

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE UNIVERSITÁRIOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

PROMOTION OF MENTAL HEALTH IN COLLEGE STUDENTS: A PERSONAL TESTIMONY

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: RELATO DE EXPERIENCIA

<sup>1</sup>Bruna Pereira de Andrade

<sup>2</sup>Raiza Amanda Gonçalves de Souza

<sup>3</sup>Helvis Eduardo Oliveira da Silva

<sup>4</sup>Maria Vitória Ribeiro da Silva

<sup>5</sup>Claudiana de Alcântara Costa

<sup>6</sup>Kely Vanessa Leite Gomes da Silva

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universidade Regional do Cariri- URCA

<sup>1</sup>Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9133-1547>

<sup>2</sup> Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1391-2098>

<sup>3</sup> Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5152-5024>

<sup>4</sup> Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4376-0486>

<sup>5</sup> Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2220-7179>

<sup>6</sup> Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5179-8962>

**Autor correspondente**

**Bruna Pereira de Andrade**

**E-mail:** [bruna.pandrade@urca.br](mailto:bruna.pandrade@urca.br)

**Submissão:** 15-06-2022

**Aprovado:** 11-01-2023

**RESUMO**

Objetivo: Relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem na prática de educação em saúde com foco na promoção da saúde mental em uma instituição de ensino superior no interior cearense. Métodos: Trata-se de um relato de experiência da prática de promoção da saúde mental de estudantes universitários, através do planejamento, elaboração de roteiro e encenação teatral para acadêmicos universitários com a seguinte reflexão das reações e interações dos público alvo acerca da temática em estudo. Resultados: Utilizou-se do teatro para abordar temáticas como: estresse, ansiedade e depressão como problemas gerados no ambiente universitário e da literatura atual para a seguinte reflexão. A atividade promoveu um momento de descontração e encontro com a temática acerca do estresse, ansiedade e depressão, repercutindo positivamente no conhecimento e percepção dos participantes sobre a influência da rotina universitária no surgimento de transtornos mentais, assim como para os acadêmicos de enfermagem que experienciaram de forma genuína o planejamento e a prática de educação em saúde. Considerações Finais: Observou-se o feedback positivo daqueles que participaram da atividade, compreendendo os principais fatores, sintomas e alternativas para cuidado do estresse mental.

**Palavras-chave:** Educação em Saúde; Saúde Mental; Educação em Enfermagem.

**ABSTRACT**

Objective: to report the experience of nursing students in the practice of health education with a focus on mental health promotion in a higher education institution in the interior of Ceará. Methods: This is an experience report of the practice of mental health promotion of college students, through planning, script development and theatrical performance for college students with the following reflection of the reactions and interactions of the target audience about the theme under study. Results: The theater was used to approach themes such as: stress, anxiety and depression as problems generated in the university environment and current literature for the following reflection. The activity promoted a moment of relaxation and encounter with the themes of stress, anxiety and depression, positively affecting the participants' knowledge and perception of the influence of the university routine on the onset of mental disorders, as well as for the nursing students, who experienced, in a genuine way, the planning and practice of health education. Final Considerations: positive feedback was observed from those who participated in the activity, understanding the main factors, symptoms and alternatives for mental stress care.

**Keywords:** Health Education; Mental Health; Nursing Education.

**RESUMEN**

Objetivo: relatar la experiencia de estudiantes de enfermería en la práctica de educación para la salud con enfoque en la Promoción de la Salud Mental en una institución de enseñanza superior del interior de Ceará. Métodos: Se trata de un relato de experiencia de la práctica de promoción de la salud mental de estudiantes universitarios, a través de la planificación, elaboración de guión y puesta en escena teatral para estudiantes universitarios con la siguiente reflexión de las reacciones e interacciones del público objetivo sobre el tema en estudio. Resultados: Utilizó el teatro para abordar temas como: el estrés, la ansiedad y la depresión como problemas generados en el ámbito universitario y la literatura actual para la siguiente reflexión. La actividad promovió un momento de desconstrucción y encuentro con la temática acerca del estrés, la ansiedad y la depresión, repercutiendo positivamente en el conocimiento y la percepción de los participantes sobre la influencia de la rotación universitaria en el surgimiento de trastornos mentales, así como para los académicos de enfermería que experimentaron de forma genuina el planeamiento y la práctica de la educación en salud. Consideraciones finales: Se observaron comentarios positivos de quienes participaron en la actividad, comprendiendo los principales factores, síntomas y alternativas para la atención del estrés mental.

