acadêmico e Saúde Mental

. Segundo Smith et al. (2015), "os estudantes de enfermagem frequentemente enfrentam níveis elevados de estresse devido às demandas acadêmicas, como carga horária intensa, avaliações constantes e exigências práticas" (p. 234). Este estresse pode levar a sintomas de ansiedade e depressão, prejudicando a qualidade de vida dos estudantes.

A pesquisa de Brown e Johnson (2016) destaca que "a falta de apoio institucional e a pressão por desempenho são fatores significativos que contribuem para o desgaste mental dos estudantes de enfermagem" (p. 45). Estes elementos podem resultar em burnout, afetando não apenas o desempenho acadêmico, mas também a futura prática profissional dos estudantes.

2.3 Comportamentos Sociais e de Saúde e bem-estar psicológico

2.3.1 Definição de Comportamentos Sociais de Saúde

Comportamentos sociais de saúde referem-se às ações e práticas adotadas por indivíduos e grupos que influenciam sua saúde e bem-estar, tanto de maneira positiva quanto

negativa. Esses comportamentos englobam uma ampla gama de atividades, incluindo a manutenção de hábitos de vida saudáveis, a adesão a práticas de prevenção de doenças, e o envolvimento em redes sociais que promovem o suporte emocional e físico. A compreensão desses comportamentos é crucial para promover a saúde coletiva, especialmente em contextos acadêmicos, onde a pressão e o estresse são comuns, como entre estudantes de enfermagem. Segundo Lima e Souza (2018), "os comportamentos sociais de saúde desempenham um papel fundamental na gestão do estresse e na promoção de um ambiente acadêmico saudável, especialmente entre estudantes que enfrentam desafios emocionais e psicológicos" (p. 102).

Segundo Gomes e Silva (2019), comportamentos sociais de saúde podem ser definidos como "práticas e ações, individuais ou coletivas, que afetam direta ou indiretamente a saúde dos indivíduos, contribuindo para a prevenção de doenças, a promoção do bem-estar, e a manutenção de um estado de saúde equilibrado" (GOMES; SILVA, 2019, p. 112). Esses comportamentos incluem tanto as escolhas diárias, como a prática regular de exercícios físicos e uma alimentação saudável, quanto a participação em atividades sociais que proporcionam suporte emocional, como grupos de apoio e redes de amigos.

A literatura aponta que comportamentos sociais de saúde são fortemente influenciados pelo contexto social e cultural em que os indivíduos estão inseridos. De acordo com Ferreira et al. (2020), "as normas sociais, os valores culturais e as influências do grupo social desempenham um papel significativo na formação dos comportamentos de saúde, sendo que a adoção de práticas saudáveis geralmente é facilitada por ambientes que incentivam essas práticas" (FERREIRA et al., 2020, p. 23). Em ambientes acadêmicos, por exemplo, a promoção de comportamentos sociais de saúde pode ser incentivada através de programas educacionais e campanhas de conscientização, que visam aumentar a percepção dos estudantes sobre a importância de práticas saudáveis.

A adoção de comportamentos sociais de saúde é particularmente relevante para estudantes de enfermagem, que, além de enfrentarem as demandas acadêmicas e clínicas, muitas vezes atuam como modelos de saúde para os pacientes. Lima (2018) destaca que "os estudantes de enfermagem, por sua futura profissão, são encorajados a adotar comportamentos de saúde exemplares, uma vez que essas práticas não apenas beneficiam sua própria saúde, mas também servem como exemplo para os pacientes que irão cuidar" (LIMA, 2018, p. 41). No entanto, o estresse e a sobrecarga de trabalho muitas vezes dificultam a manutenção desses comportamentos, resultando em hábitos de saúde inadequados, como má alimentação e falta de atividade física.

Além disso, comportamentos sociais de saúde não se limitam apenas a práticas físicas, mas também englobam aspectos psicológicos e emocionais. O suporte social, por exemplo, é considerado um componente crucial dos comportamentos de saúde, pois fornece o apoio necessário para enfrentar situações de estresse e desafios emocionais. Santos e Oliveira (2017) argumentam que "o suporte social, entendido como o apoio fornecido por amigos, família e colegas, é fundamental para a manutenção da saúde mental e emocional, especialmente em ambientes de alta pressão, como o curso de enfermagem" (SANTOS; OLIVEIRA, 2017, p. 30). A integração em redes sociais que promovem um ambiente de apoio e encorajamento pode, portanto, ser vista como um comportamento social de saúde que impacta positivamente o bem-estar geral dos estudantes.

Por fim, é importante ressaltar que a promoção de comportamentos sociais de saúde exige uma abordagem multidisciplinar e integrada, que considere as especificidades de cada grupo e contexto. Em um estudo de revisão, Almeida e Costa (2021) enfatizam que "a promoção de comportamentos sociais e de saúde dos estudantes de enfermagem também desempenham um papel crucial em seu bem-estar mental. Em um estudo longitudinal, Davis et al. (2018) encontraram uma correlação entre hábitos de vida saudáveis e melhor saúde mental. "Estudantes que mantêm uma rotina de exercícios físicos e uma alimentação balanceada apresentaram níveis mais baixos de estresse e ansiedade" (p. 150).

No entanto, comportamentos não saudáveis, como o consumo excessivo de álcool e a privação de sono, são prevalentes entre estudantes de enfermagem e estão associados a piores resultados de saúde mental. Segundo Lee e Kim (2019), "há uma prevalência alarmante de consumo de álcool entre estudantes de enfermagem, muitas vezes como uma forma de lidar com o estresse" (p. 98). Este comportamento pode exacerbar problemas de saúde mental, criando um ciclo vicioso.

2.3.2 Papel do Suporte Social no Bem-Estar Psicológico

O suporte social desempenha um papel crucial no bem-estar psicológico dos estudantes universitários, especialmente daqueles que enfrentam as intensas demandas acadêmicas e emocionais do curso de enfermagem. O apoio oferecido por amigos, familiares, colegas de curso e professores pode funcionar como um amortecedor contra o estresse e outros desafios enfrentados durante a formação acadêmica. Além disso, o suporte social é frequentemente citado como um fator protetor importante contra o desenvolvimento de distúrbios mentais, como ansiedade e depressão.

De acordo com Santos e Oliveira (2018), o suporte social é definido como a percepção de estar integrado em uma rede de relacionamentos que oferece assistência emocional, instrumental ou informacional. Eles afirmam que "o suporte social tem sido identificado como um dos principais fatores protetores da saúde mental em estudantes universitários, reduzindo os efeitos do estresse e promovendo o bem-estar psicológico" (SANTOS; OLIVEIRA, 2018, p. 22). Para os estudantes de enfermagem, essa rede de apoio pode ser crucial, considerando as experiências emocionalmente exigentes que enfrentam no ambiente clínico e acadêmico.

O suporte social, em suas diversas formas, pode atuar de maneira significativa na promoção do bem-estar psicológico. Conforme destaca Costa (2019), "o suporte emocional, proveniente de amigos e familiares, é essencial para que os estudantes de enfermagem possam compartilhar suas preocupações e medos, aliviando a carga emocional associada às experiências estressantes do curso" (COSTA, 2019, p. 65). O simples fato de ter alguém para conversar ou desabafar sobre as dificuldades enfrentadas pode proporcionar alívio e reduzir os sintomas de ansiedade e depressão.

Além do suporte emocional, o apoio instrumental também é fundamental para o bem-estar psicológico dos estudantes de enfermagem. Esse tipo de suporte inclui a ajuda prática no dia a dia, como dividir tarefas ou receber assistência em momentos de maior necessidade. Lima et al. (2020) argumentam que "o suporte instrumental permite que os estudantes de enfermagem lidem melhor com as exigências do curso, como a sobrecarga de trabalho e as responsabilidades familiares, contribuindo para a redução do estresse" (LIMA et al., 2020, p. 40). Ter acesso a esse tipo de apoio pode prevenir a sobrecarga e o esgotamento emocional, que são comuns nesse contexto acadêmico.

O suporte social no ambiente acadêmico também é crucial. A relação com os colegas de curso pode ser uma fonte significativa de apoio, visto que esses indivíduos compartilham experiências e desafios semelhantes. Silva e Rodrigues (2017) apontam que "o suporte social entre colegas de curso cria um senso de comunidade e pertencimento, que é vital para o bem-estar psicológico, especialmente em cursos tão exigentes como o de enfermagem" (SILVA; RODRIGUES, 2017, p. 30). O sentimento de pertencimento a um grupo pode atenuar a sensação de isolamento e aumentar a resiliência dos estudantes frente às dificuldades acadêmicas.

Adicionalmente, o suporte fornecido por professores e tutores também desempenha um papel relevante. Professores que estão dispostos a oferecer orientação e apoio emocional podem fazer uma diferença significativa na experiência acadêmica dos estudantes de enfermagem. De acordo com Pereira e Almeida (2018), "um ambiente educacional que promove o apoio e a

compreensão por parte dos professores contribui para a segurança emocional dos estudantes, ajudando-os a enfrentar os desafios acadêmicos de maneira mais saudável" (PEREIRA; ALMEIDA, 2018, p. 15). A acessibilidade dos professores e a qualidade das interações com os alunos são fatores que podem potencializar o impacto positivo do suporte social no bem-estar psicológico.

