

# **PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM ACERCA DA SAÚDE MENTAL: ESTUDO DE MÉTODOS MISTOS**

**NURSING STUDENTS' PERCEPTIONS OF MENTAL HEALTH: A MIXED-  
METHODS STUDY**

Ciências da Saúde • 04/09/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/788229218](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/788229218)

---

Juliana Macedo Melo Andrade<sup>1</sup>

Lara Beatriz Bernardes Dias<sup>2</sup>

Jamilly Vitória da Silva Santos<sup>3</sup>

Leila Batista Ribeiro<sup>4</sup>

Divinamar Pereira<sup>5</sup>

Lígia Braz Melo<sup>6</sup>

Sara Fernandes Correia<sup>7</sup>

Caio César Medeiros da Silva<sup>8</sup>

Edna de Melo Peres<sup>9</sup>

Gilney Guerra de Medeiros<sup>10</sup>

Isabella Cristina Severina<sup>11</sup>

Marcus Vinícius Ribeiro Ferreira<sup>12</sup>

---

## RESUMO

A saúde mental de universitários pode ser afetada por demandas acadêmicas, laborais, financeiras e relacionais. Este estudo descreveu a percepção de estudantes de Enfermagem acerca de sua saúde mental e analisou sua relação com estresse acadêmico, apoio psicossocial e produtividade. Realizou-se pesquisa descritiva e exploratória, de métodos mistos, com 115 estudantes de uma universidade de Goiás. Os dados foram coletados entre junho e agosto de 2025 por questionário eletrônico sociodemográfico, itens fechados e cinco perguntas abertas. Aplicaram-se estatística descritiva e análise temática. Predominaram mulheres (88,7%), participantes solteiros (83,5%) e estudantes que conciliavam trabalho e graduação (80,9%). Os sintomas mais frequentes foram esquecimentos e dificuldade de concentração (49,1%), irritabilidade ou tristeza sem causa aparente (45,6%), manifestações psicossomáticas (43,5%), ansiedade excessiva (41,2%) e alterações do sono (41,2%). Sensação de incapacidade, pensamentos autodepreciativos ou ideação suicida foram assinalados por 24,6%. As narrativas organizaram-se em percepção da saúde mental, sobrecarga acadêmica e rede de apoio, evidenciando repercussões sobre foco, produtividade e bem-estar. Família, amigos, espiritualidade, lazer e acompanhamento profissional apareceram como recursos de enfrentamento. Conclui-se que o sofrimento psíquico é multifatorial e requer ações institucionais contínuas de acolhimento, prevenção, identificação precoce e encaminhamento.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Estudantes de Enfermagem; Estresse acadêmico; Apoio psicossocial; Desempenho acadêmico.

## ABSTRACT

University students' mental health may be affected by academic, work, financial, and relational demands. This study described

nursing students' perceptions of their mental health and examined its relationship with academic stress, psychosocial support, and productivity. A descriptive and exploratory mixed-methods study was conducted with 115 students at a university in Goiás, Brazil. Data were collected from June to August 2025 through an electronic questionnaire containing sociodemographic items, closed-ended questions, and five open-ended questions. Descriptive statistics and thematic analysis were applied. Most participants were women (88.7%), single (83.5%), and combined work with undergraduate study (80.9%). The most frequent symptoms were forgetfulness and difficulty concentrating (49.1%), irritability or unexplained sadness (45.6%), psychosomatic manifestations (43.5%), excessive anxiety (41.2%), and sleep changes (41.2%). Feelings of incapacity, self-deprecating thoughts, or suicidal ideation were reported by 24.6%. Narratives were organized into perceptions of mental health, academic overload, and support networks, showing effects on focus, productivity, and well-being. Family, friends, spirituality, leisure, and professional care emerged as coping resources. Psychological distress was multifactorial and calls for continuous institutional measures for support, prevention, early identification, and referral.

**Keywords:** Mental health; Nursing students; Academic stress; Psychosocial support; Academic performance.

## 1. INTRODUÇÃO

A entrada no ensino superior envolve mudanças de rotina, ampliação da autonomia e exposição a exigências acadêmicas, sociais e financeiras. Avaliações, atividades práticas, projetos de extensão, estágios e decisões sobre a carreira podem funcionar como fontes persistentes de estresse e repercutir na qualidade de vida dos estudantes (Nery; Rossato; Scorsolini-Comin, 2023). Nos

cursos da área da saúde, essas demandas se somam ao contato precoce com sofrimento, adoecimento e responsabilidade pelo cuidado, o que torna particularmente relevante examinar o bem-estar emocional durante a formação (Souza; Caldas; De Antoni, 2017).

Entre estudantes de Enfermagem, a satisfação com a escolha profissional pode favorecer a persistência e o enfrentamento das dificuldades; em sentido oposto, dúvidas vocacionais, sobrecarga e baixa identificação com o curso podem contribuir para sofrimento psicossocial e intenção de abandono (Dias et al., 2021). O desempenho acadêmico também depende de condições que extrapolam o espaço da universidade. A conciliação entre estudo e trabalho, os deslocamentos diários entre municípios e as restrições de tempo reduzem oportunidades de descanso, estudo extraclasse e participação em atividades acadêmicas (Francelino, 2020; Ribeiro Santos et al., 2020).

As redes de apoio exercem função protetiva nesse percurso. Família, amigos, colegas e docentes podem oferecer suporte emocional, instrumental e financeiro, favorecer o sentimento de pertencimento e contribuir para a permanência estudantil (Almeida et al., 2018; Lacerda; Yunes; Valentini, 2022). A espiritualidade e a religiosidade também podem constituir fontes de significado e estratégias de enfrentamento, sobretudo em períodos de adversidade (França et al., 2024; Riegel et al., 2021). A existência desses recursos, entretanto, não elimina barreiras à busca de cuidado profissional, como estigma, desconhecimento dos serviços e indisponibilidade de tempo.

Sinais como ansiedade, irritabilidade, alterações do sono, sintomas somáticos, dificuldade de concentração e afastamento de atividades

prazerosas merecem atenção porque podem comprometer aprendizagem, produtividade e relações interpessoais. A universidade, embora seja espaço de desenvolvimento, pode reforçar sofrimento quando a cultura de desempenho e o ritmo de atividades não são acompanhados por políticas de acolhimento e prevenção (Bolsoni-Silva; Loureiro, 2016; Pinto; Santana; Ramos, 2023).