**Palabras clave:** Educación para la Salud; Salud Mental; Educación en Enfermería.

## INTRODUÇÃO

O ambiente acadêmico configura-se como uma importante fonte de agentes estressores, conflitos, ansiedade e depressão. Um espaço de cobranças, prazos, compromissos, solicitações, avaliações e muitas vezes de inferiorização, além dos horários pouco flexíveis, fatores que contribuem para o crescimento e desenvolvimento de importantes transtornos mentais que comprometem a qualidade da vida acadêmica e pessoal dos estudantes<sup>(1)</sup>.

O estresse é naturalmente uma resposta fisiológica primitiva de luta ou fuga, um complexo processo hormonal que altera a homeostase corporal para as devidas necessidades do momento. Contudo, esse complexo hormonal quando em excesso é responsável por muitos quadros de exaustão física e psíquica, sendo este um dos principais motivos para o desencadear transtornos mentais de maior gravidade<sup>(2)</sup>.

Os transtornos mais prevalentes adquiridos na comunidade acadêmica são depressão e ansiedade<sup>(3)</sup>. De maneira gradativa uma é a progressão da outra quando não devidamente cuidada. A ansiedade se caracteriza como uma emoção própria da natureza humana, uma reação natural e necessária para a autopreservação, porém esta pode se tornar uma condição patológica, onde manifesta uma intensidade diferente e mais acentuada dos sintomas, que geram sofrimento e angústia, levando a prejuízo da

vida cotidiana, evasão acadêmica, abandono de afazeres e abusos de substâncias, e sendo um dos principais desencadeantes para a depressão<sup>(4)</sup>.

Observa-se, nesse cenário a necessidade de atividades que possam colaborar com a prevenção destes transtornos e a solidificação de práticas de educação em saúde mental desta coletividade, através da atuação da enfermagem, conhecida como uma categoria capacitada para promover saúde por meio de práticas educativas. Corroborar-se com a necessidade de implementação de ações de promoção, prevenção e educação em saúde mental desse público, como apresentaram no qual a promoção da saúde ocorre por meio da participação dos alunos no processo de autocuidado e enfrentamento dos momentos estressores do cotidiano<sup>(5)</sup>.

A enfermagem deve se reinventar em meio a diversos contextos, desenvolvendo novas técnicas e práticas de trabalho capazes de encantar, educar e promover saúde em inúmeros campos, com diferentes públicos, assim toma destaque as artes cênicas, sendo um desafio para a enfermagem o seu uso como forma de instrumento de cuidado<sup>(6)</sup>.

Desse modo, evidencia a importância do desenvolvimento de atividades de prevenção e promoção da saúde mental desses estudantes ainda na universidade, trabalhando questões rotineiras geradoras de estresse, trazendo situações da realidade do ambiente universitário e

mostrando alternativas que amenizem as situações estressoras.

O estudo objetiva relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem na prática de educação em saúde com foco na Promoção da saúde mental em uma instituição de ensino superior no interior cearense, por meio da dramatização levando em consideração as vantagens dessa técnica nas práticas em saúde destinadas a jovens, promovendo a identificação e autoavaliação dos interlocutores com o tema exposto.

## **MATERIAL E MÉTODO**

Trata-se de um estudo descritivo no formato de relato de experiência, realizado por acadêmicos de enfermagem durante aulas práticas do cronograma da disciplina Enfermagem no Processo de Cuidar em Saúde Mental. As temáticas abordadas foram: Estresse, Ansiedade e Depressão como problemas gerados e/ou intensificados no ambiente universitário.

### **Planejamento da atividade de educação em saúde**

A escolha do meio acadêmico para desenvolvimento dessa atividade está no fato de que a ansiedade e a depressão são patologias de grande prevalência entre os estudantes universitários e que na maioria das vezes, acabam sendo pouco discutidas e negligenciadas, visto que estes não têm

oportunidades de debater sobre o assunto. Dessa forma, a escolha desse público está relacionada ao fato da necessidade de falar sobre saúde mental com o público universitário<sup>(7)</sup>.