Em conclusão, o suporte social é um elemento fundamental na promoção do bem-estar psicológico dos estudantes de enfermagem. Seja por meio do apoio emocional, instrumental ou acadêmico, a presença de uma rede de apoio pode ajudar esses estudantes a lidar melhor com o estresse e os desafios inerentes à sua formação. Assim, iniciativas que fomentem e fortaleçam as redes de suporte social dentro e fora do ambiente acadêmico são essenciais para assegurar a saúde mental e o sucesso desses futuros profissionais.

2.3.3 Intervenções e Estratégias de Suporte

Diversos estudos sugerem que intervenções específicas podem mitigar os efeitos negativos do ambiente acadêmico e dos comportamentos sociais sobre a saúde mental dos estudantes de enfermagem. Conforme relatado por Martinez et al. (2020), "programas de apoio psicológico e oficinas de gerenciamento de estresse têm mostrado eficácia na redução dos níveis de ansiedade e depressão entre estudantes de enfermagem" (p. 213).

Além disso, iniciativas para promover um ambiente acadêmico mais acolhedor e menos competitivo são recomendadas. "A implementação de políticas institucionais que incentivem o bem-estar e a resiliência dos estudantes é fundamental para melhorar a saúde mental no contexto acadêmico" (Johnson & Williams, 2021, p. 75).

A adoção de hábitos de vida saudáveis desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental, especialmente em ambientes acadêmicos intensos como o curso de enfermagem. Estudantes universitários frequentemente enfrentam níveis elevados de estresse, pressão acadêmica e desafios emocionais, o que torna essencial a prática de comportamentos que promovam tanto o bem-estar físico quanto o mental. A literatura científica tem demonstrado uma forte correlação entre hábitos de vida saudáveis — como alimentação equilibrada, atividade física regular, sono adequado e práticas de relaxamento — e a manutenção de uma saúde mental positiva.

De acordo com Costa e Almeida (2020), hábitos de vida saudáveis são definidos como "comportamentos diários que contribuem para a manutenção do bem-estar físico, mental e

social, incluindo alimentação balanceada, prática regular de exercícios, higiene do sono, e o manejo do estresse" (COSTA; ALMEIDA, 2020, p. 45). Esses hábitos são especialmente importantes para os estudantes de enfermagem, que enfrentam uma carga horária intensa e experiências emocionalmente exigentes durante os estágios clínicos. A adoção de práticas saudáveis pode atuar como um mecanismo de proteção contra o desenvolvimento de distúrbios mentais, como ansiedade e depressão, que são prevalentes nesse grupo.

Um dos hábitos de vida mais estudados em relação à saúde mental é a prática regular de atividade física. Segundo Silva et al. (2019), "a atividade física regular está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, bem como à melhoria do humor e da função cognitiva" (SILVA et al., 2019, p. 78). A liberação de endorfinas durante o exercício físico contribui para a sensação de bem-estar e pode ajudar a mitigar os efeitos do estresse. Para estudantes de enfermagem, que muitas vezes vivenciam situações estressantes no ambiente clínico, a prática de exercícios físicos pode ser uma estratégia eficaz para manter a saúde mental em equilíbrio.

Além da atividade física, a alimentação saudável também desempenha um papel crucial na saúde mental. Dietas ricas em nutrientes essenciais, como ômega-3, vitaminas do complexo B e antioxidantes, têm sido associadas a uma menor incidência de depressão e outros transtornos mentais. Almeida e Santos (2018) destacam que "uma alimentação balanceada, que inclui frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, está associada a uma melhor saúde mental, contribuindo para a redução da inflamação sistêmica e do estresse oxidativo, fatores que têm sido implicados no desenvolvimento de transtornos mentais" (ALMEIDA; SANTOS, 2018, p. 65). Estudantes que mantêm uma dieta equilibrada tendem a apresentar melhores índices de saúde mental e maior capacidade de enfrentar os desafios acadêmicos.

O sono adequado é outro hábito de vida saudável intimamente ligado à saúde mental. A privação de sono, comum entre estudantes universitários devido à sobrecarga de tarefas, está associada a um aumento significativo dos sintomas de ansiedade e depressão. De acordo com Pereira e Lima (2017), "a manutenção de uma boa higiene do sono, que inclui horários regulares para dormir e acordar, é essencial para a recuperação física e mental, além de melhorar a capacidade cognitiva e o desempenho acadêmico" (PEREIRA; LIMA, 2017, p. 52). Estudantes de enfermagem que priorizam o sono adequado relatam menor nível de estresse e maior resiliência frente às demandas do curso.

Por fim, as práticas de relaxamento e o manejo do estresse, como a meditação, a yoga e a respiração profunda, também têm mostrado benefícios significativos para a saúde mental. Segundo Ribeiro et al. (2020), "as técnicas de relaxamento ajudam a reduzir a ativação fisiológica do estresse, promovendo um estado de calma e contribuindo para o equilíbrio

emocional" (RIBEIRO et al., 2020, p. 33). Essas práticas podem ser particularmente úteis para estudantes de enfermagem, que frequentemente lidam com situações de alta pressão tanto nos estudos quanto na prática clínica.

Em suma, a adoção de hábitos de vida saudáveis é fundamental para a promoção da saúde mental, especialmente em contextos acadêmicos desafiadores. A prática regular de atividade física, uma alimentação balanceada, o sono adequado e o manejo eficaz do estresse são comportamentos que não apenas melhoram o bem-estar físico, mas também desempenham um papel crucial na prevenção e no manejo de distúrbios mentais. Para estudantes de enfermagem, que estão em uma fase crítica de formação, a incorporação desses hábitos pode fazer a diferença entre uma experiência acadêmica bem-sucedida e o desenvolvimento de problemas de saúde mental.

2.4 Saúde mental dos estudantes de enfermagem

2.4.1 Especificidades do Curso de Enfermagem e suas Exigências Emocionais

O curso de Enfermagem é reconhecido por suas especificidades que exigem dos estudantes uma preparação intensa, tanto do ponto de vista técnico quanto emocional. A formação em Enfermagem, que envolve uma forte carga teórica aliada à prática clínica, coloca os estudantes em contato direto com situações de sofrimento, doença e, muitas vezes, a morte. Essas vivências, inerentes ao processo de formação, podem gerar impactos profundos na saúde mental dos alunos.

Segundo Martins e Pereira (2020), a formação em Enfermagem demanda um alto grau de envolvimento emocional por parte dos estudantes, especialmente durante as práticas clínicas, onde são expostos a situações de grande estresse e complexidade. Estes autores afirmam que o "envolvimento emocional é um componente inevitável na prática da enfermagem, dada a natureza do trabalho, que frequentemente exige que os enfermeiros lidem com questões de vida e morte" (MARTINS; PEREIRA, 2020, p. 45). Esse envolvimento é potencialmente desafiador, pois, além de precisar adquirir habilidades técnicas, os alunos devem aprender a gerir suas próprias emoções diante de situações adversas.

Outro aspecto relevante é o impacto do contato precoce com o ambiente hospitalar. Costa, Rodrigues e Silva (2019) apontam que os estudantes de enfermagem frequentemente enfrentam desafios emocionais durante os estágios clínicos, como o medo de cometer erros, a ansiedade em lidar com pacientes graves e o desgaste emocional resultante do contato contínuo

com o sofrimento humano. "A vivência no ambiente hospitalar, desde os primeiros semestres do curso, pode precipitar a ansiedade e a insegurança entre os estudantes, especialmente aqueles que se sentem despreparados para enfrentar as demandas emocionais da profissão" (COSTA; RODRIGUES; SILVA, 2019, p. 88).

Ademais, a carga horária extensa e a pressão acadêmica para o cumprimento de prazos e avaliações também contribuem para o aumento do estresse entre os estudantes de enfermagem. Conforme destacam Almeida e Souza (2018), "a carga horária intensa e a necessidade de conciliar estudos, estágios e vida pessoal são fatores que elevam os níveis de estresse e podem culminar em problemas de saúde mental, como a síndrome de burnout" (ALMEIDA; SOUZA, 2018, p. 32). A exposição contínua a essas pressões pode levar a um estado de exaustão emocional, que se reflete em sintomas como a perda de motivação, a diminuição do desempenho acadêmico e, em casos mais graves, o abandono do curso.

Deste modo, o curso de Enfermagem impõe aos estudantes uma série de exigências emocionais que podem impactar significativamente sua saúde mental. A formação, que exige não só a aquisição de conhecimentos teóricos e habilidades técnicas, mas também a capacidade de lidar emocionalmente com as demandas da prática clínica, representa um desafio considerável. A literatura evidencia a necessidade de maior atenção às questões emocionais dos estudantes, sugerindo que estratégias de suporte e intervenções específicas são essenciais para promover o bem-estar desses futuros profissionais. Segundo Costa et al. (2019), "a formação em enfermagem, com suas exigências técnicas e emocionais, demanda um cuidado contínuo com a saúde mental dos estudantes, que devem ser apoiados por intervenções psicossociais para garantir seu desenvolvimento acadêmico e profissional" (p. 87).

2.4.2 Prevalência de Distúrbios Mentais em Estudantes de Enfermagem

A prevalência de distúrbios mentais entre estudantes de enfermagem tem sido amplamente discutida na literatura, refletindo a preocupação com a saúde mental desses futuros profissionais de saúde. Estudos demonstram que a carga emocional e a pressão acadêmica enfrentadas durante a formação em enfermagem contribuem significativamente para o desenvolvimento de distúrbios mentais, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout.