Nesse contexto, o estudo teve como objetivo descrever a percepção de estudantes do curso de Enfermagem de uma universidade do estado de Goiás acerca de sua saúde mental e analisar as relações percebidas entre saúde mental, estresse acadêmico, apoio psicossocial e produtividade. Como contribuição aplicada, a pesquisa também subsidiou a elaboração de uma cartilha informativa sobre saúde mental e pontos de apoio disponíveis aos universitários.

## **2. MÉTODO**

Trata-se de estudo descritivo e exploratório, com integração de dados quantitativos e qualitativos. O delineamento foi escolhido por possibilitar a caracterização do perfil dos participantes e, simultaneamente, a compreensão das experiências e dos significados atribuídos à saúde mental no cotidiano acadêmico.

O estudo foi desenvolvido no curso de Enfermagem da Universidade Evangélica de Goiás, em Anápolis (GO). A população elegível compreendeu estudantes regularmente matriculados, com idade igual ou superior a 18 anos, que aceitaram participar eletronicamente. No período da coleta, o curso possuía 320 matriculados. Embora a estimativa inicial fosse de até 175

participantes, a amostra final foi constituída por 115 estudantes, em razão de recusas e não adesões. Para o componente qualitativo, o encerramento considerou a recorrência dos conteúdos e a ausência de novos núcleos de sentido relevantes (Fontanella; Ricas; Turato, 2008).

A coleta ocorreu entre junho e agosto de 2025, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Evangélica de Goiás, Parecer nº 7.617.439, em conformidade com a Resolução CNS nº 466/2012. Utilizou-se questionário eletrônico no Google Forms, composto por questões sociodemográficas e comportamentais, itens sobre sinais e sintomas e cinco perguntas abertas acerca da percepção da saúde mental, dos estressores acadêmicos, da produtividade, das estratégias de enfrentamento e da rede de apoio. Antes do preenchimento, os participantes acessaram o Registro de Consentimento Livre e Esclarecido e manifestaram concordância. Ao final, receberam uma cartilha com orientações e serviços de apoio em saúde mental.

A divulgação ocorreu por convite em sala autorizado pela coordenação, cartazes no curso e redes sociais. O preenchimento levou aproximadamente 10 a 15 minutos. Para garantir anonimato, as respostas qualitativas foram identificadas pela letra E seguida de número cardinal.

Os dados quantitativos foram exportados para planilha, verificados quanto à consistência e analisados no Stata 17.0 por frequências absolutas e relativas; a idade foi descrita por média e desvio-padrão. As respostas abertas foram submetidas à análise temática, com leitura exaustiva, codificação inicial, agrupamento por similaridade, construção de categorias e interpretação articulada à literatura,

conforme orientação de Lüdke e André (1986). A integração ocorreu na interpretação, confrontando a distribuição dos indicadores com as experiências narradas.

### **3. RESULTADOS**

A amostra final foi composta por 115 estudantes do curso de Enfermagem. A maioria era do sexo feminino (88,7%; n=102), com idade média de 22,25 anos (DP=5,33). Em relação à distribuição acadêmica, observaram-se maiores concentrações nos 2º (16,5%), 6º (15,7%) e 7º períodos (15,7%), demonstrando boa representatividade ao longo da formação. Quanto ao estado civil, predominou o perfil de estudantes solteiros (83,5%). A nacionalidade brasileira representou 98,3% da amostra.

A maior parte dos estudantes não possuía filhos (87,8%) e residia em Anápolis (68,7%). Ainda assim, 34,8% relataram viajar diariamente para frequentar a universidade, o que pode se constituir em fator adicional de desgaste. Apenas 41,7% possuíam meio de transporte próprio. Além disso, foi observado que 80,9% dos estudantes conciliavam trabalho e graduação, evidenciando uma rotina marcada pela dupla jornada e pela sobrecarga.

No que diz respeito ao uso de substâncias, 36,5% afirmaram não fazer uso de nenhuma das opções listadas. Entre os estudantes que relataram consumo, destacaram-se suplementos energéticos (33,9%), bebidas alcoólicas (20,9%), energéticos (19,1%), chás estimulantes (16,5%) e antidepressivos (15,7%). O uso de ansiolíticos foi relatado por 8,7% dos participantes. Substâncias como benzodiazepínicos, tabaco, vape e cocaína ou crack foram menos prevalentes, apresentando porcentagens inferiores a 2%.

Em relação aos hábitos de vida, 60% dos participantes afirmaram praticar atividade física regularmente e 88,7% relataram frequentar cultos, missas ou práticas espirituais, o que sugere que a espiritualidade desempenha papel relevante como estratégia de enfrentamento ao estresse acadêmico.

### **3.1. Sinais e Sintomas de Saúde Mental**

Diversos sinais e sintomas psicossomáticos foram relatados pelos estudantes. Os mais frequentes incluíram esquecimentos e dificuldade de manter o foco (49,1%), irritabilidade e tristeza sem causa aparente (45,6%), dores de cabeça, tensão muscular, sintomas gastrointestinais e taquicardia (43,5%), além de ansiedade excessiva (41,2%) e alterações significativas no padrão de sono (41,2%).

Sintomas mais graves também foram mencionados, como sensação de incapacidade, pensamentos autodepreciativos e ideação suicida (24,6%), apatia e falta de propósito relacionado ao curso (20,2%), afastamento de atividades prazerosas (16,5%) e uso excessivo de substâncias para alívio do estresse (7%), conforme evidenciado na Tabela 1.

Esses resultados dialogam diretamente com a literatura científica, que aponta elevada prevalência de ansiedade, estresse e sintomas depressivos entre universitários, especialmente na área da saúde, onde a carga emocional e acadêmica tende a ser mais intensa (Souza; Caldas; De Antoni, 2017).