Nesse sentido foi direcionado o olhar sensibilizado para a dramatização considerando-a como uma importante ferramenta no âmbito acadêmico para a promoção da identificação dos que assistem, e assim demonstram relevância na educação em saúde para públicos mais jovens, afim de construir um processo de ensino e aprendizagem que colabore tanto na formação do estudante de enfermagem como na promoção eficaz da saúde do público alvo<sup>(8)</sup>.

Destaca-se que para atingir resultados das práticas dos profissionais no processo de saúde da população é necessário planejamento das ações por estudantes e profissionais de saúde, implicando-se que a educação em saúde é uma atividade complexa e que é preciso seguir alguns passos para sua implementação, a princípio o planejamento que é a qualificação do processo de trabalho, e por conseguinte na avaliação e monitoramento de resultados das ações educativas<sup>(9)</sup>.

Assim, é possível verificar que essa ferramenta representa uma forte proposta para a educação em saúde, já que os acadêmicos passam a se apropriar de forma efetiva da temática tendo um entendimento maior quando aliado a ferramentas como a arte cênica. Além disso, é necessário um respaldo

prévio sobre o assunto a ser abordado para se ter êxito no processo de promoção da saúde.

Para delimitação das ações que abrangeriam a atividade, a priori foram feitos dois encontros para organização e planejamento, posteriormente na busca de pesquisas para o referencial teórico que fundamentariam os principais conceitos e fatores envolvidos nessas patologias que deveriam estar presentes nas falas e comportamentos dos estudantes/ autores durante a dramatização. Em seguida, escreveu-se o roteiro para a elaboração da história, assim como o contexto de falas e a divisão de papéis. Em síntese foi criado uma sequência de cenas corriqueiras na vida dos estudantes, focalizadas nos diálogos que permeassem aspectos estressores na área financeira, emocional, falta de apoio familiar e cobranças dos professores, os quais seriam agentes propulsores do aparecimento de alguns transtornos mentais. Optou-se pelo uso do teatro enquanto método de abordagem, que através da encenação permitiria expor a realidade vivenciada por muitos estudantes do ensino superior

### **Do roteiro a dramatização**

Fundamentado o planejamento da ação educativa, refletiu-se acerca das questões sociofamiliares que influenciam na vida dos jovens acadêmicos, contribuindo para o desenvolvimento de complexos e patologias mentais. Então, após discussões

participativas, foi decidido a possibilidade de usar o teatro como metodologia para falar sobre essas temáticas. Assim, foi elaborado o roteiro com as falas que iriam ser utilizadas durante os nossos encontros com os acadêmicos, assim entre as reuniões de planejamento do grupo, foi escrito um pequeno roteiro, circulando situações de vida que são corriqueiras no dia a dia de estudantes universitários ao mesmo tempo que são fontes estressores.

O protagonismo da dramatização foi voltado para mostrar a história de um acadêmico asoberbado de atividades e que não obtinha sucesso nas provas avaliativas de disciplina, o mesmo sofria pressões sobre a qualidade do relacionamento amoroso bem como dos progenitores.

Por sua vez era formada por 4 personagens:

Personagem 1: Acadêmico com muitas atividades da faculdade que não estava conseguindo cumprir os prazos das tarefas propostas pelos professores, resultando em mau desempenho em provas e trabalhos e que estava sujeito à reprovação de uma disciplina. Esses fatos cursam com quadros patológicos de estresse, ansiedade e depressão, como tremores nas mãos, insônia, sudorese, crise de choro, falta de concentração e inapetência, conseqüente esses fatores dificultaram nos seus estudos para a avaliação final.

Personagem 2: Namorada do acadêmico que exigia sua presença e que se recusava oferecer apoio nos seus estudos.

Personagem 3: Mãe que de forma insistente cobrava ao filho que tivesse mais responsabilidade sobre os estudos falando a todo momento que se ele não obtivesse êxito no semestre voltaria a morar em casa para trabalhar ajudando o pai no sítio.

Personagem 4: Colega de sala que ao ver toda aquela situação do jovem, se propôs a ajudá-lo nos estudos, incentivando-o a procurar ajuda para os transtornos mentais adquiridos com a busca de terapias complementares e o ajudando a ver com outro olhar todas as pressões a sua volta, inclusive com sugestões para organização da sua rotina.

Esse simples momento envolve toda a complexidade da vida humana e as inter-relações dos papéis sociais onde o Ser filho; Ser estudante; Ser amante são inseparáveis do ser humano protagonista da história.

