



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

**Ansiedade no ensino superior: revisão sobre a prevalência e seus
multifatores**

Isabela de Menezes Crispim

Letícia Nakano Carneiro

Orientadora: Profa. Dra. Juliany Gonçalves Guimarães Silva

Goiânia, novembro de 2025.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

**Ansiedade no ensino superior: revisão sobre a prevalência e seus
multifatores**

Trabalho apresentado como requisito parcial
para a finalização da disciplina de Trabalho de
Conclusão de Curso II, da Pontifícia
Universidade Católica de Goiás.

Orientadora: Profa. Dra. Juliany Gonçalves
Guimarães Silva

Banca Examinadora:

1. Presidente da Banca: Juliany Gonçalves Guimarães Silva
2. Professora Convidada: Ivone Félix de Sousa
3. Professor Convidado: Rogério Teles de Souza
4. Professora Convidada: Vera Lucia Morselli

Data da Avaliação: 04/12/25.

Nota final: _____

Goiânia, novembro de 2025.

Resumo

Este trabalho apresenta uma revisão sistematizada no formato de escopo sobre ansiedade em estudantes universitários, entendida como resposta emocional composta por sintomas cognitivos, fisiológicos e comportamentais frente a ameaças percebidas. No ensino superior, esse fenômeno torna-se recorrente devido a fatores acadêmicos, sociais, pessoais e institucionais. A revisão seguiu as diretrizes PRISMA 2020, incluindo as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. As buscas foram realizadas nas bases SciELO, PubMed, BVS e PePSIC, considerando estudos publicados entre 2020 e 2025. Após critérios de exclusão, 51 artigos compuseram a amostra final. Os estudos apontam alta prevalência de ansiedade entre universitários, intensificada por fatores como sobrecarga acadêmica, dificuldades financeiras, conciliação entre trabalho e estudo, uso excessivo de eletrônicos, consumo de substâncias e baixa autoestima. Estudantes mulheres, não heterossexuais e não brancos demonstram maior vulnerabilidade. O início do curso e, sobretudo, o período final da graduação aparecem como fases de maior estresse. Diante dos resultados, verifica-se que a ansiedade universitária se configura como fenômeno multifatorial, influenciado por condições emocionais, socioeconômicas e institucionais que vão além do ambiente acadêmico. As intervenções identificadas incluem yoga, meditação mindfulness, dança (MGW), teatro, grupos de suporte, psicoterapia presencial e online, além de estudos sobre regulação emocional, flexibilidade psicológica e autoestima, que demonstram reduções de estresse, ansiedade e depressão. Conclui-se que ações institucionais voltadas à prevenção, promoção de saúde e apoio psicológico são essenciais para reduzir sintomas e favorecer o bem-estar e a formação integral dos estudantes.

Palavras-chave: Ansiedade; universitários; saúde mental; estresse acadêmico; fatores de risco; fatores protetivos.

Abstract

This work presents a systematic review in a scoping format on anxiety in university students, understood as an emotional response composed of cognitive, physiological, and behavioral symptoms in the face of perceived threats. In higher education, this phenomenon becomes recurrent due to academic, social, personal, and institutional factors. The review followed the PRISMA 2020 guidelines, including the stages of identification, screening, eligibility, and inclusion. Searches were conducted in SciELO, PubMed, BVS, and PePSIC databases, considering studies published between 2020 and 2025. After exclusion criteria, 51 articles composed the final sample. The studies indicate a high prevalence of anxiety among university students, intensified by factors such as academic overload, financial difficulties, balancing work and study, excessive use of electronic devices, substance use, and low self-esteem. Female, non-heterosexual, and non-White students show greater vulnerability. The beginning of the course and, especially, the final period of the degree appear as phases of greater stress. Based on the results, it is verified that university anxiety is configured as a multifactorial phenomenon, influenced by emotional, socioeconomic, and institutional conditions that go beyond the academic environment. The interventions identified include yoga, mindfulness meditation, dance (MGW), theater, support groups, in-person and online psychotherapy, as well as studies on emotional regulation, psychological flexibility, and self-esteem, which demonstrate reductions in stress, anxiety, and depression. It is concluded that institutional actions aimed at prevention, health promotion, and psychological support are essential to reduce symptoms and promote students' well-being and integral development.

Keywords: Anxiety; university students; mental health; academic stress; risk factors; protective factors.

