

SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE: DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

JAÍNE CORRÊA PEREIRA¹; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ²

¹Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – jainecorreaa1@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – tiago.munhoz@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental é fundamental para o funcionamento diário e o bem-estar geral das pessoas, influenciando nossos pensamentos, emoções e ações. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2022), ela é crucial para estabelecer relacionamentos significativos, tomar decisões e contribuir para a sociedade. Porém, quando comprometida, pode afetar negativamente nossa saúde física, relacionamentos e desempenho no trabalho. Ela varia desde um estado ótimo de bem-estar até formas incapacitantes de sofrimento emocional, sendo influenciada por fatores físicos, sociais e ambientais ao longo da vida. Portanto, é essencial reconhecer e apoiar a saúde mental para promover um estilo de vida saudável e uma sociedade mais resiliente e equitativa (OMS, 2022).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), os transtornos depressivos são caracterizados pela presença prolongada de humor deprimido, perda de interesse ou prazer, alterações no peso, sono, agitação ou retardo psicomotor, fadiga, sentimento de culpa ou inutilidade, dificuldade de concentração e pensamentos recorrentes de morte por pelo menos duas semanas. Esses sintomas causam sofrimento significativo e prejudicam o desempenho social, profissional e outras áreas da vida do indivíduo (APA, 2014).

Conforme aponta Brondani et al. (2019), o ingresso na universidade marca uma fase de mudanças significativas para os jovens, frequentemente acompanhada por alterações sociais e emocionais relevantes em seu desenvolvimento. Apesar de esperado, esse período pode ser desafiador, visto que o ambiente acadêmico não apenas promove conhecimento científico, mas também expõe os estudantes a riscos que afetam sua saúde mental. Diante de um ambiente mais competitivo e estressante, os alunos precisam se adaptar e encontrar maneiras de lidar com as exigências, o que, por sua vez, envolve mudanças biológicas, psicológicas, sociais e culturais que afetam seu estilo de vida e dinâmica acadêmica (VIZZOTTO; JESUS; MARTINS, 2017 apud BRONDANI et al., 2019).

A conscientização e a intervenção precoce tornam-se fundamentais no contexto da saúde mental, pois indivíduos que enfrentam desafios nessa área frequentemente sofrem estigmatização e exclusão, o que pode levar ao isolamento social, interrupção dos estudos e desemprego. É crucial reiterar que a saúde mental é um direito humano básico, e todos devem ter acesso a cuidados adequados sem serem privados de seus direitos. No caso da depressão, o início precoce do tratamento é crucial para uma recuperação rápida, reduzindo o risco de recorrência e outros transtornos associados, enquanto a persistência dos sintomas pode aumentar a probabilidade de complicações e dificultar a resolução completa dos problemas (OMS, 2022; APA, 2014). Diante disso, o presente estudo tem como objetivo investigar a prevalência de depressão em estudantes acadêmicos do curso de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) localizada na Região Sul do Brasil, reconhecendo a importância de estar alerta para esse transtorno e da necessidade de diagnóstico e tratamento adequados com o intuito de promover

uma melhor qualidade de vida aos acadêmicos que necessitam de apoio emocional.

2. METODOLOGIA

O delineamento adotado para o estudo foi Censo, contemplando os estudantes regularmente matriculados no segundo semestre letivo de 2024. Incluíram-se alunos de todos os semestres, entre julho e agosto do referido ano, selecionados conforme a disponibilidade e mediante autorização da coordenação do curso.

A coleta de dados foi realizada por acadêmicas/os do próprio curso e todo o estudo contou com a supervisão de um psicólogo docente. Para o estudo, foi elaborado um questionário, anônimo, estruturado e autoaplicado, abrangente que abordou diversas questões, concentrando-se, no entanto, em dois elementos principais: o Questionário Socioeconômico e a Escala de Depressão Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9).

O Questionário Socioeconômico teve como objetivo fornecer uma visão completa da amostra, explorando tanto aspectos demográficos quanto socioeconômicos dos participantes, além de aspectos vinculados à jornada acadêmica bem como aspectos relativos à saúde mental dos estudantes. Dentre eles, aspectos, como idade, gênero, cor da pele, orientação sexual, estado civil e região de origem, além de informações socioeconômicas, como vínculo empregatício e classe econômica definida pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP – classes A, B, C, D, E). Também foram considerados fatores acadêmicos e antecedentes relacionados à saúde mental, incluindo histórico de depressão e acompanhamento psiquiátrico.