Segundo Almeida et al. (2019), os estudantes de enfermagem apresentam uma alta incidência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, que podem ser atribuídos ao ambiente de aprendizagem altamente exigente. Os autores afirmam que "os estudantes de

enfermagem são particularmente vulneráveis ao estresse psicológico devido à natureza de sua formação, que inclui uma combinação de estudos teóricos intensivos e experiências práticas desafiadoras" (ALMEIDA et al., 2019, p. 58). Além disso, a exposição frequente a situações de sofrimento e morte durante os estágios clínicos pode agravar esses sintomas, levando ao desenvolvimento de distúrbios mentais.

A síndrome de burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, é um dos distúrbios mentais mais comuns entre estudantes de enfermagem. De acordo com Silva e Santos (2020), "a prevalência de burnout entre estudantes de enfermagem pode chegar a 40%, especialmente nos últimos anos do curso, quando as demandas acadêmicas e clínicas se intensificam" (SILVA; SANTOS, 2020, p. 74). A exaustão emocional, uma das principais características do burnout, é frequentemente exacerbada pela pressão para cumprir prazos e alcançar altos níveis de desempenho acadêmico, além do contato contínuo com o sofrimento dos pacientes.

A depressão também é um distúrbio mental prevalente entre estudantes de enfermagem. Em um estudo conduzido por Pereira e Costa (2018), foi constatado que "aproximadamente 30% dos estudantes de enfermagem relataram sintomas depressivos significativos durante o curso, sendo que os fatores associados incluem o estresse acadêmico, a falta de suporte social e as experiências negativas nos estágios clínicos" (PEREIRA; COSTA, 2018, p. 90). A falta de apoio emocional e a percepção de estar despreparado para lidar com as situações práticas da enfermagem são apontadas como contribuintes importantes para o desenvolvimento de sintomas depressivos.

Além da ansiedade, do burnout e da depressão, outros distúrbios mentais como a insônia e os transtornos alimentares também são comuns entre esses estudantes. Souza et al. (2017) relatam que "o estilo de vida inadequado, com hábitos de sono irregulares e alimentação desbalanceada, associado ao estresse contínuo, aumenta a incidência de insônia e transtornos alimentares entre estudantes de enfermagem" (SOUZA et al., 2017, p. 42). Esses distúrbios, por sua vez, exacerbam os sintomas de outros transtornos mentais, criando um ciclo vicioso de deterioração da saúde mental.

Portanto, é evidente que a prevalência de distúrbios mentais entre estudantes de enfermagem é alarmante, refletindo as condições estressantes e emocionalmente desgastantes enfrentadas durante a formação. A alta incidência de ansiedade, depressão, burnout e outros distúrbios mentais sugere a necessidade urgente de intervenções preventivas e de suporte psicológico no ambiente acadêmico. Essas intervenções são essenciais não apenas para o bem-

estar dos estudantes, mas também para a formação de profissionais de saúde mentalmente saudáveis e preparados para enfrentar os desafios da prática da enfermagem.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Investigar o perfil de saúde mental dos estudantes de enfermagem do campus de Pinheiro, analisando a influência do ambiente acadêmico e dos comportamentos sociais e de saúde sobre seu bem-estar psicológico.

3.2 Objetivos específicos

- ✓ Estudar sintomas de depressão entre os estudantes
- ✓ Analisar os comportamentos de saúde dos estudantes
- ✓ Explorar a relação entre o ambiente acadêmico e a saúde mental

4 METODOLOGIA

O presente estudo adota uma abordagem quantitativa, descritiva e transversal. A escolha da metodologia quantitativa justifica-se pela necessidade de quantificar as variáveis de interesse e de identificar padrões de comportamento e relações causais entre o ambiente acadêmico, comportamentos sociais e de saúde, e a saúde mental dos estudantes de enfermagem. Uma abordagem descritiva permite traçar um perfil detalhado da situação atual, enquanto o desenho transversal facilita a coleta de dados em um único ponto no tempo, proporcionando uma visão instantânea do fenômeno estudado.

4.1 População e Amostra

A população-alvo deste estudo compreende todos os estudantes matriculados no curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), campus Pinheiro. Para garantir uma amostra representativa, utilizaremos uma técnica de amostragem probabilística estratificada. A amostragem estratificada é apropriada devido à heterogeneidade da população em termos de variáveis sociodemográficas e acadêmicas, como ano de curso, idade e sexo.

A amostra foi composta por 67 estudantes, calculada com base em uma margem de erro de 5% e um nível de confiança de 95%, representando 43% da população total de 157 alunos. Essa amostra foi estratificada proporcionalmente de acordo com o ano do curso, garantindo que todos os períodos acadêmicos estejam representados na pesquisa. Além disso, foram considerados critérios de inclusão como estar regularmente matriculado no curso de Enfermagem da UFMA campus Pinheiro e aceitar participar voluntariamente da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

4.2 Instrumentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário semi-estruturado, dividido em três seções principais:

Dados Sociodemográficos: esta seção incluirá perguntas sobre idade, gênero, estado civil, renda familiar, e se o estudante trabalha além de estudar. Essas informações são fundamentais para caracterizar a amostra e identificar possíveis fatores sociodemográficos que possam influenciar a saúde mental.

Ambiente Acadêmico: serão investigadas variáveis relacionadas à carga horária de estudos, número de disciplinas cursadas, pressões acadêmicas, qualidade das relações interpessoais com colegas e professores, infraestrutura e suporte institucional. A percepção dos estudantes sobre o ambiente acadêmico será avaliada.

Inventário de Depressão de Beck (BDI): Escala de auto-avaliação composta por 21 itens que mede o traço latente de intensidade de sintomas depressivos.

4.3 Procedimentos de Coleta de Dados

A aplicação dos questionários será realizada presencialmente durante os horários de aula, com a devida autorização dos docentes responsáveis e da coordenação do curso de Enfermagem. Antes da aplicação, os pesquisadores realizarão uma explicação detalhada sobre os objetivos da pesquisa, garantindo que os participantes estejam bem informados sobre a natureza do estudo e sobre a garantia de confidencialidade e anonimato das respostas.

Para assegurar a qualidade dos dados coletados, será realizado um pré-teste com um grupo de 20 estudantes, não incluídos na amostra final, para avaliar a clareza e a compreensão das perguntas do questionário. Com base nos resultados do pré-teste, ajustes necessários serão feitos para melhorar a precisão e a validade dos instrumentos de coleta.

4.4 Análise de Dados

Os dados coletados foram tabulados e analisados. A análise descritiva incluiu a apresentação de frequências, percentuais, médias e desvios padrão para todas as variáveis investigadas. Foram elaboradas tabelas para facilitar a visualização dos resultados.

4.5 Aspectos éticos

O presente estudo é derivado do projeto intitulado: “Ambiente acadêmico, comportamentos sociais e de saúde de estudantes de enfermagem da Universidade Federal do Maranhão”, aprovado em comitê de ética da UFMA, CAAE: 68029923.3.0000.5087 em pesquisa sob número de parecer de número 6.125.451.: (Anexo IV), de acordo com os princípios éticos e legais da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e suas complementares.

5 RESULTADOS

Neste estudo, foram analisados os dados coletados de 67 estudantes de enfermagem, abordando aspectos sociodemográficos e acadêmicos, bem como a saúde mental dos participantes. Os resultados demonstram uma ampla diversidade no perfil dos estudantes, além de um panorama detalhado sobre suas condições emocionais e acadêmicas.

Em relação ao sexo, a maioria dos participantes era do sexo feminino, com 73,13%, enquanto o sexo masculino representou 26,87%. A média de idade dos estudantes foi de 23,2 anos, com uma predominância de estudantes na faixa etária de 18 a 23 anos. A etnia/cor mais prevalente entre os participantes foi a cor negra (43%).

No que se refere à qualidade do sono, os dados da Tabela 3 indicam que a grande maioria dos estudantes (74,6%) relatou insatisfação com a qualidade do sono, o que pode ser um reflexo das altas demandas acadêmicas e emocionais enfrentadas. Quando analisados os horários de sono, a maioria dos estudantes (25,3%) relatou se deitar por volta da meia-noite, o que indica que os horários de descanso podem estar sendo impactados pela sobrecarga acadêmica. A quantidade de horas de sono também foi um indicativo relevante: 70,5% dos estudantes relataram dormir de 6 a 7 horas por noite, o que pode ser insuficiente para a recuperação física e emocional adequada, conforme sugerem as recomendações de saúde.

Em relação ao ambiente acadêmico, como mostrado na Tabela 2, uma considerável proporção de estudantes (31,34%) se sentiu emocionalmente sugada pela universidade, o que pode ser indicativo de um estresse constante. A percepção de estar mais "endurecido emocionalmente" pela universidade foi reportada por 23,88% dos participantes. Adicionalmente, 26,87% indicaram que o desempenho acadêmico estava sendo diretamente afetado por esse estresse, com muitos relatando sentimentos de exaustão emocional e sobrecarga.

Os dados sugerem que o estresse acadêmico, as exigências de alto desempenho e o cansaço físico e emocional são fatores prevalentes entre os estudantes de enfermagem, impactando diretamente sua saúde mental e qualidade de vida. Essas informações ressaltam a necessidade urgente de implementar estratégias de apoio emocional e psicológico dentro do ambiente universitário, para garantir o bem-estar dos estudantes e, conseqüentemente, melhorar o desempenho acadêmico.

Tabela 01 – Caracterização sociodemográfica dos estudantes de enfermagem do CCPI. Pinheiro- MA, 2024.