Ansiedade no Ensino Superior: revisão sobre a prevalência e seus multifatores

A ansiedade é definida pela *American Psychological Association* como o estado emocional em que há antecipação de ameaça futura, manifestando-se por meio de diversos sintomas físicos, como tremores nas mãos e lábios, secura na boca, necessidade frequente de micção e sono perturbado (APA, 2014). Já os transtornos de ansiedade compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. Os transtornos de ansiedade podem ser incapacitantes e incluem o risco para desenvolvimento de depressão e suicídio (APA, 2014).

A Associação Americana de Psiquiatria (APA, 2023) apresenta no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), 5ª edição, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) como ansiedade e preocupação excessivas e difíceis de controlar, ocorrendo na maioria dos dias, por pelo menos seis meses, em relação a uma variedade de eventos ou atividades. Além disso, a pessoa deve experimentar pelo menos três dos seguintes sintomas físicos: inquietação, fadiga fácil, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular ou perturbação do sono (APA, 2023).

A transição da adolescência para a fase adulta é reconhecida como período crítico para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, sendo uma época de adaptações (Zancan et al., 2021). Entre os grupos mais afetados destacam-se os estudantes universitários, cuja prevalência de diagnósticos de transtornos mentais tem crescido significativamente (Da Costa & Nebel, 2018). Pesquisas indicam que a saúde mental dessa população é ainda mais comprometida do que a da população geral, com taxas elevadas de ansiedade e depressão (Da Silva et al., 2021).

Dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024) apontam que aproximadamente um em cada sete jovens entre 10 e 19 anos apresenta algum transtorno mental, incluindo ansiedade e depressão. Pesquisas também apontam que 31% dos

universitários entre 18 e 25 anos apresentam sintomas de ansiedade leve, 18,3% moderada e 14,1% severa (Malebari et al., 2024). Outro levantamento internacional revela que 35% dos estudantes universitários relataram diagnóstico de ansiedade e 20% vivenciaram angústia psicológica grave (BestColleges, 2024).

A vida universitária é caracterizada por transformações sociais, emocionais e cognitivas. Elas exigem adaptações a novos métodos de ensino, a pressões constantes por desempenho acadêmico elevado, à conciliação entre estudo e trabalho, além das incertezas e expectativas em relação à futura inserção no mercado de trabalho (Coutinho & Gurski, 2024). Tais condições podem desencadear ou agravar sintomas de ansiedade, afetando ~~até mesmo~~ a saúde mental, além do desenvolvimento.

Em 2019, o Brasil foi enquadrado como o país com o maior número de pessoas ansiosas no mundo segundo a Organização Mundial da Saúde (UOL, 2025), e, de acordo com uma pesquisa realizada pela empresa Chegg, dois em cada três estudantes universitários brasileiros (65%) afirmam sentir ansiedade diariamente (Pinotti, 2023).

Pesquisas recentes da Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Coutinho & Gurski, 2024) apontam para um número significativo de universitários com dificuldades emocionais em seus percursos acadêmicos (83,05%). Os dados mostram que a ansiedade e o desânimo aparecem com maior frequência, seguidos de ideias de morte e pensamento suicida. Entre os discentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Coutinho & Gurski, 2024), mais da metade já pensou em abandonar seus estudos, relatando dificuldades financeiras (32,8%), alto grau de exigência acadêmica (29,7%), obstáculos para conciliar estudo e trabalho (23,6%) e problemas de saúde (21,2%) dentre as causas prevalentes.

Diante desse cenário, é importante que estudiosos busquem compreender os mecanismos que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade nos estudantes universitários. Isso é fundamental para a elaboração de políticas institucionais e estratégias de

intervenção que promovam a saúde mental e o bem-estar dos alunos. Investigar a ansiedade em universitários permite identificar os fatores de risco presentes nesse ambiente, bem como as consequências geradas devido aos riscos fora do âmbito acadêmico. Portanto, com esse trabalho, tornou-se possível mapear as possíveis intervenções que podem ser implementadas no âmbito das instituições de ensino para ajudar a compreender e reduzir os sintomas ansiosos dos estudantes que estão diretamente relacionados a ela, haja vista que nem todas as angústias são provenientes do sistema educacional, mas sim consequências de variáveis sociodemográficas que podem estar correlacionadas.

Método

Esta revisão foi conduzida de acordo com as diretrizes PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), abrangendo as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. O método de abordagem adotado é o indutivo. A partir da análise detalhada dos dados, dos textos da literatura científica, buscou-se identificar pesquisas que correlacionassem a ansiedade dos estudantes e o ambiente universitário.