Por fim, foi realizada o ajuste das falas, o treino prévio da encenação e a apresentação em algumas salas de aula escolhidas de maneira aleatória no campo da universidade, com duração média de 15 minutos. A educação em saúde utilizando a dramatização foi realizada em 06 salas de aula atingindo em média 180 alunos de diferentes cursos, onde ao final era promovido um momento reflexivo e de orientações para autonomia da promoção de sua saúde mental sob supervisão de uma professora especialista em saúde mental.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nessa perspectiva, a exploração da expressão corporal foi uma peça chave na transmissão da mensagem, para descrever as características clínicas e comportamentos dos transtornos relatados, assim como tremores, sudorese, impaciência, exaustão física, dores constantes, isolamento social, sentimento de incapacidade e fracasso. A ênfase nas expressões se propunha a servir como alerta para os estudantes perceberem os sinais e sintomas dessas patologias nas suas atividades diárias e da avaliação quanto a necessidade de ajuda assistencial. Assim, buscou-se desenvolver nos estudantes uma reflexão e autoavaliação nas situações de ansiedade e depressão que são transtornos muito presentes na vida acadêmica<sup>(10)</sup>.

### **A aplicação na prática da atividade de educação em saúde**

O primeiro contato dos acadêmicos de enfermagem com as turmas percebeu-se a curiosidade do público, visto que a encenação era uma novidade e ao mesmo tempo identificou-se uma maior apropriação com a temática, onde se viram retratados no pequeno teatro.

A comunicação é necessária para a eficácia do processo de educação em saúde, promovendo a participação de cada um no seu processo de saúde, destacando-se a arte, como promotora de educação, e o teatro como uma

ferramenta de trabalho educativo junto à comunidade, em virtude da facilidade de sua linguagem e acesso ao público.<sup>(9)</sup>

Assim, durante a encenação pode-se observar uma identificação dos alunos com a história narrada, evidenciando que o estresse, ansiedade e a depressão fazem parte da realidade próxima das paredes da sala de aula, demonstrando que é preciso abordar e debater essas temáticas entre os acadêmicos dos mais diversos cursos, pois foi identificado a necessidade de sair dos blocos da saúde e adentrar em todos as áreas possíveis, já que o cuidado com a saúde mental é uma realidade presente em todos os âmbitos<sup>(11)</sup>.

Nesse contexto, destaca-se a importância das metodologias ativas como prática educativa na saúde, visto que geram nos estudantes uma reflexão e criticidade maior no processo de aprendizagem. Assim, o contato com situações do cotidiano retratado através do teatro auxilia em um estreitamento dos acadêmicos com a temática abordada, além de uma consequente apropriação ao assumirem de forma crítica soluções para as vivências enfrentadas no meio universitário<sup>(12)</sup>.

Além disso, foi observado que os alunos participantes apresentaram de imediato uma identificação com os sintomas apresentados pelo protagonista, onde se colocavam como parte integrante da história à medida que se reconheciam e se envolviam em cada expressão facial do personagem que sofria de ansiedade e depressão. Dessa forma,

os espectadores puderam se apropriar na prática dessa temática e assim identificar os principais sinais e sintomas dessas patologias que é uma realidade enfrentada por muitos no contexto universitário<sup>(7)</sup>.

Nessa perspectiva, a dramatização consegue promover uma quebra significativa na forma como as informações chegam até o indivíduo, e desenvolve um retorno positivo nas condutas de educação em saúde sendo uma ferramenta educacional inovadora capaz de induzir a reflexão crítica do sujeito participante do processo<sup>(13)</sup>.

Assim, a atividade proporcionou aos promotores da ação, uma experiência inigualável para a prática de promoção da saúde mental, e exercício dos conhecimentos acumulados ao longo dos estudos prévios, potencializando o processo de ensino e aprendizagem dos acadêmicos a respeito das patologias trabalhadas por meio das inovações de práticas educativas, com apropriação de conceitos, e manejo de situações estressoras, contribuindo para o crescimento profissional dos enfermeiros em formação.

Destacou-se ainda a indicação de algumas técnicas que ajudam na prevenção e controle de doenças mentais, como a prática de exercícios físicos, o diálogo, massagens, musicoterapia, acupuntura. O estudo demonstra que esses mecanismos canalizam o estresse, e quando agregados tem papel terapêutico para inúmeras doenças físicas e mentais<sup>(8)</sup>.