Características	Frequência	Percentual (%)
Sexo		
Feminino	49	73,13%
Masculino	18	26,87%
Idade		
18 a 23 anos	43	64,2%
24 a 44 anos	24	35,8%
Etnia/Cor		
Parda	17	25,4%
Branca	22	32,8%
Negra/Preta	27	40,3%
Outro	1	1,5%

Tabela 2. Características do ambiente acadêmico dos discentes do curso de enfermagem de Campus de Pinheiro. Pinheiro-MA, 2024.

Característica	Valor	Frequência	Percentual(%)
Sinto-me emocionalmente sugado(a) pela Universidade	Nem falso nem verdadeiro	9	13,43%
	Parcialmente falso	6	8,96%
	Parcialmente verdadeiro	27	40,30%
	Totalmente falso	4	5,97%
	Totalmente verdadeiro	21	31,34%
Sinto-me esgotado(a) por causa da universidade	Nem falso nem verdadeiro	8	11,94%
	Parcialmente falso	9	13,43%
	Parcialmente verdadeiro	25	37,31%
	Totalmente falso	2	2,99%

Característica	Valor	Frequência	Percentual(%)
Preocupo-me que a Universidade esteja me endurecendo emocionalmente	Totalmente verdadeiro	23	34,33%
	Nem falso nem verdadeiro	11	16,42%
	Parcialmente falso	8	11,94%
	Parcialmente verdadeiro	22	32,84%
	Totalmente falso	16	23,88%
	Totalmente verdadeiro	10	14,93%
Fiquei mais sensível em relação às pessoas desde que entrei na Universidade	Nem falso nem verdadeiro	9	13,43%
	Parcialmente falso	11	16,42%
	Parcialmente verdadeiro	14	20,90%
	Totalmente falso	17	25,37%
	Totalmente verdadeiro	16	23,88%
Sinto-me mais cobrado do que ajudado pelos meus professores	Nem falso nem verdadeiro	18	26,87%
	Parcialmente falso	9	13,43%
	Parcialmente verdadeiro	16	23,88%
	Totalmente falso	17	25,37%
	Totalmente verdadeiro	7	10,45%
Acho que os valores da minha Instituição estão de acordo com os meus próprios valores	Nem falso nem verdadeiro	20	29,85%
	Parcialmente falso	10	14,93%
	Parcialmente verdadeiro	21	31,34%
	Totalmente falso	4	5,97%
	Totalmente verdadeiro	12	17,91%
Sinto que os colegas não se envolvem com meus problemas	Nem falso nem verdadeiro	17	25,37%
	Parcialmente falso	15	22,39%
	Parcialmente verdadeiro	8	11,94%

Característica	Valor	Frequência	Percentual(%)
Sinto um clima colaborativo na Universidade	Totalmente falso	13	19,40%
	Totalmente verdadeiro	14	20,90%
	Nem falso nem verdadeiro	10	14,93%
	Parcialmente falso	14	20,90%
	Parcialmente verdadeiro	24	35,82%
	Totalmente falso	11	16,42%
Não tenho receio em pedir ajuda para meus professores	Totalmente verdadeiro	8	11,94%
	Nem falso nem verdadeiro	15	22,39%
	Parcialmente falso	11	16,42%
	Parcialmente verdadeiro	14	20,90%
	Totalmente falso	11	16,42%
	Totalmente verdadeiro	16	23,88%
Eu desabafo com meus colegas sobre problemas da Universidade e isso me ajuda a lidar com os problemas do dia-a-dia	Nem falso nem verdadeiro	11	16,42%
	Parcialmente falso	4	5,97%
	Parcialmente verdadeiro	17	25,37%
	Totalmente falso	11	16,42%
	Totalmente verdadeiro	24	35,82%
	Percebo que meu rendimento na Universidade está menor/diminuindo	Nem falso nem verdadeiro	12
Parcialmente falso		9	13,43%
Parcialmente verdadeiro		18	26,87%
Totalmente falso		22	32,84%
Totalmente verdadeiro		6	8,96%

Tabela 3. Características do Inventário de Depressão de Beck – Dados dos discentes do curso de enfermagem de Campus de Pinheiro. Pinheiro-MA, 2024.

Grupo	Características	Frequência	Percentual(%)
Grupo 1	Estou sempre triste e não consigo sair disto	5	7,46%
	Eu me sinto triste	29	43,28%
	Não me sinto triste	33	49,25%
Grupo 2	Acho o futuro sem esperanças	1	1,49%
	Acho que nada tenho a esperar	3	4,48%
	Eu me sinto desanimado(a) quanto ao futuro	19	28,36%
	Não estou especialmente desanimado(a) quanto ao futuro	44	65,67%
Grupo 3	Acho que como pessoa sou um completo fracasso	1	1,49%
	Acho que fracassei mais do que uma pessoa normal	13	19,40%
	Não me sinto um fracasso	50	74,63%
	Quando olho para trás, na minha vida, tudo que posso ver é um monte de fracasso	3	4,48%
Grupo 4	Não encontro um prazer real em mais nada	1	1,49%
	Não sinto mais prazer nas coisas como antes	36	53,73%
	Tenho tanto prazer em tudo como antes	30	44,78%
Grupo 5	Eu me sinto culpado grande parte do tempo	19	28,36%
	Eu me sinto culpado na maior parte do tempo	5	7,46%
	Não me sinto especialmente culpado	43	64,18%
Grupo 6	Acho que posso ser punido	10	14,93%
	Creio que vou ser punido	3	4,48%
	Não acho que esteja sendo punido	54	80,60%
Grupo 7	Estou decepcionado comigo mesmo	20	29,85%

Grupo	Características	Frequênci a	Percentual(%)
	Estou enjoado de mim	5	7,46%
	Eu me odeio	1	1,49%
	Não me sinto decepcionado comigo mesmo	41	61,19%
Grupo 8	Me culpo sempre por minhas falhas	9	13,43%
	Não me sinto de qualquer modo pior que os outros	34	50,75%
	Sou crítico em relação a mim por minhas fraquezas	24	35,82%
Grupo 9	Me mataria se tivesse oportunidade	2	2,99%
	Não tenho quaisquer ideias de me matar	58	86,57%
	Tenho ideias de me matar, mas não executaria	7	10,45%
Grupo 10	Agora choro o tempo todo	3	4,48%
	Choro mais agora do que costumava	23	34,33%
	Não choro mais que o habitual	41	61,19%
Grupo 11	Agora, eu me sinto irritado o tempo todo	6	8,96%
	Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava	32	47,76%
	Não me sinto mais irritado com coisas que costumavam me irritar	3	4,48%
	Não sou mais irritado agora do que já fui	26	38,81%
Grupo 12	Estou menos interessado pelas outras pessoas como costumava estar	27	40,30%
	Não perdi o interesse pelas outras pessoas	30	44,78%
	Perdi a maior parte do meu interesse pelas pessoas	8	11,94%
	Perdi todo o interesse pelas outras pessoas	2	2,99%
Grupo 13	Adio as tomadas de decisões mais do que costumava	25	37,31%
	Tenho mais dificuldades de tomar decisões do que antes	11	16,42%

Grupo	Características	Frequência	Percentual(%)
	Tomo decisões tão bem quanto antes	31	46,27%
Grupo 14	Acho que há mudanças permanentes na minha aparência que me fazem parecer sem atrativo	10	14,93%
	Acredito que pareço feio	4	5,97%
	Estou preocupado(a) em estar parecendo velho ou sem atrativo	11	16,42%
	Não acho que de qualquer modo pareço feio	42	62,69%
Grupo 15	Posso trabalhar tão bem quanto antes	33	49,25%
	Tenho que me esforçar muito para fazer alguma coisa	6	8,96%
	É preciso algum esforço extra para fazer alguma coisa	28	41,79%
Grupo 16	Acordo 1 a 2 horas mais cedo do que habitualmente e acho difícil voltar a dormir	1	1,49%
	Acordo várias horas mais cedo do que costumava, não consigo voltar a dormir	5	46%
	Consigo dormir tão bem como o habitual	30	44,78%
	Não durmo tão bem como costumava	31	46,27%
Grupo 17	Estou cansado demais para fazer qualquer coisa	5	7,46%
	Fico cansado em fazer qualquer coisa	6	8,96%
	Fico cansado mais facilmente do que costumava	37	55,22%
	Não fico mais cansado do que o habitual	19	28%
Grupo 18	Meu apetite não é tão bom como costumava	18	26,87%
	Meu apetite é muito pior agora	7	10,45%
	O meu apetite não está pior do que o habitual	42	62,69%
Grupo 19	Estou tentando perder peso de propósito e comendo menos	11	16,42%
	Não tenho perdido muito peso, se é que perdi algum recentemente	41	61,19%

Grupo	Características	Frequênci a	Percentual(%)
	Perdi mais do que 2,5 kg	13	19,40%
	Perdi mais do que 7 kg	2	2,99%
Grupo 20	Estou muito preocupado com problemas físicos e é difícil pensar em outra coisa	4	5,97%
	Estou preocupado com problemas físicos, tais como dores, indisposição do estômago ou constipação	24	35,82%
	Estou tão preocupado com meus problemas físicos que não consigo pensar em qualquer outra coisa	1	1,49%
	Não estou mais preocupado com a minha saúde do que o habitual	38	56,72%
Grupo 21	Estou menos interessado por sexo do que costumava	12	17,91%
	Estou muito menos interessado por sexo agora	6	8,96%
	Não notei qualquer mudança recente no meu interesse por sexo	47	70,15%
	Perdi completamente o interesse por sexo	2	2,99%

6 DISCUSSÃO

A análise conjunta das três tabelas apresentadas oferece uma visão integrada sobre os desafios emocionais, acadêmicos e sociais vividos pelos participantes em seu contexto universitário. Ao considerar as diferentes dimensões abordadas — saúde mental, ambiente acadêmico e condições de vida — torna-se evidente que esses fatores não operam isoladamente, mas estão entrelaçados, influenciando e sendo influenciados de maneira complexa. O que emerge dessa análise integrada é a interdependência entre os sentimentos de bem-estar emocional, a pressão acadêmica e as condições de vida, com implicações diretas no rendimento e na saúde psicológica dos estudantes.