A pergunta norteadora para identificação dessas pesquisas foi: “Como os fatores de risco presentes no ambiente universitário, associados às variáveis sociodemográficas dos estudantes, influenciam o surgimento e a intensificação da ansiedade, e de que forma as instituições de ensino podem intervir para reduzir esses sintomas?”.

Estratégia de pesquisa

As buscas por artigos foram realizadas no portal da BVS, utilizando como descritores: “ansiedade”, “estudantes”, “saúde mental”, “universidades”, “estresse psicológico”, “saúde do estudante” (com os filtros “index psicologia”, e coleção “Lilacs Plus”. Outra base de dados utilizada foi o *PubMed (U.S. National Library of Medicine)*, com os descritores em inglês:

“anxiety”, “university”, “students”, “university students”, “psychology”, “mental health”, “anxious factors”, psychological stress”, “social”.

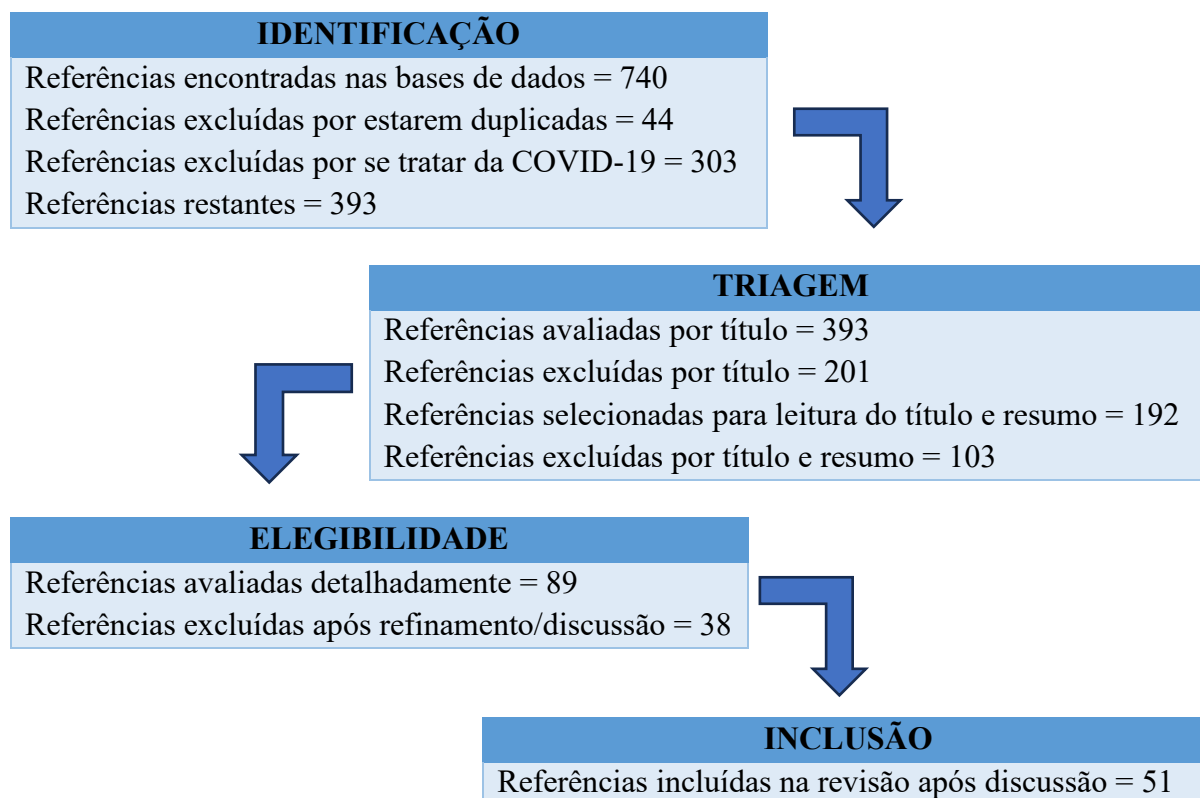
Os critérios de inclusão foram: trabalhos publicados nos últimos cinco anos (a partir de 2020), em inglês ou português, e disponíveis para acesso gratuito. Além disso, deveriam estar publicados em periódicos classificados como A1, A2, A3, A4, B1 ou B2, e que abordassem fatores sociais, ambientais, acadêmicos, e relacionais como possíveis determinantes ou correlatos da ansiedade nos universitários.