**Tabela 1.** Distribuição das variáveis sociodemográficas e de comportamentos (n = 115)

| Variável                       | Categoria                     | Freq. | %    |
|--------------------------------|-------------------------------|-------|------|
| Sexo                           | Homem                         | 13    | 11,3 |
|                                | Mulher                        | 102   | 88,7 |
| Período do curso de enfermagem | 1º                            | 9     | 7,8  |
|                                | 2º                            | 19    | 16,5 |
|                                | 3º                            | 6     | 5,2  |
|                                | 4º                            | 15    | 13,0 |
|                                | 5º                            | 10    | 8,7  |
|                                | 6º                            | 18    | 15,7 |
|                                | 7º                            | 18    | 15,7 |
|                                | 8º                            | 13    | 11,3 |
|                                | 9º                            | 7     | 6,1  |
|                                |                               |       |      |
| Estado civil                   | Solteiro(a)                   | 96    | 83,5 |
|                                | Casado(a)/uni<br>ão estável   | 16    | 13,9 |
|                                | Divorciado(a)/<br>separado(a) | 2     | 1,7  |
|                                | Viúvo(a)                      | 1     | 0,9  |
| Nacionalidade                  | Brasileira                    | 113   | 98,3 |
|                                | Equatoriana                   | 1     | 0,9  |
|                                | Inglesa                       | 1     | 0,9  |
| Possui filhos                  | Não                           | 101   | 87,8 |
|                                | Sim                           | 14    | 12,2 |

|                                     |     |     |      |
|-------------------------------------|-----|-----|------|
| Reside em Anápolis                  | Não | 36  | 31,3 |
|                                     | Sim | 79  | 68,7 |
| Meio de transporte próprio          | Não | 67  | 58,3 |
|                                     | Sim | 48  | 41,7 |
| Viaja diariamente para Universidade | Não | 75  | 65,2 |
|                                     | Sim | 40  | 34,8 |
| Trabalha                            | Não | 22  | 19,1 |
|                                     | Sim | 93  | 80,9 |
| Uso de substâncias                  |     |     |      |
| Ansiolíticos                        | Não | 105 | 91,3 |
|                                     | Sim | 10  | 8,7  |
| Antidepressivos                     | Não | 97  | 84,3 |
|                                     | Sim | 18  | 15,7 |
| Bebidas alcoólicas                  | Não | 91  | 79,1 |
|                                     | Sim | 24  | 20,9 |
| Bebidas energéticas                 | Não | 93  | 80,9 |
|                                     | Sim | 22  | 19,1 |
| Consumo de chás estimulantes        | Não | 96  | 83,5 |
|                                     | Sim | 19  | 16,5 |
| Suplementos energéticos             | Não | 76  | 66,1 |
|                                     | Sim | 39  | 33,9 |

|                                                                             |     |     |      |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|
| Benzodiazepínicos / Sedativos / Hipnóticos                                  | Não | 113 | 98,3 |
|                                                                             | Sim | 2   | 1,7  |
| Não faz uso de nenhuma substância                                           | Não | 73  | 63,5 |
|                                                                             | Sim | 42  | 36,5 |
| Tabaco / Vape                                                               | Não | 113 | 98,3 |
|                                                                             | Sim | 2   | 1,7  |
| Cocaína / Crack                                                             | Não | 114 | 99,1 |
|                                                                             | Sim | 1   | 0,9  |
| Outras substâncias*                                                         | Não | 108 | 93,9 |
|                                                                             | Sim | 7   | 6,1  |
| Pratica atividade física                                                    | Não | 46  | 40,0 |
|                                                                             | Sim | 69  | 60,0 |
| Frequenta cultos, missas ou outros rituais religiosos/espirituais           | Não | 13  | 11,3 |
|                                                                             | Sim | 102 | 88,7 |
| Afastamento de amigos, colegas e atividades que antes proporcionavam prazer | Não | 96  | 83,5 |
|                                                                             | Sim | 19  | 16,5 |
| Ansiedade excessiva                                                         | Não | 67  | 58,8 |
|                                                                             | Sim | 47  | 41,2 |
| Apatia em relação ao curso, dúvidas sobre a escolha                         | Não | 91  | 79,8 |

|                                                                                                      |     |     |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|
| profissional e sensação de falta de propósito                                                        |     |     |      |
|                                                                                                      | Sim | 23  | 20,2 |
| Dores de cabeça, tensão muscular, problemas gastrointestinais e taquicardia sem justificativa médica | Não | 65  | 56,5 |
|                                                                                                      | Sim | 50  | 43,5 |
| Esquecimentos frequentes, dificuldade em manter o foco e queda no rendimento acadêmico               | Não | 58  | 50,9 |
|                                                                                                      | Sim | 56  | 49,1 |
| Insônia, dificuldade para dormir e/ou sonolência excessiva                                           | Não | 67  | 58,8 |
|                                                                                                      | Sim | 47  | 41,2 |
| Irritabilidade, impaciência ou episódios frequentes de tristeza sem causa aparente                   | Não | 62  | 54,4 |
|                                                                                                      | Sim | 52  | 45,6 |
| Sensação de incapacidade, pensamentos autodepreciativos e, em casos mais graves, ideação suicida     | Não | 86  | 75,4 |
|                                                                                                      | Sim | 28  | 24,6 |
| Uso excessivo de álcool, cafeína, tabaco ou outras substâncias como forma de lidar com o estresse    | Não | 106 | 93,0 |
|                                                                                                      | Sim | 8   | 7,0  |

\* Ritalina, Venvanse, Roacutan, Levotiroxina, Testosterona, Anticoncepcionais e ou Vitaminas

### 3.2. Percepção da Saúde Mental

Diante da percepção dos estudantes sobre sua saúde mental percebe-se que ela é definida de forma negativa. Classificando como “ruim” apresenta diretamente os dois principais fatores emocionais que influenciam seu bem-estar no contexto universitário: o estresse e a ansiedade. Estas manifestações refletem uma clara autopercepção da dificuldade enfrentada.

*Descrevo minha saúde mental como ruim, os fatores que influenciam estresse, ansiedade. (E45)*

*Tenho me sentido ansiosa e exausta mentalmente, sobrecarregada por dificuldades financeiras e as pressões do final do curso, com o futuro profissional gerando mais ansiedade e estresse. (E114)*

Em uma percepção mais complexa, indica-se que a saúde mental está “afetada” e em processo de cuidado. O estudante 48 reconhece a necessidade de entender suas próprias emoções e a busca por auxílio profissional. Embora expresse satisfação com o curso, a presença de dúvidas vocacionais é citada como um fator significativo de estresse.