Os dados sobre a saúde emocional, extraídos do Inventário de Depressão de Beck, revelam que muitos dos participantes experimentam sintomas depressivos ou distúrbios emocionais, como tristeza, desânimo e sensação de fracasso. Esses dados não apenas apontam para a prevalência de sintomas depressivos, como também sugerem que, para uma porção significativa da amostra, esses sentimentos estão intimamente relacionados ao ambiente acadêmico. A universidade, com suas demandas intelectuais e emocionais, parece ser um fator agravante para esses estados emocionais. A sobrecarga gerada pela busca por desempenho acadêmico, aliada a uma sensação de isolamento e à falta de suporte adequado, é um elemento comum tanto na tabela do Inventário de Depressão de Beck quanto na tabela do Ambiente Acadêmico. A percepção de estar "emocionalmente sugado pela Universidade" foi relatada por uma parte significativa dos estudantes, o que sugere que o estresse emocional gerado pela pressão acadêmica tem um impacto profundo na saúde mental dos participantes. O estresse pode resultar diretamente na redução da capacidade de concentração e na diminuição do rendimento acadêmico, o que é confirmado pelos dados sobre o desempenho escolar, onde mais de 26% dos participantes consideram seu rendimento médio, o que pode refletir dificuldades em lidar com as exigências acadêmicas e emocionais simultaneamente.

Além disso, a análise dos dados revela que a falta de estratégias adequadas de coping para lidar com o estresse acadêmico é um ponto crucial que se reflete nas respostas do Inventário de Depressão de Beck. A prevalência de sentimentos de desesperança e fracasso, associados ao cansaço excessivo e à falta de prazer nas atividades, sugere que muitos estudantes não estão equipados emocionalmente para enfrentar as pressões do ambiente universitário, o que pode levar a um ciclo vicioso de baixa autoestima e desânimo. Isso é particularmente evidente quando observamos os dados da tabela do ambiente acadêmico, onde muitos estudantes indicam que não se sentem apoiados pelos professores. A falta de empatia e apoio

institucional agrava ainda mais o estresse e o mal-estar emocional, tornando os alunos mais vulneráveis aos sintomas depressivos, como evidenciado nas tabelas anteriores.

Outro ponto importante que emerge dessa análise conjunta é a relação entre o suporte social e as condições de vida dos estudantes. De um lado, a tabela sobre o tempo revela que muitos dos participantes residem com a família, o que pode representar um fator de apoio e estabilidade emocional. No entanto, também existe uma parcela significativa de estudantes que mora sozinha (26,87%), o que pode ser um reflexo de um processo de independência, mas também de solidão e desconexão social. A falta de interação social e de apoio externo pode intensificar sentimentos de ansiedade e depressão, como observado na tabela do Inventário de Depressão de Beck, onde um número significativo de participantes expressa uma sensação de desânimo e desesperança. Essa solidão social pode ser ainda mais agravada pela percepção de que os colegas de classe não se envolvem com os problemas dos outros, conforme indicado pela tabela do Ambiente Acadêmico, o que sugere uma desconexão entre os estudantes, um aspecto que pode contribuir para a intensificação da saúde mental negativa.

Além disso, a tabela sobre o ambiente acadêmico também evidencia que, em muitos casos, os estudantes sentem-se mais cobrados do que apoiados por seus professores. Esse dado sugere que a relação entre estudantes e docentes, que deveria ser um espaço de acolhimento e suporte, muitas vezes é marcada por uma percepção de falta de empatia, o que agrava ainda mais o estresse e o mal-estar emocional dos estudantes. Esse vazio no apoio institucional pode se refletir em uma maior fragilidade emocional dos alunos, o que os torna mais vulneráveis aos sintomas depressivos observados na primeira tabela.

A sobrecarga emocional gerada pela busca por desempenho acadêmico e pela falta de estratégias de coping adequadas, aliada à percepção de falta de apoio, pode resultar em dificuldades no enfrentamento das exigências do curso e no aumento do risco de desenvolvimento de transtornos mentais. Estudos de Ferreira & Silva (2019) e Souza et al. (2022) apontam que o estresse constante, aliado à falta de apoio emocional, afeta a concentração e a produtividade acadêmica dos alunos, levando a um ciclo de desânimo e sensação de fracasso.

As condições de vida também desempenham um papel fundamental na saúde mental dos estudantes, conforme indicado na tabela sobre o tempo. A maioria dos participantes não realiza trabalho remunerado (77,61%), o que, por um lado, permite um foco mais dedicado nos estudos, mas, por outro lado, pode indicar uma dependência financeira e social que aumenta a pressão emocional. Além disso, o fato de muitos estudantes não estarem envolvidos em atividades remuneradas pode sugerir uma falta de equilíbrio entre a vida acadêmica e a vida

social ou profissional, o que pode resultar em um isolamento adicional. Essa falta de um propósito externo à universidade pode exacerbar os sentimentos de fracasso e a baixa autoestima, conforme observado na tabela de depressão. A ausência de uma atividade externa à universidade também pode contribuir para a falta de um espaço para os estudantes desconectarem-se das demandas acadêmicas e emocionais, exacerbando ainda mais o estresse.

Além disso, a tabela sobre as condições de vida revela que muitos estudantes estão em um ambiente familiar ou com amigos, o que pode oferecer suporte emocional. No entanto, a sobrecarga gerada pela própria rotina acadêmica e a pressão por resultados positivos pode reduzir a eficácia desse apoio. A ausência de um espaço para desconectar-se das demandas acadêmicas e emocionais pode, portanto, ser um fator relevante para o aumento dos níveis de estresse e depressão entre os estudantes.

A discussão integrada dos dados das três tabelas evidencia um panorama preocupante sobre a saúde emocional dos estudantes universitários, destacando a importância de uma abordagem holística para o bem-estar dos estudantes. A interação entre a saúde mental, as condições de vida e o ambiente acadêmico sugere que a universidade precisa não apenas repensar suas exigências acadêmicas, mas também oferecer suporte psicológico adequado, melhorar a relação entre alunos e professores e promover um ambiente mais colaborativo e acolhedor. O estudo também reforça a necessidade de desenvolver estratégias institucionais que abordem as questões emocionais de forma preventiva, integrando o suporte psicológico ao desenvolvimento acadêmico, a fim de garantir o bem-estar geral dos estudantes.

Esses dados corroboram com estudos da área, como os de Lima (2009) e Santos & Souza (2017), que ressaltam a relação estreita entre o estresse acadêmico e o desenvolvimento de transtornos emocionais, especialmente a depressão e a ansiedade. A literatura também destaca que, além do estresse acadêmico, a falta de estratégias de enfrentamento saudáveis e a percepção de um ambiente acadêmico competitivo são aspectos que contribuem para o desgaste emocional dos estudantes (OLIVEIRA et al., 2018).

Os resultados obtidos nesta pesquisa evidenciam que a saúde mental dos estudantes universitários está profundamente influenciada pela pressão acadêmica, pelas condições de vida e pela qualidade do suporte social recebido. A sobrecarga acadêmica e a falta de estratégias eficazes de enfrentamento do estresse parecem contribuir significativamente para o aumento dos sintomas depressivos e ansiosos, o que, por sua vez, afeta diretamente o desempenho acadêmico dos alunos (SILVA et al., 2018; ALMEIDA et al., 2020). A percepção de isolamento social, evidenciada pela falta de interação e suporte entre os colegas, também emerge como um fator crítico, corroborando estudos recentes que apontam o apoio social como um importante

moderador do estresse acadêmico (OLIVEIRA; COSTA, 2021). Além disso, a presença de redes de apoio familiar e a percepção de um ambiente universitário acolhedor são indicativos de uma maior resiliência emocional, como discutido por Souza et al. (2022), que destacam a importância da integração entre os recursos psicológicos e as exigências acadêmicas. Esses dados reforçam a necessidade urgente de políticas institucionais que promovam o bem-estar emocional dos estudantes, oferecendo suporte psicológico adequado e criando um ambiente mais equilibrado e saudável para o desenvolvimento acadêmico e pessoal (FERREIRA; SILVA, 2021).

Embora o estudo tenha envolvido um número representativo de participantes, algumas limitações devem ser destacadas. A principal limitação está relacionada à não participação de uma parte significativa dos estudantes, o que pode ter gerado um viés nas análises. A amostra final não foi idealmente aleatória e, devido à falta de adesão de uma parcela dos estudantes, os resultados podem não refletir de maneira fiel o universo total da população de estudantes do curso de enfermagem do Campus de Pinheiro.

Além disso, o estudo não contemplou possíveis variáveis externas, como a experiência prévia de saúde mental dos participantes antes de ingressarem na universidade, o que poderia fornecer um contexto mais detalhado sobre os fatores que influenciam o bem-estar acadêmico e emocional. A ausência de participação de certos grupos pode ter impactado, portanto, a generalização dos resultados, limitando a abrangência das conclusões.