Para os critérios de exclusão, os artigos que abordavam especificamente o contexto da pandemia de Covid-19 foram excluídos, permanecendo apenas aqueles cujo foco principal fosse a ansiedade e seus aspectos sociais no ambiente universitário. Também foram excluídos estudos que tratassem exclusivamente de metanálises, capítulos de livros, editoriais e artigos de opinião.

Seleção dos estudos

A seleção dos artigos foi feita no *Rayyan - Intelligent Systematic Review* (<https://new.rayyan.ai>). Foram incluídos na análise apenas os trabalhos que atendiam aos critérios de inclusão, resultando em um total de 740 referências. Em seguida, foram excluídos os arquivos duplicados, subtraindo 44 artigos. Após a exclusão de referências duplicadas, foram excluídos os títulos que possuíam qualquer relação com a pandemia ou Covid-19, resultando em 303 referências descartadas. Dessas 393 referências restantes, foi realizada uma triagem que selecionou 192 artigos, excluindo 201. Posteriormente foi realizada uma segunda avaliação que resultou na elegibilidade de 89 referências. A decisão final foi feita mediante discussão entre as pesquisadoras, buscando consenso sobre a pertinência de cada estudo, bem como a classificação que o artigo possui, selecionando assim 51 referências finais para o trabalho.

A seguir, apresenta-se o fluxo do processo de seleção:



Resultados

A coleta de dados resultou em 51 artigos. Dessa forma, esta revisão busca sistematizar as principais discussões acadêmicas sobre a ansiedade no contexto universitário. A estrutura inicia-se com o conceito estabelecido pela *American Psychological Association* (APA, 2014) e, logo a seguir, será explorada sua relação com transtornos mentais, autoestima, autoeficácia e estratégias de enfrentamento. Depois, são apresentadas correlações entre a ansiedade e a transição para a fase adulta, bem como o início da graduação dos estudantes. Destacam-se ainda os desafios específicos enfrentados por estudantes, especialmente na área da saúde, incluindo estressores acadêmicos, adaptativos e socioeconômicos, bem como o uso de substâncias como mecanismo de *coping*. Por último, são apresentadas intervenções baseadas em evidências para manejo da ansiedade. A amostra final incluída na presente pesquisa foi composta por 51 estudos, publicados entre 2020 e 2025, em português ou inglês, cujas características serão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização dos artigos selecionados