*Saúde afetada devido que preciso entender minhas emoções, tenho 21 anos e até hoje nunca fiz terapia e comecei agora e também a consultar psiquiatra, estou feliz com meu curso, mas sempre tive dúvidas o que me estressa bastante. (E48)*

Ademais, algumas respostas detalharam a forma de como as atividades avaliativas específicas do ambiente universitário, como apresentações de trabalho, seminários e o próprio TCC, tornam-se gatilhos de adoecimento mental. Evidenciando uma autopercepção da incapacidade e da falta de foco para o estudo, o que gera um ciclo negativo. O impacto no desempenho leva a uma sensação de incompetência que, por sua vez, afeta diretamente a saúde mental.

*Apresentações de trabalho, seminários, TCC. A sensação de incapacidade e foco para estudar impacta no estudo e conseqüentemente na saúde mental pela sensação de incompetência. (E84)*

*...trabalhos sem aviso prévio, provas e decisões que serão importantes para o futuro profissional (participação de ligas e/ou palestras). Essas situações me deixam com maior ansiedade e um medo do futuro. (E87)*

A percepção a seguir ilustra o estado de extrema exigência enfrentado pelos universitários, onde a saúde mental é reduzida a um esforço de resistência diária. O depoimento aponta que o bem-estar atingido pelo acúmulo das obrigações do curso, como o volume de atividades e avaliações, somadas à necessidade de arcar

com os custos de vida por meio de emprego ou estágio. Este cenário de intensas responsabilidades gera uma sensação avassaladora de sobrecarga, evidenciando o quão difícil é manter o equilíbrio psicológico diante de tamanha pressão.

*Podemos dizer que 'dá para sobreviver' a carga acadêmica dos trabalhos, prazos, provas juntando com estágio/trabalho para poder sobreviver longe de casa ou até mesmo perto, porém precisar da grana para se manter no curso não é fácil é uma pressão gigantesca. (E16)*

Estudantes também relatam e estabelecem uma relação direta entre a saúde mental e o desempenho. O relato reconhece que estados emocionais negativos, como ansiedade e cansaço psicológico, atuam como barreiras para o sucesso universitário. A manifestação desses problemas é descrita algumas consequências como diminuição do foco, queda na produtividade e dificuldade de organização, fatores que acabam impactando os resultados e os objetivos pessoais.

*[...] em momentos de maior ansiedade, cansaço ou quando não estou bem psicologicamente, percebo uma diminuição no foco, queda na produtividade e dificuldade em manter a organização, o que acaba impactando meus resultados e atrasando alguns objetivos. (E25)*

*[...] se eu estiver me sentindo mal em algum dia, sinto que não aguentaria ficar na sala ouvindo o professor falar nem mais por um milissegundo. Porém quando eu me sinto mais disposta e produtiva no dia, sinto que poderia ficar durante horas ouvindo o professor explicar sobre qualquer coisa, não importa o quão difícil seja o conteúdo. (E15)*

A percepção de alguns estudantes difere das anteriores ao focar em estratégias de enfrentamento e regulação emocional frente ao estresse. No entanto, o ponto central da fala é a descrição das suas táticas de autocuidado quando a sobrecarga ocorre. A resposta evidencia a busca por atividades que promovem a calma e a distração.

*Eu tento me organizar para não deixar acumular, e quando acumula eu primeiramente paro e procuro me acalmar fazendo coisas que gosto e que me distraem, como ir a igreja, assistir séries, ler livros e etc. (E71)*

*Conversar/desabafar, vou pra fazenda pra tirar um tempo pra relaxar e ficar com as pessoas que gosto. (E13)*

*Eu faço meu tempo livre um lazer pra eu relaxar como ler livro, ficar com minha cachorrinha, coisas banais como assistir filme, algo que dê dopamina. Eu agora que estou acompanhando terapia acredito que tem me ajudado muito a lidar com o estresse excessivo, a medicação também. (E48)*

A percepção da busca por mecanismos de conforto e distração, notada na análise qualitativa, encontra um grande respaldo nos dados quantitativos da pesquisa. A religiosidade e a espiritualidade se destacaram como um recurso de enfrentamento amplamente utilizado pelo corpo discente.

*...passei por momentos um tanto complicados anteriormente, porem agora uma das coisas que mais me ajudaram e me influenciaram positivamente foi Deus é família,-pois o reconheci como meu Senhor é refúgio, e minha família. (E60)*

*...saio de casa para conhecer bons lugares com boas refeições, vou à igreja. (E111)*

Depreende-se, portanto, que, as falas dos estudantes, oferecem um panorama claro da percepção dos universitários de enfermagem sobre sua saúde mental. As narrativas revelaram que o sofrimento está diretamente ligado à pressão acadêmica (como o TCC e as avaliações), à sobrecarga, e à dificuldade em regular as emoções. Enquanto alguns participantes expressam sentimentos de incapacidade e sofrimento intenso, outros indicam o início da busca por ajuda profissional e a utilização de estratégias de enfrentamento.

### **3.3. Sobrecarga Acadêmica**

As respostas abertas trouxeram relatos significativos sobre as experiências dos participantes. Muitos destacaram sobrecarga de atividades, a pressão por desempenho e a falta de tempo como fatores que impactam negativamente o bem-estar físico e emocional. Assim nota-se que muitos entram na universidade com o pensamento de que todos os dias serão produtivos, mas com as rotinas de estágio, aulas e para muitos o trabalho, o simples fato de prestar atenção nas aulas torna-se a tarefa mais difícil do dia.

*(...) me sinto prejudicada em tudo que faço, sendo trabalho ou na faculdade ou qualquer outra área. (E4)*

*Me sinto bem de estar cursando enfermagem, com propósito, mas diariamente me sinto sobrecarregada e cheia de autocobrança. (E67)*

A sobrecarga relatada por estudantes refere-se ao acúmulo excessivo de atividades, trabalhos e projetos de extensão associadas à rotina individual. Neste estudo além do cotidiano estudantil foram abordados tópicos para quem trabalha e/ou realiza mobilidade

pendular durante a semana para concluir a graduação. A rotina cansativa associada a falta de concentração remete aos entrevistados uma sensação de incapacidade e o pensamento de que não são suficientes na área em formação.