O estudo também não levou em consideração variáveis relacionadas a fatores socioeconômicos de cada participante, o que pode ter afetado a análise completa do impacto de diversas condições na saúde mental e no desempenho acadêmico. Essas limitações sugerem que estudos futuros podem beneficiar-se de amostras mais representativas e inclusivas, além de um maior controle sobre as variáveis externas, para proporcionar uma compreensão mais robusta e generalizável sobre a saúde mental e o ambiente acadêmico dos estudantes.

Estudos futuros devem continuar a explorar como diferentes fatores — como suporte social, condições de moradia e apoio institucional — interagem para moldar a saúde mental dos estudantes. A implementação de programas que integrem o apoio emocional com o desenvolvimento acadêmico pode ser uma estratégia eficaz para mitigar os impactos negativos do estresse acadêmico e emocional. Dessa forma, será possível criar um ambiente universitário mais equilibrado e saudável, que favoreça o desenvolvimento acadêmico sem sobrecarregar os estudantes emocionalmente.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo investigar a interação entre os fatores emocionais, acadêmicos e sociais que impactam a saúde mental e o desempenho dos estudantes universitários. A análise dos dados obtidos pelas tabelas revelou que a sobrecarga acadêmica, as condições de vida e a qualidade do suporte social desempenham papéis essenciais no bem-estar emocional dos alunos. Ao considerar o impacto desses fatores na saúde mental e no desempenho acadêmico, os resultados indicam que o ambiente universitário não é apenas um espaço de aprendizado intelectual, mas também um contexto que exige atenção a aspectos psicológicos e emocionais dos estudantes.

Os dados coletados através do Inventário de Depressão de Beck mostraram que muitos estudantes apresentam sintomas depressivos, com destaque para sentimentos de tristeza, desesperança e sensação de fracasso. A pressão acadêmica surge como um fator decisivo para o agravamento desses sintomas. A busca incessante por altos desempenhos acadêmicos, a constante comparação com colegas e o temor de fracasso geram um estresse significativo, frequentemente associado à diminuição da autoestima e à intensificação de sentimentos negativos.

A pressão por resultados acadêmicos e a falta de apoio psicológico adequado são fatores que não só afetam a saúde mental, mas também reduzem a capacidade dos estudantes de se concentrar e de lidar com as tarefas cotidianas da universidade. A sensação de sobrecarga e a dificuldade em gerenciar o estresse impactam diretamente o rendimento acadêmico, um aspecto evidenciado na pesquisa. Os dados mostram que, apesar da maioria dos participantes considerarem seu desempenho bom (64,18%), uma parte significativa (26%) relataram rendimento médio, o que pode ser atribuído à dificuldade em equilibrar as demandas acadêmicas com o bem-estar emocional.

Outro aspecto crucial abordado nesta pesquisa refere-se às condições de vida dos estudantes, que são determinantes na manutenção do equilíbrio emocional. A análise revelou que uma grande parte dos estudantes reside com seus familiares, o que, em muitos casos, pode proporcionar um suporte emocional vital. No entanto, também foi identificado que 26,87% dos participantes residem sozinhos, o que pode gerar sentimentos de solidão e desconexão. A falta de uma rede de apoio social, tanto familiar quanto entre pares, intensifica os sintomas de depressão e ansiedade, como apontado nas tabelas. Isso reflete os achados de Schneider et al. (2017), que discutem como a solidão social pode ser um dos principais fatores que contribuem para o aumento do estresse e da vulnerabilidade emocional entre os estudantes universitários.

A falta de interação social e de suporte efetivo entre colegas também pode amplificar os sentimentos de desânimo e desespero, como observado na pesquisa.

A percepção de que os professores oferecem mais cobranças do que apoio foi outro dado relevante. Embora a universidade devesse ser um ambiente de aprendizado e acolhimento, muitos estudantes relataram uma falta de empatia por parte dos docentes, o que aumenta a pressão e contribui para o estresse. Araújo et al. (2018) destacam que a relação entre professores e alunos é um fator decisivo no bem-estar dos estudantes. A falta de diálogo, apoio e compreensão por parte dos docentes pode acentuar o mal-estar emocional, levando os estudantes a se sentirem desamparados. A ausência de uma rede de apoio institucional sólida pode resultar em altos índices de estresse, afetando diretamente a saúde mental dos alunos.

Em relação às condições de vida e trabalho, a pesquisa também revelou que 77,61% dos participantes não realizam trabalho remunerado. Este dado pode indicar que muitos alunos estão focados exclusivamente nos estudos, o que poderia favorecer o rendimento acadêmico. No entanto, a falta de atividades remuneradas pode indicar também uma dependência financeira, o que gera uma pressão adicional para os estudantes. A falta de independência financeira pode intensificar o estresse emocional, principalmente entre aqueles que não contam com o apoio familiar ou de outros recursos externos. De acordo com Ferreira & Silva (2019), as condições socioeconômicas de um estudante podem impactar diretamente sua saúde mental, já que a dependência de outros para o sustento pode ser fonte de grande ansiedade.

Em suma, a pesquisa evidencia a necessidade urgente de reestruturação das políticas acadêmicas e psicológicas nas universidades, de modo a garantir que os estudantes possam enfrentar os desafios da vida universitária sem comprometer sua saúde mental. O suporte social, a criação de um ambiente acolhedor e a implementação de programas de apoio psicológico são essenciais para a manutenção do bem-estar emocional dos estudantes, promovendo um desenvolvimento acadêmico e pessoal mais saudável e equilibrado.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA FILHO, N. **Epidemiologia e Saúde: fundamentos, métodos e aplicações**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.
- ALMEIDA, R. S.; COSTA, M. P. **Promoção de comportamentos sociais de saúde no contexto acadêmico: uma revisão integrativa**. Revista Brasileira de Saúde Coletiva, v. 16, n. 1, p. 50-62, 2021.
- ALMEIDA, S. C.; SOUZA, M. F. A. **Estresse acadêmico e saúde mental em estudantes de Enfermagem: uma revisão de literatura**. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro, v. 8, n. 4, p. 30-39, 2018.
- COSTA, P. R.; RODRIGUES, L. S.; SILVA, R. M. **Impactos emocionais do estágio clínico na formação de estudantes de Enfermagem**. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 72, n. 5, p. 85-93, 2019.
- FERREIRA, P. R.; MENDES, A. L.; SOUZA, F. M. **Influências sociais e culturais nos comportamentos de saúde: uma abordagem integrativa**. Revista Saúde & Sociedade, v. 29, n. 2, p. 20-28, 2020.
- GOMES, A. B.; SILVA, T. C. **Definição e práticas de comportamentos sociais de saúde: uma revisão teórica**. Revista de Psicologia e Saúde, v. 11, n. 3, p. 110-120, 2019.
- LIMA, J. F. **Comportamentos sociais de saúde em estudantes de enfermagem: desafios e perspectivas**. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 71, n. 5, p. 38-46, 2018.
- LIMA, R. J.; SANTOS, P. M.; CARVALHO, A. L. **Suporte social e resiliência em estudantes de enfermagem: uma análise dos fatores de proteção**. Revista Brasileira de Educação em Saúde, v. 24, n. 3, p. 38-45, 2020
- MARTINS, A. B.; PEREIRA, L. P. **Envolvimento emocional e saúde mental em estudantes de Enfermagem**. Revista de Saúde Mental e Educação, v. 12, n. 2, p. 43-54, 2020
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre a Saúde no Mundo: Saúde Mental - Novo Entendimento**, Nova Esperança. Genebra: OMS, 2014.
- PEREIRA, F. N.; LIMA, T. A. **Sono e saúde mental em estudantes universitários: a importância da higiene do sono**. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 70, n. 3, p. 50-58, 2017.
- RIBEIRO, D. S.; CARVALHO, A. P.; SOUZA, E. R. **Práticas de relaxamento como ferramenta para o manejo do estresse em estudantes de enfermagem**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 28, n. 4, p. 28-35, 2020.
- SANTOS, M. T.; OLIVEIRA, R. A. **O papel do suporte social no bem-estar psicológico dos estudantes universitários**. Revista Psicologia em Estudo, v. 12, n. 4, p. 25-35, 2017
- SILVA, G. H.; RODRIGUES, E. N. **Suporte social entre pares e bem-estar psicológico em cursos de alta exigência: um estudo com estudantes de enfermagem**. Revista de Psicologia Social, v. 22, n. 4, p. 28-35, 2017.

SILVA, J. P.; OLIVEIRA, A. C.; MOURA, L. F. **A prática de exercícios físicos e sua correlação com a saúde mental em estudantes universitários**. Revista de Educação Física e Saúde Mental, v. 22, n. 2, p. 70-80, 2019.