Base de dados	Autores/ Ano	Título do artigo	Objetivo	Conclusão
PubMed	Dias Lopes et al. (2020)	Analysis of Well-Being and Anxiety among University Students.	Inter-relacionar as dimensões dos instrumentos de validação do bem-estar; as dimensões de ansiedade generalizada; e os inventários de ansiedade generalizada.	Há fortes correlações entre os dois instrumentos de ansiedade, reforçando a capacidade de ambos avaliarem o estado de ansiedade dos estudantes.
PubMed	Niu et al. (2025)	A network analysis of the heterogeneity and associated risk and protective factors of depression and anxiety among college students.	Explorar várias categorias de depressão e ansiedade, analisando os perfis dos participantes de acordo com seus escores a fim de distinguir grupos de risco de comorbidade entre ambas; investigar os sintomas centrais e de ligação entre elas; e, por fim, examinar as relações entre depressão e ansiedade e os fatores de risco e proteção estabelecidos.	De acordo com os sintomas centrais e de ligação identificados, intervenções e tratamentos direcionados podem ser oferecidos a grupos com comorbidade de depressão e ansiedade, reduzindo o risco dessas comorbidades em adolescentes.
BVS/ Scielo	Chen J e Tian H (2024)	Associations between health anxiety, eHealth literacy and self-reported health: A cross-sectional study	Explorar as associações e as diferenças de gênero entre ansiedade de saúde, letramento em saúde eletrônica e saúde autorreferida em estudantes universitários chineses.	Quanto menor o letramento em saúde eletrônica ou maior a ansiedade de saúde, pior a saúde autorreferida. Os achados destacaram a importância de os estudantes universitários melhorarem o letramento em saúde eletrônica e reduzirem a ansiedade de saúde.
PubMed	Wang et al. (2025)	Complex associations between anxiety, depression, and resilience in a college student sample: a network analysis.	Explorar as relações potenciais, em nível mais detalhado, entre resiliência psicológica, ansiedade e depressão entre estudantes universitários.	Os achados sugerem que intervenções direcionadas aos sintomas de ponte e ao fortalecimento da resiliência podem ajudar a avaliar a ansiedade e a depressão.
PubMed	Santana et al. (2023)	Comportamentos Autolesivos, Percepção de Suporte Familiar e Sintomas Ansiosos e Depressivos em Adolescentes Pernambucanos	Investigar a relação entre comportamentos autolesivos, percepção de suporte familiar e sintomas ansiosos e depressivos em adolescentes da rede estadual de ensino do Recife, assim como estimar a prevalência do fenômeno.	Verificou-se diferenças significativas entre os participantes que se autolesionavam e aqueles que não se autolesionavam em relação à percepção de sintomas depressivos e ansiosos e suporte familiar.
PubMed	Harith et al. (2022)	Effectiveness of digital mental health interventions for university students: an umbrella review.	Sintetizar evidências sobre intervenções de saúde digital voltadas a estudantes universitários e avaliar sua efetividade.	Os achados fornecem evidências do efeito benéfico das intervenções de saúde mental digital para estudantes universitários.
PubMed	Rodríguez-Sáez et al. (2025)	Emerging adulthood, socioemotional variables and mental health in Spanish university students.	Descrever as características da fase de adultecimento emergente, a prevalência de sintomas de saúde mental, o suporte social percebido, a inteligência emocional e o consumo de álcool e cannabis em uma amostra de universitários espanhóis. Identificar possíveis diferenças e a prevenção de dependências. Além disso, ressaltam a necessidade de em termos de variáveis sociodemográficas-chave observadas durante esse período. Além disso, examinar a associação entre as dimensões (anteriormente citadas) com a sintomatologia depressiva, ansiosa e de estresse.	Os achados fornecem insights sobre a relação entre o adultecimento emergente e os problemas de saúde mental. Destacam a necessidade de intervenções em universidades que promovam o bem-estar emocional e a prevenção de dependências. Além disso, ressaltam a necessidade de promover o desenvolvimento de habilidades emocionais e redes de apoio social para mitigar sintomas como ansiedade, depressão e estresse.
BVS	de Araújo et al. (2021)	Envolvimento acadêmico, funcionamento adaptativo, problemas internalizantes e problemas externalizantes em universitários	Verificar condições psicológicas de universitários do primeiro ano com respeito a funcionamento adaptativo, problemas internalizantes, entre problemas externalizantes e envolvimento acadêmico.	Os achados apontam para a presença de possível associação negativa de ordem externalizante.
BVS	Zancan et al. (2021)	Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica Estudantes Universitários Graduação e Pós-Graduação	Examinar a prevalência de estresse, ansiedade, depressão, em inflexibilidade psicológica, dados sociodemográficos, clínicos e de acadêmicos e a relação entre essas variáveis, em uma amostra de estudantes de graduação e pós-graduação do Rio Grande do Sul, além de comparar esses dois grupos quanto aos resultados.	Os resultados mostraram uma alta prevalência de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários e uma forte correlação com a inflexibilidade psicológica.