*Às vezes me sinto sobrecarregada pois as demandas dos estudos, trabalhos e prazos e provas são estressantes (...). (E23)*

*Quando a saúde mental está acabada falta força, ânimo, para dar continuidade nos estudos, e também você acaba se cobrando mais e ao mesmo tempo se colocando para baixo não confiando no seu potencial o que acaba refletindo no aprendizado e nas notas. (E16)*

Em outros momentos da pesquisa, estudantes relataram a falta de tempo como um dos maiores desafios durante a vida universitária. Conciliar a rotina cansativa e atividades acadêmicas torna-se exaustivo, especialmente quando somada às responsabilidades pessoais. Muitos afirmaram que essa sobrecarga interfere diretamente na qualidade do sono, na alimentação e, principalmente, na saúde mental.

*Sinto cansaço, principalmente pelo fator da jornada que realizo: Do trabalho para a UniEVANGELICA através do transporte universitário. Sinto que não estou retendo o aprendizado direito” (E85)*

*Quando me sinto exausta, não consigo prestar atenção em nada e meu desempenho diminui muito, não consigo manter o foco ou a disciplina, prejudicando não só os estudos como também minhas outras atividades do dia.” (E78)*

Os relatos indicam que a pressão para alcançar um bom desempenho acadêmico e cumprir prazos rigorosos contribui para o aumento do estresse e da ansiedade, sentimentos frequentemente mencionados pelos participantes. Além disso, observou-se que grande parte dos estudantes sentem dificuldade em estabelecer momentos de descanso e lazer, o que acentua o esgotamento físico e emocional ao longo do curso.

*Um pouco desgastada. Não precisar estar em ritmo acelerado, e não ter que preocupar o tempo todo em realizar atividades voltadas à formação acadêmica. (E43)*

*A pressão em relação a prazos, a expectativa de entrega e em relação ao aprendizado, o que muita das vezes gera ansiedade pela cobrança, a busca pela perfeição ou o medo do fracasso. (E23)*

Tais resultados reforçam a importância de estratégias institucionais voltadas à promoção do bem-estar e do equilíbrio entre a vida

pessoal e acadêmica, como ações de apoio psicológico, programas de orientação estudantil e flexibilização de demandas em períodos de alta carga de trabalho.

### 3.4. Rede de Apoio e Família

Os resultados da pesquisa apontam que o apoio familiar exerce papel fundamental na trajetória acadêmica dos estudantes, sendo frequentemente mencionado como uma das principais fontes de motivação e estabilidade emocional. Muitos participantes destacaram que o incentivo vindo de casa, seja por meio de palavras de encorajamento, ajuda prática nas tarefas cotidianas ou compreensão diante da rotina cansativa, é determinante para a continuidade dos estudos e para o enfrentamento dos desafios do curso. Esse suporte familiar funciona como um alicerce que fortalece a autoconfiança, diminui o estresse e contribui para o equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica.

*Percebo o apoio psicossocial como algo fundamental na minha experiência como estudante de Enfermagem. O suporte da família e dos amigos me ajuda a enfrentar os momentos de sobrecarga, enquanto os colegas de turma contribuem com a troca de experiências e incentivo mútuo. (E25)*

*(...) as relações interpessoais contêm uma grande influência sobre a sua vida, e podem lhe impulsionar ou segurar em sua jornada acadêmica. (E15)*

Entretanto, os relatos também revelam que nem todos os estudantes contam com uma rede familiar sólida. Parte dos

participantes mencionou sentir falta de apoio, enfrentando solidão e desmotivação durante o percurso acadêmico. Em alguns casos, a ausência de incentivo familiar, críticas ou incompreensão em relação às demandas do curso aparecem como fatores que dificultam o desempenho e geram sobrecarga emocional. Essas experiências demonstram que a falta de suporte pode afetar a autoestima e a capacidade de enfrentamento diante das dificuldades da vida universitária.

*Não existe apoio na verdade né, a gente vê muito sobre saúde mental em palestras, em discursos, mas não vê na prática. (E12)*

*Tá todo mundo muito ocupado, cada um tem tentado lidar com seus próprios problemas. (E13)*

Além disso, observou-se que o apoio familiar vai além do aspecto emocional, abrangendo também dimensões práticas, como ajuda financeira, colaboração nas tarefas domésticas e incentivo à organização do tempo. Quando presente, esse tipo de suporte permite ao estudante dedicar-se mais plenamente às atividades acadêmicas, melhorando o rendimento e reduzindo o risco de evasão. Por outro lado, quando ausente, o estudante tende a assumir múltiplas responsabilidades, o que pode levar à exaustão e à diminuição da motivação.

*Me ajudam financeiramente, e me lembram de alguns prazos da faculdade. (E106)*

*Meu marido me ajuda muito em casa, principalmente com as demandas da casa, isso me ajuda bastante devido ao horário que chego das aulas. (E30)*

*Como parte inerente e imprescindível para todo e qualquer estudante. O apoio de familiares e amigos pode ser um divisor de águas quando você está em um dia em que não se sente bem (sendo o problema algo fora da faculdade). (E55)*

*Tenho, não só, apoio, mas também ajudas de família, amigos e psicóloga. (E81)*

Dessa forma, os dados indicam que o papel da família na vida acadêmica é determinante tanto para o sucesso quanto para as dificuldades enfrentadas pelos estudantes. O ambiente familiar pode representar uma importante fonte de equilíbrio e encorajamento, mas, quando fragilizado, também pode se tornar um fator de vulnerabilidade emocional. Assim, torna-se evidente a importância de reconhecer o apoio familiar como parte essencial do processo educativo, contribuindo diretamente para o bem-estar e a permanência do estudante na universidade.

#### **4. DISCUSSÃO**

A análise dos resultados obtidos evidencia um quadro consistente com o que a literatura já aponta sobre a vulnerabilidade psicológica dos estudantes universitários, especialmente aqueles inseridos em cursos da área da saúde. O primeiro objetivo específico (analisar a relação entre saúde mental, estresse acadêmico, apoio psicossocial e

produtividade) encontra respaldo direto nos dados coletados. A predominância de estudantes que relatam sintomas como ansiedade, esquecimento, irritabilidade, alterações do sono e somatizações confirma que o sofrimento mental é uma realidade concreta entre os participantes, corroborando estudos que mostram o impacto da sobrecarga acadêmica e emocional na vida dos universitários (Braga et al., 2017).