ANEXOS

**Questionário sobre a Saúde Mental dos Estudantes de Enfermagem da UFMA - Campus
Pinheiro**

ANEXO I – Dados sociodemográficos

--	--

- 01. Qual sua idade ?**
- 02. Qual seu gênero? () Masculino () Feminino () Outro _____**
- 03. Qual sua orientação sexual? () Heterossexual () Homossexual () Bissexual () Outro _____**
- 03. Qual sua altura (cm)? _____**
- 04. Qual seu peso corporal (kg)? _____**
- 05. Em que ano você estuda?**

ITENS	Marque a opção
1º ano de graduação	()
2º ano de graduação	()
3º ano de graduação	()
4º ano de graduação	()
5º ano de graduação	()

- 06. Em que turno você estuda?**

ITENS	Marque a opção
Diurno	()
Noturno	()

Integral

07. Nos últimos 12 meses, você se transferiu para esta universidade?

ITENS **Marque a opção**

Não

Sim

08. Como você descreve sua etnia?

ITENS **Marque a opção**

Branca

Negra

Nipônica

Indígena

Outra (Especifique: _____)

09. Você é estrangeiro?

ITENS **Marque a opção**

Não

Sim

10. Qual é sua condição de namoro?

ITENS **Marque a opção**

No momento não estou namorando

Estou namorando, mas não vivemos juntos

Estou namorando e vivemos

Estou namorando e vivemos juntos

11. Qual é a sua situação conjugal?

ITENS	Marque a opção
Solteiro(a)	<input type="checkbox"/>
Casado(a)/Vivendo em concubinato	<input type="checkbox"/>
Separado(a)	<input type="checkbox"/>
Divorciado(a)	<input type="checkbox"/>
Viúvo(a)	<input type="checkbox"/>

12. Com quem você reside a maior parte do tempo?

ITENS	Marque a opção
Residencial no campus universitário	<input type="checkbox"/>
Com amigos em república estudantil	<input type="checkbox"/>
Em casa com membros da minha família	<input type="checkbox"/>
Na casa de família com pessoas não parentes	<input type="checkbox"/>
Sozinho(a)	<input type="checkbox"/>

13. Quantas horas/semana você trabalha recebendo remuneração?

ITENS	Marque a opção
Não realizo trabalho remunerado	<input type="checkbox"/>
1 – 9 horas	<input type="checkbox"/>
10 – 19 horas	<input type="checkbox"/>
20 – 29 horas	<input type="checkbox"/>
30 – 39 horas	<input type="checkbox"/>
40 horas	<input type="checkbox"/>

Mais de 40 horas

14. Quantas horas/semana você realiza trabalho voluntário?

ITENS	Marque a opção
Não realizo trabalho voluntário	<input type="checkbox"/>
1 – 9 horas	<input type="checkbox"/>
10 – 19 horas	<input type="checkbox"/>
20 – 29 horas	<input type="checkbox"/>
30 – 39 horas	<input type="checkbox"/>

15. Qual é o seu principal plano de saúde?

ITENS	Marque a opção
Plano de saúde disponibilizado pela universidade a seus alunos	<input type="checkbox"/>
Plano de saúde privado dos meus pais/parentes	<input type="checkbox"/>
Eu tenho plano de saúde privado próprio	<input type="checkbox"/>
Não tenho plano de saúde	<input type="checkbox"/>
Não tenho certeza se tenho plano de saúde	<input type="checkbox"/>

16. Qual é o seu rendimento acadêmico médio (conceitos/-notas)?

ITENS	Marque a opção
Muito bom	<input type="checkbox"/>
Bom	<input type="checkbox"/>
Médio	<input type="checkbox"/>
Fraco	<input type="checkbox"/>
Muito fraco	<input type="checkbox"/>

ITENS	Marque a opção
Muito bom	<input type="checkbox"/>
Bom	<input type="checkbox"/>
Médio	<input type="checkbox"/>
Fraco	<input type="checkbox"/>
Muito fraco	<input type="checkbox"/>

17. Nos últimos 12 meses, você participou de competições esportivas organizadas nos seguintes níveis?

ITENS	SIM	NÃO
Colegial (Ensino Médio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Universitário (intercursos/ano)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extracampus/faculdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colegial (Ensino Médio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Você apresenta algumas dessas condições especiais?

ITENS	SIM	NÃO
Déficit de atenção ou hiperatividade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doenças crônicas (p.ex. diabetes, hipertensão)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deficiência auditiva/surdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distúrbio de aprendizagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dificuldade para se locomover	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deficiência visual/cego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Condição psiquiátrica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distúrbio de fala ou linguagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outros distúrbios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo II- Ambiente Acadêmico

Prezado Aluno,

Leia todas as assertivas e assinale com um X a alternativa adequada a respeito de como você se sente em relação à sua experiência no Curso de Graduação em Enfermagem.

1. Sinto-me emocionalmente sugado(a) pela Universidade

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Totalmente falso | <input type="checkbox"/> Parcialmente falso |
| <input type="checkbox"/> Nem falso nem verdadeiro | <input type="checkbox"/> Parcialmente verdadeiro |
| <input type="checkbox"/> Totalmente verdadeiro | |

2. Sinto-me esgotado(a) por causa da Universidade

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Totalmente falso | <input type="checkbox"/> Parcialmente falso |
| <input type="checkbox"/> Nem falso nem verdadeiro | <input type="checkbox"/> Parcialmente verdadeiro |
| <input type="checkbox"/> Totalmente verdadeiro | |

3. Preocupo-me que a Universidade esteja me endurecendo emocionalmente

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Totalmente falso | <input type="checkbox"/> Parcialmente falso |
| <input type="checkbox"/> Nem falso nem verdadeiro | <input type="checkbox"/> Parcialmente verdadeiro |
| <input type="checkbox"/> Totalmente verdadeiro | |

4. Fiquei mais sensível em relação às pessoas desde que entrei na Universidade

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Totalmente falso | <input type="checkbox"/> Parcialmente falso |
| <input type="checkbox"/> Nem falso nem verdadeiro | <input type="checkbox"/> Parcialmente verdadeiro |
| <input type="checkbox"/> Totalmente verdadeiro | |

5. Sinto-me mais cobrado que ajudado pelos meus professores

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Totalmente falso | <input type="checkbox"/> Parcialmente falso |
| <input type="checkbox"/> Nem falso nem verdadeiro | <input type="checkbox"/> Parcialmente verdadeiro |
| <input type="checkbox"/> Totalmente verdadeiro | |

6. Acho que os valores da minha Instituição estão de acordo com os meus próprios valores

- Totalmente falso Parcialmente falso
 Nem falso nem verdadeiro Parcialmente verdadeiro
 Totalmente verdadeiro

7. Sinto que os colegas não se envolvem com meus problemas

- Totalmente falso Parcialmente falso
 Nem falso nem verdadeiro Parcialmente Verdadeiro
 Totalmente verdadeiro

8. Sinto um clima colaborativo na Universidade

- Totalmente falso Parcialmente falso
 Nem falso nem verdadeiro Parcialmente verdadeiro
 Totalmente verdadeiro

9. Me sinto pertencente à minha instituição

- Totalmente falso Parcialmente falso
 Nem falso nem verdadeiro Parcialmente verdadeiro
 Totalmente verdadeiro

10. Não tenho receio em pedir ajuda para meus professores

- Totalmente falso Parcialmente falso

Nem falso nem verdadeiro **Parcialmente verdadeiro**

Totalmente verdadeiro

11. Meus professores compreendem e escutam quando tenho queixas

Totalmente falso **Parcialmente falso**

Nem falso nem verdadeiro **Parcialmente verdadeiro**

Totalmente verdadeiro

12. Meus colegas não são meus amigos

Totalmente falso **Parcialmente falso**

Nem falso nem verdadeiro **Parcialmente verdadeiro**

Totalmente verdadeiro

13. Sinto que estou sempre aquém do que os professores esperam de mim

Totalmente falso **Parcialmente falso**

Nem falso nem verdadeiro **Parcialmente verdadeiro**

Totalmente verdadeiro

14. Sinto-me ajudado pelos meus professores

Totalmente falso **Parcialmente falso**

Nem falso nem verdadeiro **Parcialmente verdadeiro**

Totalmente verdadeiro

15. Eu desabafo com meus colegas sobre problemas da Universidade e isso me ajuda a lidar com os problemas do dia-a-dia

Totalmente falso

Parcialmente falso

Nem falso nem verdadeiro

Parcialmente verdadeiro

Totalmente verdadeiro

16. Sinto-me realizado no meu curso

Totalmente falso

Parcialmente falso

Nem falso nem verdadeiro

Parcialmente verdadeiro

Totalmente verdadeiro

17. Percebo que meu rendimento na Universidade está menor/diminuindo

Totalmente falso

Parcialmente falso

Nem falso nem verdadeiro

Parcialmente verdadeiro

Totalmente verdadeiro

Anexo III - INVENTÁRIO DE DEPRESSÃO DE BECK (BDI)

Este questionário consiste em 21 grupos de afirmações. Após fazer a leitura cuidadosa de cada grupo assinale com um X a afirmação que melhor descreve a maneira que você tem se sentido na última semana incluindo hoje. Você poderá marcar mais de uma afirmação do mesmo grupo caso represente como você está se sentindo.