BVS	Alves et al. (2025)	Estresse, Ansiedade e Depressão e Avaliar a associação entre as variáveis estresse, ansiedade e depressão Associação com Qualidade de Vida, e qualidade de vida, sexo e uso de psicofármacos em estudantes Sexo e Uso de Psicofármacos em universitários. Estudantes Universitários: Estudo Transversal	Níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão estão associados à redução da qualidade de vida em estudantes universitários e ao uso de psicofármacos.
BVS	Abate e Marcolan (2025)	Fatores associados a comportamento suicida em universitários de campus universitários do campus de humanas de instituição federal.	A orientação sexual, sofrer violência e ter familiar com comportamento suicida estão significativamente associadas a maior possibilidade de tentativa de suicídio.
PubMed	Öztekin, Gómez-Salgado e Yıldırım (2025)	Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: psychological flexibility and emotion regulation as mediators.	Para indivíduos que sofrem de ansiedade em relação ao futuro, a flexibilidade psicológica e a regulação emocional podem ser estratégias de enfrentamento que conduzem a menor depressão e estresse.
PubMed	Bao e Han (2024)	Gender difference in anxiety and related factors among adolescents.	As adolescentes do sexo feminino podem apresentar níveis mais elevados de ansiedade. O estresse acadêmico, o sono, os relacionamentos com colegas, a competência e o nível de suporte social podem ser fatores que influenciam a ansiedade em adolescentes. Além disso, a duração diária na internet pode não ser um fator de risco para adolescentes do sexo masculino.
BVS	de Melo et al. (2021)	Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem	Identificar a relação da autoeficácia percebida com a autoestima e a presença de sintomas de ansiedade e depressão de estudantes no início do curso de graduação em Enfermagem.
BVS/ Scielo	Costa et al. (2021)	Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes	Comparar a prática de atividade física habitual e sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes adolescentes de escolas públicas de tempo integral e parcial.
PubMed	Hashemi et al. (2022)	Investigate the relationship between cell-phone over-use scale with depression, anxiety and stress among university students.	Determinar a relação entre a escala de uso excessivo de celular e a depressão, ansiedade e estresse entre estudantes universitários em Khorramabad, Irã.
PubMed	de Paula et al. (2022)	Key characteristics including sex, sexual orientation and internet use associated with worse mental health among university students in Brazil and implications.	Avaliar a prevalência e os fatores associados aos sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes universitários do primeiro semestre em uma universidade federal do Brasil.
BVS	Schuh et al. (2021)	Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários	Desenvolver atividades meditativas com estudantes de uma universidade do noroeste gaúcho e analisar a percepção de alunos universitários sobre a prática meditativa.
PubMed	Carrard et al. (2024)	Mental health and burnout during medical school: Longitudinal evolution and covariates.	Analisar a evolução longitudinal da saúde mental e do burnout do primeiro ao último ano da faculdade de medicina, utilizando uma ampla gama de indicadores, além de explorar covariáveis biopsicossociais que podem influenciar essa evolução.

PubMed	Duraku, Davis e Hamiti (2023)	Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: a call for mental health support in higher education.	Avaliar a saúde mental, o nível de habilidades de estudo, as barreiras para buscar ajuda psicológica e o suporte social percebido entre os alunos de uma universidade no Kosovo. Além disso, explorar suas experiências com serviços profissionais de saúde mental, bem como suas necessidades e percepções sobre a importância do apoio especializado em saúde mental nas instituições de ensino superior.	Fornecer uma visão abrangente dos desafios relacionados ao bem-estar mental enfrentados pelos estudantes universitários do Kosovo, enfatizando a importância da ansiedade acadêmica e do suporte social, ambos aparentemente prevendo barreiras para buscar ajuda psicológica.
PubMed	Zhao e Zhang (2024)	Moderated serial mediation effects of adaptation problems, academic stress, and interpersonal relationships on the sleep quality of early-year university students.	Preencher uma lacuna teórica ao propor um modelo de mediação serial moderada entre ansiedade e qualidade do sono.	Ansiedade elevada e distúrbios do sono são comuns entre estudantes universitários. A capacidade adaptativa pode desempenhar um papel crucial nos distúrbios do sono entre estudantes dos primeiros anos.
BVS	Macena e Faro (2023)	O papel mediador da autoeficácia e da autoestima na ansiedade: um estudo com universitários.	Investigar o papel dos construtos autoeficácia e autoestima em suas relações com ansiedade, mensurar essas relações e identificar a possível primazia de um deles sobre a ocorrência de sintomas ansiosos.	As crenças de autoestima têm capacidade elucidativa sobre a ansiedade. No caso da autoeficácia, o construto é capaz de produzir efeito no processo de avaliação cognitiva.
PubMed	Duraku et al. (2025)	Outcomes of a CBT-based workshop on higher education students' mental health, stigma, learning, and career certainty.	Direcionar a atenção para a relevância acadêmica e psicossocial mais ampla das intervenções breves em saúde mental.	Sugere o potencial de intervenções breves baseadas em TCC para apoiar os estudantes além da saúde mental, promovendo o funcionamento acadêmico e aumentando a abertura para buscar ajuda.
PubMed	Duraku et al. (2025)	Outcomes of Mutual Support Groups on Well-Being, Academic Skills, Career Confidence, and Psychological Support Attitudes Among Higher Education Students.	Contribuir para a base de evidências em expansão ao examinar uma variedade de desfechos percebidos entre alunos do ensino superior de diferentes áreas de estudo; e examinar os resultados da participação em grupos de apoio mútuo em diversos aspectos da experiência dos estudantes em uma grande universidade pública no Kosovo.	Destaca o potencial dos grupos de apoio mútuo como complementos eficazes liderados por pares no ensino superior, enfatizando melhorias no bem-estar dos estudantes, no desenvolvimento acadêmico e nas atitudes em relação à saúde mental.
BVS/ Scielo	de Oliveira et al. (2024)	Predisposing factors for symptoms of anxiety, depression, and insomnia in university students.	Caracterizar os aspectos sociodemográficos e psicológicos de universitários que buscaram atendimento psiquiátrico em um Centro de Apoio ao Estudante de uma Universidade Federal e analisar as associações entre problemas de saúde mental e fatores predisponentes.	Sintomas de ansiedade, depressão e insônia levaram os estudantes a buscarem atendimento psiquiátrico na universidade.
BVS	Ahmed et al. (2025)	Prevalence and associated risk factors of anxiety-induced sleep disturbance: Sex-stratified comparison among school-going adolescents in Paraguay.	Avaliar a prevalência e os fatores correlacionados à perturbação do sono induzida pela ansiedade em adolescentes paraguaios por meio de análise estratificada por sexo.	Há diferenças nos padrões de associações significativas entre fatores de risco da perturbação do sono induzida pela ansiedade para meninos e meninas.
BVS	Shimada et al. (2024)	Prevalence of common mental disorders and associated factors in college students	Estimar a prevalência de Transtornos Mentais Comuns entre estudantes universitários e identificar fatores de risco associados.	Identificou-se alta prevalência de Transtornos Mentais Comuns entre estudantes universitários e uma associação significativa entre violência sexual, psicológica e Transtornos Mentais Comuns, destacando sua relevância nesse contexto.
BVS	de Araújo et al. (2024)	Procrastinação Acadêmica: Contribuições de Variáveis Demográficas e da Ansiedade Cognitiva de Provas em Universitários Brasileiros	Verificar em que medida a ansiedade cognitiva de provas explica a procrastinação acadêmica, controlando a influência das variáveis sexo e idade, em universitários da região Nordeste do Brasil.	O componente cognitivo da ansiedade de provas funciona como fator de risco para o comportamento procrastinador no contexto acadêmico, principalmente em universitários mais jovens.
BVS	Zanetti et al. (2025)	Profile of healthcare students with poor sleep quality: a cross-sectional study	Verificar a relação entre baixa qualidade do sono autorreferido e seus determinantes entre estudantes de ensino superior de quatro cursos na área da saúde.	O aumento da frequência de turnos de aula, a duração inadequada do sono, o acúmulo de compromissos de trabalho junto aos estudos de graduação e a presença de sintomas indicativos de ansiedade contribuem coletivamente para uma maior susceptibilidade à redução da qualidade do sono nos indivíduos.