Essas técnicas são denominadas de Práticas Integrativas e Complementares (PIC), e por sua vez tem a finalidade de promover a saúde por meio de algumas medidas alternativas como acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia que são terapias naturais e sem muito custo que visam buscar uma escuta acolhedora e cuidado direcionado. Dessa forma, as PICs têm como foco principal o estímulo da promoção global do cuidado e o incentivo ao autocuidado possibilitando a construção de uma terapêutica integral ao indivíduo<sup>(3)</sup>.

Em suma, o teatro é um mecanismo de excelência para a promoção da saúde e, por isso, é importante utilizá-lo com mais frequência no ambiente acadêmico com probabilidades de uma transformação considerável no processo de ensino e aprendizagem. Essa ferramenta, por meio da situação cotidiana mostrada nas cenas, possibilita que o indivíduo se identifique de forma mais rápida com aquela situação e auxilia intrinsecamente nas condutas terapêuticas de enfermagem<sup>(9)</sup>.

Além disso, o profissional de enfermagem precisa atentar-se a importância e as diversas possibilidades que essa prática possibilita no âmbito da educação em saúde. Para tanto é necessário que se tenha um incentivo maior durante a graduação do uso desse tipo de metodologia, afim de estimular uma transformação maior no fazer saúde e colaborar com a formação profissional dos acadêmicos de enfermagem.

## **A repercussão da encenação sobre ansiedade na vida dos estudantes**

A repercussão dessa atividade ocorreu através do autorrelato dos próprios alunos participantes durante a encenação, onde relataram que já haviam passado por quadros de ansiedade, depressão ou que até mesmo conheciam ou tinham alguém na família que já passou por alguma situação parecida com a qual foi encenada. Assim, a interação de fatores pessoais e acadêmicos são importantes gatilhos para o desencadear de transtornos mentais.<sup>(14)</sup>

Verificou-se que houve uma apropriação mais aprofundada do conteúdo da temática por parte dos acadêmicos de enfermagem possibilitando ao público alvo um reconhecimento dos sintomas das patologias abordadas. Uma prova disso foi a repercussão que o teatro causou nos estudantes, onde muitos ao se reconhecerem naquela encenação procuravam os discentes e a docente responsável solidificando a importância de se trabalhar saúde mental no âmbito acadêmico e auxiliando para uma promoção efetiva da saúde. Além disso, pode-se observar o quanto os acadêmicos de enfermagem foram sensibilizados a cada encenação e puderam se apropriar mais ainda dos conteúdos que foram trabalhados em sala de aula demonstrando a importância do elo entre a teoria e prática na sua formação.

Os estudantes universitários lidam com intensidades variadas do estresse durante a vida acadêmica, isso pode ser resultante do

ambiente acadêmico junto a momentos vividos durante esse período como frustrações, temores, mudanças, angústias e crescimento, assim torna-se um fator desencadeador de distúrbios patológicos.<sup>(15)</sup>

Muitos jovens alegaram que estavam passando por mudanças na vida pessoal/social como mudança de cidade, a extensa grade curricular, a dificuldade de conciliar atividades extracurriculares com a provas e conteúdo, falta de apoio psicológico por parte da faculdade e da família. Além disso, observou-se uma preocupação voltada com o aprendizado entre os universitários e a decepção com notas de provas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Notou-se que há uma sobrecarga da faculdade na vida dos discentes, sendo esse um fato bastante expressivo por eles ao relatarem sobre a extensa grade curricular, além disso sobre as demandas exigidas como as produções extracurriculares, participação de projetos de extensão e pesquisa. Observou-se que muitos se identificaram com os estressores e com as reações que o personagem da encenação representou, é importante tal constatação, considerando possíveis problemas físicos e psicológicos na vida desses jovens. Além disso, verificou-se que metodologias ativas como a encenação é uma ferramenta extremamente assertiva para a promoção da saúde, inclusive pode-se ver

que essa metodologia foi essencial para tratar de temas importantes dentro da saúde mental.

Diante disso, é necessário que seja realizado mais estudos com esse público, trabalhando questões de estresse no meio universitário, sugerindo para a posterioridade, o desenvolvimento e validação de instrumentos avaliativos para tais atividades, e assim potencializando a produção de conhecimento e práticas de educação em saúde nesse campo. O presente estudo possibilitou a abrangência do significado da integralidade em saúde do curso de enfermagem, além de proporcionar uma comunicação efetiva e uma troca de experiência que demonstrou a importância da educação em saúde nos mais diversos campos, destacando-se a saúde mental.