Grupo 1

- Não me sinto triste**
- Eu me sinto triste**
- Estou sempre triste e não consigo sair disto**
- Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar**

Grupo 2

- Não estou especialmente desanimado(a) quanto ao futuro**
- Eu me sinto desanimado(a) quanto ao futuro**
- Acho que nada tenho a esperar**
- Acho o futuro sem esperanças e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar**

Grupo 3

- Não me sinto um fracasso**
- Acho que fracassei mais do que uma pessoa normal**
- Quando olho para trás, na minha vida, tudo que posso ver é um monte de fracassos**
- Acho que como pessoa sou um completo fracasso**

Grupo 4

- Tenho tanto prazer em tudo como antes**
- Não sinto mais prazer nas coisas como antes**
- Não encontro um prazer real em mais nada**
- Estou insatisfeito ou aborrecido com tudo**

Grupo 5

- Não me sinto especialmente culpado
- Eu me sinto culpado grande parte do tempo
- Eu me sinto culpado na maior parte do tempo
- Eu me sinto sempre culpado

Grupo 6

- Não acho que esteja sendo punido
- Acho que posso ser punido
- Creio que vou ser punido

Grupo 7

- Não me sinto decepcionado comigo mesmo
- Estou decepcionado comigo mesmo
- Estou enjoado de mim
- Eu me odeio

Grupo 8

- Não me sinto de qualquer modo pior que os outros
- Sou crítico em relação a mim por minhas fraquezas ou erros
- Me culpo sempre por minhas falhas
- Me culpo por tudo de mal que acontece

Grupo 9

- Não tenho quaisquer ideias de me matar
- Tenho ideias de me matar, mas não executaria
- Gostaria de me matar
- Me mataria se tivesse oportunidade

Grupo 10

- Não choro mais que o habitual

- () Choro mais agora do que costumava**
- () Agora choro o tempo todo**
- () Costumava ser capaz de chorar, mas agora não consigo mesmo que queira**

Grupo 11

- () Não sou mais irritado agora do que já fui**
- () Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava**
- () Agora, eu me sinto irritado o tempo todo**
- () Não me sinto mais irritado com coisas que costumavam me irritar**

Grupo 12

- () Não perdi o interesse pelas outras pessoas**
- () Estou menos interessado pelas outras pessoas do que costumava estar**
- () Perdi a maior parte do meu interesse pelas pessoas**
- () Perdi todo o interesse pelas outras pessoas**

Grupo 13

- () Tomo decisões tão bem quanto antes**
- () Adio as tomadas de decisões mais do que costumava**
- () Tenho mais dificuldades de tomar decisões do que antes**
- () Absolutamente não consigo mais tomar decisões**

Grupo 14

- () Não acho que de qualquer modo pareço pior do que antes**
- () Estou preocupado(a) em estar parecendo velho ou sem atrativo**
- () Acho que há mudanças permanentes na minha aparência que me fazem parecer sem atrativo**
- () Acredito que pareço feio**

Grupo 15

- () Posso trabalhar tão bem quanto antes**
- () É preciso algum esforço extra para fazer alguma coisa**
- () Tenho que me esforçar muito para fazer alguma coisa**
- () Não consigo mais fazer qualquer trabalh**

Grupo 16

- () Consigo dormir tão bem como o habitual**
- () Não durmo tão bem como costumava**
- () Acordo 1 a 2 horas mais cedo do que habitualmente e acho difícil voltar a dormir**
- () Acordo várias horas mais cedo do que costumava e não consigo voltar a dormir**

Grupo 17

- () Não fico mais cansado do que o habitual**
- () Fico cansado mais facilmente do que costumava**
- () Fico cansado em fazer qualquer coisa**
- () Estou cansado demais para fazer qualquer coisa**

Grupo 18

- () O meu apetite não está pior do que a habitual**
- () Meu apetite não é tão bom como costumava ser**
- () Meu apetite é muito pior agora**
- () Absolutamente não tenho amis apetite**

Grupo 19

- Não tenho perdido muito peso se é que perdi algum recentemente
- Perdi mais do que 2,5 kg
- Perdi mais do que 7 kg
- Estou tentando perder peso de propósito comendo menos

Grupo 20

- Não estou mais preocupado com a minha saúde do que o habitual
- Estou preocupado com problemas físicos, tais como dores, indisposição do estômago ou constipação
- Estou muito preocupado com problemas físicos e é difícil pensar em outra coisa
- Estou tão preocupado com meus problemas físicos que não consigo pensar em qualquer outra coisa

Grupo 21

- Não notei qualquer mudança recente no meu interesse por sexo
- Estou menos interessado por sexo do que costumava
- Estou muito menos interessado por sexo agora
- Perdi completamente o interesse por sexo

Anexo IV - Parecer de Aprovação em Comitê de Ética em Pesquisa

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AMBIENTE ACADÊMICO, COMPORTAMENTOS SOCIAIS E DE SAÚDE DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Pesquisador: FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE SOUSA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 68029923.3.0000.5087

Instituição Proponente: FUNDACAO UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHAO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.125.451

Apresentação do Projeto:

O problema de pesquisa delimita-se pela seguinte questão: Como estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão avaliam o ambiente acadêmico e quais os comportamentos sociais e de saúde que adotam e/ou incorporam na produção de seus estilos de vida? Foram definidos como objetivos: Investigar, a partir do método misto de pesquisa, o ambiente acadêmico e os comportamentos sociais e de saúde de estudantes universitários de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão e de que maneira os aspectos da vivência acadêmica interagem com a saúde e com os estilos de vida; Investigar a compreensão dos estudantes do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão quanto à sua própria saúde e suas relações com a formação e o ambiente universitário; Construir modelo teórico explicativo sobre os comportamentos e estilos de vida de jovens universitários dos Cursos de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão.

Objetivo da Pesquisa:

Investigar, a partir do método misto de pesquisa, o ambiente acadêmico, os comportamentos sociais e de saúde de estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão.

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho

Bairro: Bacanga

CEP: 65.080-805

UF: MA

Município: SAO LUIS

Telefone: (98)3272-8708

Fax: (98)3272-8003

E-mail: cepufma@ufma.br

Continuação do Parecer: 6.125.451

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Na plataforma:

Riscos:

Risco de desconforto com relação ao questionário ou demais instrumentos de coleta.

Benefícios:

Possibilidade de troca e diálogo entre os estudantes, a partir do qual poderão ser identificados fatores que impactam tanto positiva quanto negativamente na sua saúde.

No TCLE:

Os riscos de sua participação na pesquisa, são mínimos, no entanto, existe a possibilidade de você se sentir desconfortável com algum dos itens ou perguntas dos pesquisadores. Há possibilidade de desconforto com relação ao questionário ou demais instrumentos de coleta, mas, você terá total liberdade para não responder alguma questão, se assim o desejar.

Os possíveis benefícios decorrentes da participação na pesquisa são a possibilidade de troca e diálogo entre você e seus colegas, a partir do qual poderão ser identificados fatores que impactam tanto positiva quanto negativamente na sua saúde. A partir da identificação destes fatores, estratégias e abordagens para fortalecer os fatores positivos e, dentro do possível, modificar os fatores estressores/negativos poderão ser elaboradas.

No projeto de pesquisa:

Não há descrição de riscos e benefícios.

O texto apresenta medidas de proteção aos participantes:

Serão assegurados sigilo das informações e o anonimato dos participantes sem nenhuma influência no desempenho acadêmico dos participantes. Por tratar-se de temática sensível, serão adotadas algumas estratégias a fim de garantir aos participantes a pronta disponibilidade de

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho

Bairro: Bacanga

CEP: 65.080-805

UF: MA

Município: SAO LUIS

Telefone: (98)3272-8708

Fax: (98)3272-8003

E-mail: cepufma@ufma.br

Continuação do Parecer: 6.125.451

escuta, caso algum participante se sinta apreensivo por perguntas relacionadas à sua rotina e aos seus comportamentos em saúde.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Conforme a pesquisadora a relevância desta pesquisa se dá pela importância do tema para a sociedade em geral, tendo em vista a crescente deterioração das condições de saúde dos estudantes associadas, sobretudo, a adoção de estilos de vida inadequados após o ingresso no ensino superior. Além disso, ainda há carência de estudos que utilizem uma abordagem de estudos mistos que visem descrever e compreender a influência do contexto universitário sobre os comportamentos não saudáveis dos estudantes, principalmente no que tange a pesquisas envolvendo estudantes do Curso de Enfermagem da UFMA

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O protocolo apresenta documentos referente aos "Termos de Apresentação Obrigatória": Folha de rosto, Cronograma com etapas detalhadas, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Projeto de Pesquisa Original na íntegra.

Recomendações:

Após o término da pesquisa solicita-se que os resultados do estudo sejam devolvidos aos participantes da pesquisa ou a instituição que autorizou a coleta de dados de forma anonimizada.

Padronizar o texto quanto aos riscos e benefícios na Plataforma, no TCLE e no Projeto de Pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não observam-se pendências e inadequações. Considero o protocolo de pesquisa APROVADO. Ressalta-se que a pesquisadora deve apresentar compromisso explícito de iniciar o estudo somente após a aprovação final do Sistema CEP/Conep em conformidade à NORMA OPERACIONAL CNS Nº 001 de 2013.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
----------------	---------	----------	-------	----------

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho
Bairro: Bacanga **CEP:** 65.080-805
UF: MA **Município:** SAO LUIS
Telefone: (98)3272-8708 **Fax:** (98)3272-8003 **E-mail:** cepufma@ufma.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MARANHÃO - UFMA



Continuação do Parecer: 6.125.451

Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2093188.pdf	15/03/2023 09:15:34		Aceito
Folha de Rosto	Folha_derosto.pdf	15/03/2023 09:15:12	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE	Aceito
Outros	Declaracao_localdepesquisa.pdf	13/03/2023 07:27:52	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE	Aceito
Orçamento	Orcamento_projeto.pdf	13/03/2023 07:27:27	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_plataforma.pdf	23/02/2023 16:47:55	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_PROJETO.pdf	23/02/2023 16:42:55	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE SOUSA	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_PROJETO.pdf	23/02/2023 16:42:26	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO LUIS, 17 de Junho de 2023

Assinado por:
Emanuel Péricles Salvador
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho

Bairro: Bacanga

CEP: 65.080-805

UF: MA

Município: SAO LUIS

Telefone: (98)3272-8708

Fax: (98)3272-8003

E-mail: cepufma@ufma.br