BVS	de Andrade et al. (2023)	Promoção da saúde mental entre universitários: relato de experiência	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.	Observou-se o feedback positivo daqueles que participaram da atividade, compreendendo os principais fatores, sintomas e alternativas para cuidado do estresse mental.
PubMed	Castillo-Díaz et al. (2024)	Psychological distress, health-promoting lifestyle and sociodemographic factors in Honduran university students: a structural equation model.	Analisar um modelo explicativo sobre a relação entre fatores sociodemográficos, comportamentos de estilo de vida promotores de saúde e sofrimento psicológico em estudantes universitários.	Identificaram-se fatores sociodemográficos protetores e de risco relacionados a comportamentos de estilo de vida promotores de saúde e ao sofrimento psicológico.
BVS	da Silva et al. (2021)	Relação entre Vivência Acadêmica e Ansiedade em Estudantes Universitários	Avaliar o grau de adaptação acadêmica dos estudantes e suas relações com ansiedade e variáveis sociodemográficas e acadêmicas.	Estudantes com melhor adaptação acadêmica apresentam menos ansiedade, sendo que curso, sexo e idade influenciam tanto a adaptação quanto os níveis ansiosos, indicando a necessidade de suporte direcionado conforme o perfil do aluno.
BVS/ Scielo	de Barros e Peixoto (2023)	Saúde mental e cotas: um estudo comparativo entre estudantes universitários no Brasil	Visa comparar a saúde mental de estudantes cotistas e não cotistas, avaliando diferenças nas prevalências de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre os dois grupos.	Problemas de saúde mental prejudicam o desenvolvimento acadêmico e social dos estudantes, sendo fator de risco para evasão, especialmente entre grupos historicamente marginalizados.
BVS	Reis et al. (2022)	Saúde Mental, Uso de Álcool e Qualidade do Sono em Estudantes de uma Universidade Pública	Analisar os aspectos cognitivos e comportamentais de estudantes de uma universidade pública durante a graduação, considerando a autopercepção de depressão, ansiedade e estresse, bem como o uso de substâncias psicoativas e a qualidade do sono.	O prejuízo na qualidade do sono pode interferir em questões emocionais, no desempenho acadêmico e em outros âmbitos biopsicossociais, refletindo na qualidade de vida.
PubMed	Al-Najdi et al. (2025)	Silent struggles: a qualitative study exploring mental health challenges of undergraduate healthcare students.	Explorar as experiências de estudantes de graduação na área da saúde com os desafios de saúde mental enfrentados na Universidade do Catar, permitindo que compartilhassem histórias pessoais e detalhassem seus sentimentos, pensamentos e dificuldades, fornecendo percepções aprofundadas sobre suas lutas com a saúde mental.	Destaca os desafios de saúde mental enfrentados por estudantes da área da saúde, enfatizando a necessidade de um suporte institucional eficaz.
BVS/ Pepsic	Beneton, Schmitt e Andretta (2021)	Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde	Identificar e analisar se os sintomas de depressão, ansiedade e estresse estão relacionados com uso de álcool, tabaco e maconha em universitários da área da saúde.	Houve correlações significativas entre o uso de drogas com sintomas de estresse e ansiedade.
BVS/ Scielo	Jardim, Castro e Ferreira-Rodrigues (2020)	Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários	Verificar os níveis de ansiedade, estresse e sintomatologia depressiva de estudantes dos cursos da área de saúde em uma universidade pública federal em início e fim de curso.	Não foi identificada diferença estatisticamente significativa nos níveis de ansiedade, estresse e depressão em relação ao início e ao final de curso; no entanto, outras variáveis, como sexo, mostraram que as mulheres apresentaram índices significativamente maiores que os homens.
BVS/ Scielo	Sacramento et al. (2021)	Symptoms of anxiety and depression among medical students: study of prevalence and associated factors	Estimar a prevalência e os fatores associados a sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina de uma capital do Nordeste brasileiro.	Por se tratar de um estudo de prevalência, esta investigação não possibilita conclusões sobre causalidade.
PubMed	Blanco et al. (2021)	Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress and Prevalence of Major Depression and Its Predictors in Female University Students.	Determinar os níveis de depressão, ansiedade e estresse, bem como a prevalência de depressão e os fatores associados em estudantes universitárias espanholas.	Os achados revelam o elevado nível de sintomas de depressão e ansiedade entre essas estudantes, bem como a existência de um alto percentual de alunas que apresentam níveis graves de estresse e a porcentagem alarmante de participantes com depressão maior.
PubMed	Che Musa et al. (2025)	The association between emotional regulation strategies and mental health outcomes among Malaysian undergraduates.	Explorar a associação entre regulação emocional e depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de graduação na Malásia.	Os achados enfatizam a importância das habilidades de regulação emocional no manejo da saúde mental entre estudantes.