## REFERÊNCIAS

- 1 Graner KM, Cerqueira AT. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciênc Saúde coletiva* [Internet]. abr 2019;24(4):1327-46. Disponível em: [10.1590/1413-81232018244.09692017](https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017)
- 2 Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS, Avelino FVSD, Santos JDM. Prevalência de Sintomas Ansiosos e Depressivos em Universitários de Uma Instituição Pública. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2018[citado 2022 Dez 21];71(5):2298-304. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>
- 3 Neponuceno HJ, Carvalho BDN, Neves NMBC. Transtornos mentais comuns em estudantes de medicina. *Rev Bioét* [Internet]. 2019;27(3):465-470. Disponível em: [10.1590/1983-80422019273330](https://doi.org/10.1590/1983-80422019273330)

- 4 Leão AM, Gomes IP, Ferreira MJM, Cavalcanti LPG. Prevalência e Fatores Associados Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Rev bras educação médica* [Internet]. 2018;42(4):55-65. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>
- 5 Ferreira FMPB, Brito IS, Santos MR. Health promotion programs in higher education: integrative review of the literature. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2018;71(Suppl 4):1714-23. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0693>
- 6 Souza DC, Favarin DB, Scorsolini-Comin F. Estratégias grupais para promoção de saúde em universitários. *Educação* [Internet]. 2021;46(1):1-24. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/1984644442800>
- 7 Lopes FM, Lessa RT, Carvalho RA, Reichert RA, Andrade ALM Micheli D. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Psicol Pesqui* [Internet]. 2022;16(e31105):1-23. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.31105>
- 8 Carvalho PO, Andrade LS, Oliveira WA, Masson L, Silva JL, Silva MAI. Competências essenciais de promoção da saúde na formação do enfermeiro: revisão integrativa. *Acta Paulist Enferm* [Internet]. 2021;34(eape02753): 1-9. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37689/actaape/2021AR02753>
- 9 Lima GCBB, Guimarães AMDN, Silva JRS, Otero LM, Gois CFL. Educação em saúde e dispositivos metodológicos aplicados na assistência ao Diabetes Mellitus. *Saúde debate* [Internet]. 2019;43(120):150-158. Disponível em: [10.1590/0103-1104201912011](https://doi.org/10.1590/0103-1104201912011)
- 10 Jardim MGL, Castro TS, Rodrigues CFF. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. *Psico-USF, Bragança Paulista* [Internet]. 2020; 25(4):645-657. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413/82712020250405>
- 11 Gomes CFM, Pereira Junior RJ, Cardoso JV, Silva DA. Common mental disorders in university students: epidemiological approach about vulnerabilities. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog* [Internet]. 2020;16(1):1-8. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317>
- 12 Souza EFD, Silva AG, Silva AILF. Metodologias ativas na graduação em enfermagem: um enfoque na atenção ao idoso. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2018;71(2):976-980. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0150>
- 13 Gaiotto EMG et al. Response to college students mental health needs: a rapid review. *Rev Saúde Pública* [Internet]. 2021;55(114):1-18. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003363>
- 14 Ariño DO, Bardagi MP. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicol Pesq* [Internet]. 2018;12(3):44-52. Disponível em: [10.24879/2018001200300544](https://doi.org/10.24879/2018001200300544)
- 15 Cardoso JV, Gomes CFM, Pereira Junior RJ, Silva DA. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. *Rev enferm UFPE on line* [Internet]. 2019;13(1):1-7. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241547>

### Contribuição dos autores

Bruna Pereira de Andrade: Na elaboração, análise e revisão do final do manuscrito

Raiza Amanda Gonçalves de Souza; Na elaboração, análise e revisão do final do manuscrito

Helvis Eduardo Oliveira da Silva; Claudiana de Alcântara Costa: Na elaboração e ajustes

Maria Vitória Ribeiro da Silva: Na elaboração, análise e revisão do manuscrito.

Kely Vanessa Leite Gomes da Silva: Na orientação, análise e revisão final do manuscrito

**Editor Científico:** Francisco Mayron Morais Soares. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7316-2519>