Os achados revelam que o ambiente acadêmico pode atuar como um gatilho para o adoecimento psíquico. A maioria dos estudantes, especialmente aqueles que conciliam trabalho e estudo, relatou dificuldades para manter foco, organização e rendimento, o que reforça que a pressão institucional, somada aos desafios da vida pessoal, intensifica a sensação de incapacidade e autocrítica (Souza; Caldas; De Antoni, 2017). A fala dos participantes que mencionam queda na produtividade diante de crises de ansiedade ou cansaço reforça a perspectiva teórica de que o estado emocional é determinante para o desempenho acadêmico.

Outro ponto relevante diz respeito ao papel do apoio psicossocial, tema amplamente discutido na literatura e presente no segundo objetivo específico. Os resultados revelam que, embora a maioria reconheça a relação direta entre saúde mental e desempenho, poucos buscam ajuda formal, seja por desconhecimento, estigma ou falta de tempo, achados que dialogam com Rezende (2016), que destacam a relutância dos estudantes em procurar suporte profissional. Ainda assim, as narrativas mostram crescente conscientização sobre a importância do cuidado emocional, como evidencia o discurso de estudantes que iniciaram terapia ou passaram a procurar atendimento psiquiátrico. Essa mudança

sinaliza um avanço importante na quebra do estigma relacionado à busca por atendimento em saúde mental.

O estudo também confirma o impacto de fatores externos ao ambiente universitário, como mobilidade pendular, rotina laboral extensa e condições socioeconômicas, os quais intensificam o desgaste psicológico. Tais fatores já são amplamente identificados em pesquisas anteriores e que destacam que estudantes que dependem de longos deslocamentos ou que possuem dupla jornada estão mais suscetíveis ao estresse e à queda no desempenho acadêmico (Francelino, 2020). No presente estudo, isso também é evidenciado por indicadores como cansaço extremo, dificuldade de participação em atividades extracurriculares e menor disponibilidade para o autocuidado.

Em paralelo, destaca-se a dimensão biopsicoespiritual presente na revisão teórica. A prevalência de estudantes que referem práticas religiosas e espirituais como estratégias de enfrentamento está alinhada ao que afirmam França (2024) e Riegel et al. (2021): a espiritualidade pode atuar como um elemento protetor, ajudando a lidar com o estresse e contribuindo para a resiliência emocional. Os achados da pesquisa demonstram que muitos estudantes encontram na fé um mecanismo de apoio e significado, especialmente diante da sobrecarga do curso.

A percepção de saúde mental fragilizada e a descrição de sintomas como ansiedade e estresse por parte dos estudantes alinham-se profundamente com o panorama da saúde dos universitários brasileiros. A universidade, embora seja um espaço de desenvolvimento, frequentemente se configura como um ambiente gerador de sofrimento, onde a pressão por excelência e o ritmo

acelerado contribuem significativamente para o desequilíbrio emocional dos acadêmicos (Bolsoni-Silva; Loureiro, 2016).

*No contexto da formação, o foco excessivo no desempenho técnico muitas vezes negligencia a dimensão psicossocial do estudante. Portanto, a experiência relatada pelos participantes desta pesquisa é um reflexo direto dessa dinâmica estrutural do ensino superior, confirmando a necessidade de abordagens institucionais que integrem o cuidado com a saúde mental na rotina universitária. (Bolsoni-Silva; Loureiro, 2016).*

A classificação da própria saúde mental como “ruim” (E45) e a sensação de que é apenas possível “sobreviver” à rotina (E16) ilustram a alta prevalência de sofrimento psíquico nesta população. Tais constatações convergem diretamente com a literatura sobre o tema. O estudo de Silva (2022), ao investigar a saúde mental de universitários, já apontava para a elevação dos níveis de estresse e de ansiedade como os principais indicadores de adoecimento entre os estudantes do ensino superior.

Segundo o autor, a transição para a vida universitária e a sobrecarga inerente aos cursos de saúde atuam como fatores de risco, o que explica a percepção negativa dos participantes desta pesquisa. A descrição objetiva do estado mental (E45) e o sentimento de pressão (E16) demonstram que os estudantes de enfermagem não estão imunes a esse panorama, reforçando a necessidade de atenção aos indicadores de vulnerabilidade identificados (Silva, 2022)

A análise dos dados revela que as atividades avaliativas de alta exigência, como o TCC, seminários e apresentações, atuam como estressores, culminando em sentimentos de incapacidade e incompetência nos estudantes (E84). Essa percepção negativa do próprio desempenho não se restringe apenas ao momento da avaliação, mas se estende à produtividade e organização geral do acadêmico (E25).

Analizando assim esse ciclo vicioso de exigência e autoavaliação negativa encontra um embasamento na literatura. O estudo de Penha (2022) sobre a saúde mental de universitários de cursos de alta demanda reforça que a cultura e competitividade acadêmica gera uma pressão insustentável.

Segundo o autor, essa pressão contribui para a interiorização da falha, fazendo com que o estudante atribua o baixo desempenho a uma falha pessoal de competência, e não à sobrecarga ou a um problema estrutural do sistema de ensino. Assim, a sensação de incompetência descrita por E84 é um indicador alarmante do impacto que o modelo avaliativo da graduação está causando na identidade e no bem-estar psicológico do futuro profissional. (Penha, 2022).

A análise da percepção dos estudantes de Enfermagem confirma a prevalência de um cenário de saúde mental fragilizada a qual provoca a falta de foco nos estudantes, onde a intensa pressão acadêmica. O psicológico afetado gera um custo mental que se manifesta diretamente no aprendizado: o estudante relata uma diminuição drástica no foco, queda na produtividade e dificuldade de organização (Carlesso, 2020).

Diante desse quadro de perda de controle atencional é um sintoma alarmante do esgotamento, pois, conforme argumenta Carlesso (2020), o estado de alerta contínuo do estresse sobrecarrega as funções executivas, comprometendo a capacidade de concentração, de filtrar informações e de manter o desempenho. Dessa forma, a percepção dos estudantes demonstra uma interdependência nociva: a má saúde mental é, simultaneamente, e o desempenho acadêmico, trazendo em particular os universitários de Enfermagem.

Assim, de forma geral, os achados deste estudo dialogam amplamente com o referencial teórico apresentado, evidenciando que o sofrimento emocional dos estudantes de enfermagem é multifatorial, influenciado por demandas acadêmicas, desafios pessoais, condições socioeconômicas e apoio psicossocial. A discussão demonstra que compreender essa realidade é essencial para a construção de estratégias institucionais capazes de promover bem-estar, prevenir o adoecimento e favorecer a formação de futuros profissionais emocionalmente saudáveis e preparados para os desafios da prática em saúde.