A Escala PHQ-9 é um instrumento de avaliação composto por nove perguntas que têm como objetivo rastrear e diagnosticar sintomas de depressão. Sua aplicação é simples e rápida, tornando-o uma ferramenta útil em diversos estudos para identificar indivíduos em risco de desenvolver depressão (SANTOS et al., 2013). Para identificar o Episódio Depressivo Maior (EDM), foi necessário que o participante apresentasse cinco ou mais sintomas nas duas semanas anteriores à coleta, sendo obrigatória a presença de humor deprimido ou perda de interesse. Os sintomas deveriam ocorrer por uma semana ou mais ou quase todos os dias, exceto os relacionados a pensamentos de autolesão ou morte, que foram considerados mesmo quando presentes por períodos mais curtos.

O procedimento de aplicação ocorreu em sala de aula, em horários previamente acordados com a coordenação. Antes do início, os estudantes receberam explicações sobre os objetivos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A aplicação teve duração aproximada de 30 a 45 minutos, sendo garantida a privacidade pela separação dos termos de consentimento e dos questionários em envelopes distintos, ambos sem identificação nominal.

Após a coleta, os dados foram digitados em dupla entrada no software EPIDATA (versão 3.1) e analisados no programa STATA (versão 18), por meio de estatística descritiva e análises bivariadas com nível de significância de 5%. Todo o material físico foi armazenado em local seguro e será preservado por cinco anos, conforme a legislação vigente, sendo posteriormente descartado. Já os registros digitais foram protegidos por senha, assegurando o sigilo das informações. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia da Universidade Federal de Pelotas, sendo aprovado

sob o parecer no 6.827.495. A coleta de dados foi iniciada apenas após a obtenção da aprovação do comitê, em conformidade com a Resolução nº 466/2012, garantindo anonimato, voluntariedade e acesso a serviços de apoio psicológico aos participantes, caso necessário.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra inicial reuniu 285 estudantes matriculados no curso de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas. Deste total, foram excluídas as cinco pesquisadoras responsáveis pela coleta, além de sete alunos que recusaram participar. Seis discentes não puderam ser incluídos por estarem amparados pelo Parecer Normativo nº 108, que suspendia suas atividades acadêmicas devido às enchentes no estado. Outros quatro estavam sem matrícula ativa em disciplinas, e parte dos alunos encontrava-se em licença ou apresentava baixa frequência, o que inviabilizou sua participação. Ao final do processo, após seis semanas de aplicação, 241 questionários foram considerados válidos.

As características gerais da amostra indicaram predominância de mulheres cisgênero (69,3%), com idade entre 18 e 21 anos (23,7%), solteiros (75,5%) e autodeclarados brancos (63,9%). A maior parte residia em Pelotas (59,3%) e vivia com os pais (39%). Em termos socioeconômicos, 20,3% pertenciam à classe C2 de acordo com a ABEP, mais da metade não possuía atividade remunerada (54,8%) e 72,2% haviam cursado o ensino médio em escolas públicas. Em relação à saúde mental, 51% nunca receberam diagnóstico, enquanto 46,1% haviam tido acompanhamento psicológico ou psiquiátrico há menos de seis meses.

Os resultados da aplicação da escala PHQ-9 revelaram prevalência de Episódio Depressivo Maior em 28,81% da amostra (68 estudantes). A análise estatística apontou associação significativa entre presença de depressão e variáveis como identidade de gênero ($p=0,035$), histórico prévio da condição ($p=0,001$) e acompanhamento psiquiátrico nos últimos anos ($p=0,049$). As demais variáveis — idade, cor/raça, orientação sexual e nível socioeconômico — não demonstraram relevância estatística.

Os achados ressaltam a vulnerabilidade de estudantes transgêneros e não binários, grupo em que a prevalência de depressão alcançou 71,4%. Esse resultado difere de outros estudos, que frequentemente identificam maior risco entre mulheres, possivelmente devido a sobrecarga de papéis sociais e acadêmicos (DE OLIVEIRA TRIGUEIRO et al., 2021). O presente estudo, contudo, aponta para a necessidade de maior atenção às demandas de gênero não hegemônico, sobretudo no contexto universitário, onde o estigma e a exclusão podem intensificar o sofrimento psíquico.

Outro aspecto relevante refere-se ao histórico de depressão, onde 42,4% dos estudantes que relataram episódios prévios apresentaram novos sintomas, corroborando com o que a literatura traz sobre a recorrência da doença descrita no DSM-5 (APA, 2014). Além disso, a prevalência de sintomas entre aqueles que tiveram assistência psiquiátrica nos últimos anos (43,8%) reforça a importância do acompanhamento contínuo e especializado. Estudos prévios destacam que a falta de reconhecimento da depressão e o estigma associado ao adoecimento mental dificultam o acesso a diagnóstico e tratamento, aumentando riscos de agravamento e ideação suicida (FLESCH et al., 2020).

Embora variáveis como orientação sexual, raça/cor, idade e nível socioeconômico não tenham mostrado significância estatística, a literatura aponta que esses fatores estão associados à maior vulnerabilidade em diferentes

contextos. Desigualdades sociais, discriminação racial e baixa renda podem contribuir para o agravamento do sofrimento mental, como já evidenciado em pesquisas nacionais e internacionais (SCHLAX et al., 2019; SMOLEN; ARAÚJO, 2017). Assim, mesmo diante das limitações do estudo — como a dificuldade de acesso a parte da amostra e a redução de respondentes por questões externas — os dados obtidos reforçam a urgência de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, com especial atenção a grupos em maior risco de depressão no ambiente acadêmico.

4. CONCLUSÕES

Os resultados revelaram uma prevalência significativamente maior de depressão entre acadêmicos transgêneros ou não-binários (71,4%) e estudantes que receberam assistência psiquiátrica nos últimos 2 a 3 anos (43,8%). Também foi identificado um aumento considerável em indivíduos com diagnóstico prévio de depressão (42,4%). Quanto à prevalência, foram identificados 68 casos de Episódio Depressivo Maior entre os estudantes do curso, correspondendo a 28,81% da amostra. Diante desse quadro, estes dados devem ser observados com atenção, tendo em vista que estudantes com depressão tendem a apresentar queda no desempenho acadêmico, maior risco de abandono do curso e um aumento significativo no risco de suicídio, particularmente em áreas da saúde, um grupo já suscetível a esses desfechos (DOS SANTOS et. al., 2021; ARADILLA-HERRERO et al., 2014).

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Porto Alegre: **Artmed**, 2014.
- ARADILLA-HERRERO, A.; TOMÁS-SÁBADO, J.; GÓMEZ-BENITO, J. Associations between emotional intelligence, depression and suicide risk in nursing students. **Nurse Education Today**, London, v.34, n.4, p.520-525, abr. 2014.
- BRONDANI, M. A. et al. Depressão em estudantes universitários: fatores de risco e protetivos e sua relação nesse contexto. **Disciplinarum Scientia | Saúde**, Santa Maria, v.20, n.1, p.137-149, 2019.
- TRIGUEIRO, E. S. O. et al. Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório. **Research, Society and Development**, Itajubá, v.10, n.3, p.e3310312897-e3310312897, 2021.
- SANTOS, L. B. et al. Prevalência, severidade e fatores associados à depressão em estudantes universitários. SMAD, **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v.17, n.1, p.92-100, 2021.
- FLESCHE, B. D. et al. Major depressive episode among university students in southern Brazil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.54, p.11, 27 jan. 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: **WHO**, 2022.
- SCHLAX, J. et al. Renda e escolaridade predizem sintomas depressivos elevados na população geral: resultados do estudo de saúde de Gutenberg. **BMC Saúde Pública**, London, v.19, p.1-10, 2019.
- SMOLEN, J. R.; ARAÚJO, E. M. Raça/cor da pele e transtornos de saúde mental no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.22, n.12, p.4021-4030, 2017.