## **5. CONCLUSÃO**

Os estudantes perceberam sua saúde mental como diretamente afetada pela sobrecarga acadêmica, pela pressão por desempenho, pelas incertezas profissionais e pela conciliação entre trabalho, deslocamento e graduação. Os indicadores quantitativos e as narrativas convergiram ao demonstrar repercussões sobre concentração, sono, disposição, organização e produtividade. A ocorrência de pensamentos autodepreciativos ou ideação suicida em parte da amostra reforça a necessidade de protocolos

institucionais de identificação precoce, escuta qualificada e encaminhamento responsável.

Família, amigos, colegas, espiritualidade, lazer e acompanhamento psicológico ou psiquiátrico apareceram como recursos de enfrentamento, embora nem todos dispusessem de rede sólida ou percebessem apoio efetivo na prática. Recomenda-se que a instituição mantenha ações permanentes de educação em saúde mental, divulgue de forma acessível os serviços existentes, qualifique docentes e lideranças para reconhecer sinais de sofrimento e organize fluxos de acolhimento que preservem confidencialidade e continuidade do cuidado. Também são pertinentes iniciativas de planejamento acadêmico que reduzam a concentração evitável de avaliações e favoreçam equilíbrio entre formação, descanso e autocuidado.

Os achados devem ser interpretados considerando a realização em um único curso e instituição, a adesão voluntária e o uso de autorrelato, que limitam a generalização e não permitem estabelecer relações causais. Além disso, o item que reuniu pensamentos autodepreciativos e ideação suicida não possibilita estimar separadamente cada ocorrência. Estudos multicêntricos, com instrumentos validados e acompanhamento longitudinal, podem aprofundar os fatores associados e avaliar a efetividade de intervenções. Ainda assim, o estudo oferece um diagnóstico contextual relevante e sustenta a necessidade de compromisso institucional contínuo com a saúde mental e a formação integral dos futuros profissionais de Enfermagem.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALMEIDA, L. Y. de et al. Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 52, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2017045703405>. Acesso em: 13 nov. 2024.

ANDRADE ABDALA, G.; GIL RODRIGUES, W.; DE SOUZA BRASIL, M.; TORRES, A. Religiosidade/espiritualidade como influência positiva na abstinência, redução e/ou abandono do uso de drogas. **Revista Formadores**, v. 2, n. 3, p. 447, 2009. Disponível em: <https://adventista.emnuvens.com.br/formadores/article/view/67>. Acesso em: 14 nov. 2024.

BATISTA, E. C.; MANTOVANI, L. K. S.; NASCIMENTO, A. B. Percepção de suporte familiar de alunos com histórico de reprovação escolar. **Debates em Educação**, v. 7, n. 13, p. 50, 2015. Disponível em: <https://seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/1342>. Acesso em: 13 nov. 2024.

BERSOT, I. F. Movimento pendular: o deslocamento diário dos estudantes universitários de Conceição de Macabu com destino a Campos dos Goytacazes no Norte Fluminense. **Anais do XVI Simpósio Nacional de Geografia Urbana – SIMPURB**, v. 1, p. 1367–1384, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/simpurb2019/article/view/26607>. Acesso em: 2 dez. 2024.

BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R. O impacto das habilidades sociais para a depressão em estudantes universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 32, n. 4, p. e324212, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/NGC39GWnfgL98TcVsdQSWqy/?lang=pt>. Acesso em: 2 dez. 2024.

BORDIM, C. et al. Desempenho acadêmico e moradia estudantil: variáveis que afetam estudantes da Universidade Federal da Grande Dourados. **Perspectivas Contemporâneas**, v. 19, n. 1, p. 1–24, 2024. Disponível em: <http://68.183.29.147/revista/index.php/perspectivascontemporaneas/article/view/3561>. Acesso em: 17 nov. 2024.

BRAGA, A. L. S. et al. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 8, n. 1, p. 48–54, 2017. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/896>. Acesso em: 2 dez. 2024.

CARLESSO, J. P. P. Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. e82922092, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2092>. Acesso em: 17 nov. 2024.

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário. **Revista Gestão em Foco**, v. 9, n. 1, p. 380–401, 2017. Disponível em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043\\_saude\\_mental.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf). Acesso em: 17 nov. 2024.

CORREA, K. G.; NUNES, L. B.; SILVA, R. M. Associação entre estresse acadêmico e qualidade de vida em acadêmicos da área da saúde. **REVISA**, v. 12, n. 2, p. 419–429, 2023. Disponível em: <https://rdcsa.emnuvens.com.br/revista/article/view/152>. Acesso em: 17 nov. 2024.

CRESWELL, J. W.; CRESWELL, J. D. Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 5. ed. **Thousand Oaks: SAGE Publications**, 2018.

DA SILVA, S. S. A importância da comunicação no desenvolvimento socioemocional. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 4, p. 23255–23264, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/45982>. Acesso em: 2 dez. 2024.

DIAS, E. G. et al. Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem. **Avances en Enfermería**, v. 39, n. 1, p. 11–20, 2021. Disponível em: <http://doi.org/10.15446/avenferm.v39n1.84665>. Acesso em: 2 dez. 2024.

FERNANDES, B. F. et al. Relação entre saúde mental e uso de substâncias psicoativas em escolares. **Revista Brasileira de Estudos de População**, v. 39, e0228, p. 1–24, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.20947/s0102-3098a0228>. Acesso em: 1 dez. 2024.

FERRO, L. R. M. et al. Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários. **Saúde e Pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 573–581, 2019. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/733>. Acesso em: 1 dez. 2024.

FONSECA, R. S. et al. Perfil sociodemográfico dos estudantes universitários. **Educação em Foco**, v. 23, n. 1, p. 341–366, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/edufoco/article/view/26040>. Acesso em: 28 nov. 2024.

FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, n. 1, p. 17–27, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v24n1/02.pdf>. Acesso em: 1 dez. 2024.

FRANÇA, L. C. M. et al. Religiosidade e espiritualidade para universitários. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 17, n. 1, p. 5179–5188, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/4517>. Acesso em: 15 nov. 2024.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: **Atlas**, 2010.

KAWANO, A. N. et al. Consumo de álcool e outras drogas por universitários brasileiros. 2020. 44 f. TCC (Enfermagem) – **Universidade Federal de Uberlândia**. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/28304>. Acesso em: 1 dez. 2024.

LACERDA, I. P.; YUNES, M. A. M.; VALENTINI, F. Permanência no ensino superior e rede de apoio. **Revista Internacional de Educação Superior**, v. 8, e022004, 2022. Disponível em: [http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2446-94242022000100303](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2446-94242022000100303). Acesso em: 13 nov. 2024.

MACEDO, M. C.; AGUIAR, K. G. M. Saúde mental e qualidade de vida do estudante trabalhador. **Revista Fronteiras em Psicologia**, v. 5, 2023. Disponível em: <https://fronteirasempsicologia.emnuvens.com.br/fp/article/view/142>. Acesso em: 28 nov. 2024.

MACHADO, R. R. et al. Viver significa lutar. **Programa de Iniciação Científica – Faculdade Luciano Feijão**, 2022. Disponível em: [https://flucianofejao.com.br/flf/wp-content/uploads/2022/10/viii\\_ini\\_cient/VIVER\\_SIGNIFICA\\_LUTAR.pdf](https://flucianofejao.com.br/flf/wp-content/uploads/2022/10/viii_ini_cient/VIVER_SIGNIFICA_LUTAR.pdf). Acesso em: 2 dez. 2024.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de metodologia científica. 5. ed. São Paulo: **Atlas**, 2003.

MARTÍNEZ, E. D. et al. Relação entre depressão e apoio social percebido em estudantes de enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, v. 27, p. 1–11, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5380/ce.v27i0.87212>. Acesso em: 1 dez. 2024.

MORENO, A. L.; MELO, W. V. Casos clínicos em saúde mental. Porto Alegre: **Artmed**, 2022. Disponível em: <https://abrir.link/nejTA>. Acesso em: 2 dez. 2024.

NERY, T. B.; ROSSATO, L.; SCORSOLINI-COMIN, F. Desafios à adaptação ao ensino superior. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e234666, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/VhGYQzHj6M3XMNyDtWDqqhM/>. Acesso em: 2 dez. 2024.

OLIVEIRA, C. T.; DIAS, A. C. G. Dificuldades na trajetória universitária. **Psico**, v. 45, n. 2, p. 187–197, 2014. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/13347>. Acesso em: 13 nov. 2024.

PEREIRA, L. S.; COUTRIM, R. M. E. Estudantes trabalhadores e o desafio trabalho-estudo. **Educativa**, v. 23, 2020. Disponível em:

<http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/educativa/article/view/7376>.

Acesso em: 25 ago. 2021.

PINTO, A. L.; SANTANA, G. L.; RAMOS, F. P. Intervenção psicológica breve no ensino superior. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e235552, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/VsDjfJGjzhYLvz5d9WWjW6N/>. Acesso em: 1 dez. 2024.

REBELLO DE LIMA FRANCELINO, S. M. Migração pendular de estudantes universitários. **Trayectorias Humanas Trascontinentales**, n. 6, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25965/trahs.2395>. Acesso em: 1 dez. 2024.

REYES JÚNIOR, E. et al. Relações interpessoais e satisfação acadêmica. **Revista de Gestão e Secretariado**, v. 9, n. 3, p. 206–228, 2019. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/807-3258>. Acesso em: 15 nov. 2024.

REZENDE, M. S. Stress e desempenho acadêmico na pós-graduação. 2016. Dissertação (Mestrado em Ciências Contábeis) – **Universidade Federal de Uberlândia**. Disponível em: <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2016.601>. Acesso em: 1 dez. 2024.

RIBEIRO SANTOS, J. E. et al. Estudar e trabalhar: motivações e dificuldades. **Nursing (Edição Brasileira)**, v. 23, n. 263, p. 3678–3682, 2020. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/659>. Acesso em: 28 nov. 2024.

RIEGEL, F. et al. A teoria de Florence Nightingale. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, p. e20200139, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/hLkJwbxtP5hGFPJSpzP9RMd/>. Acesso em: 1 dez. 2024.

ROCHA, V. T. R.; BORTOLO, C. A. O movimento pendular de estudantes universitários. **Cerrados**, v. 21, n. 1, p. 75–105, 2023. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8909276>. Acesso em: 1 dez. 2024.

RODRIGUES, B. B. et al. Aprendendo com o imprevisível. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, p. e149, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kN9b4V5MJQtvvgzTNBWszs/>. Acesso em: 1 dez. 2024.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. D. P. B. Metodologia de pesquisa. 5. ed. Porto Alegre: **Penso**, 2013. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788565848367/>. Acesso em: 2 dez. 2024.

SOUZA, M.; CALDAS, T.; DE ANTONI, C. Fatores de adoecimento dos estudantes da saúde. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 3, n. 1, p. 99–126, 2017. Disponível em: <https://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/93>. Acesso em: 1 dez. 2024.

TRIGUEIRO, E. S. O.; CALDAS, G. F. R.; SILVA, J. M. F. L. Saúde mental e sofrimento psíquico. **Educação em Perspectiva**, v. 12, p. e021021, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/educacaoemperspectiva/article/view/9675>. Acesso em: 17 nov. 2024.

---

<sup>1</sup> Enfermeira e docente. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail.](#)

<sup>2</sup> 2º grau completo e graduação em andamento em Enfermagem. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail.](#)

<sup>3</sup> 2º grau completo e graduação em andamento em Enfermagem. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail.](#)

<sup>4</sup> Enfermeira e docente. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail.](#)

<sup>5</sup> Enfermeira. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail.](#)

<sup>6</sup> Enfermeira, docente universitária, pesquisadora e profissional de saúde pública. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail.](#)

<sup>7</sup> Especialista em Enfermagem em Urgência e Emergência. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail.](#)

<sup>8</sup> Enfermeiro e docente. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail.](#)

<sup>9</sup> Enfermeira. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail.](#)

<sup>10</sup> Enfermeiro, vinculado ao Conselho Regional de Enfermagem do Distrito Federal. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail.](#)

<sup>11</sup> Enfermeira e doutoranda em Ciências e Tecnologias da Saúde. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

<sup>12</sup> Biólogo e docente. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).