PubMed	Li et al. (2024)	The differences in symptom networks of depression, anxiety, and sleep in college students with different stress levels.	Validar ainda mais o impacto do estresse sobre depressão, ansiedade e sono com base em pesquisas anteriores e explorar os sintomas centrais e de ligação das redes de sintomas de depressão, ansiedade e sono em diferentes níveis de estresse.	O estresse exacerba depressão, ansiedade e problemas de sono entre estudantes universitários, com diferenças nos sintomas centrais e de ligação da depressão, ansiedade e distúrbios do sono em diferentes níveis de estresse.
PubMed	Agres e Chen (2025)	The impact of performing arts on mental health, social connection, and creativity in university students: a Randomised Controlled Trial.	Investigar o impacto do programa “ <i>Movin’ and Groovin’ for Wellness</i> ” na saúde mental, nas conexões sociais e na criatividade dos estudantes.	O programa “ <i>Movin’ and Groovin’ for Wellness</i> ” melhorou de forma eficaz a saúde mental, a qualidade de vida, a conexão social e a expressão criativa entre estudantes universitários.
PubMed	Meng et al. (2025)	The relationship between anxiety and problematic mobile phone use among Chinese college students: a moderated mediation model.	Examinar os mecanismos psicológicos da relação entre ansiedade e uso problemático de celular entre estudantes universitários, assim como o papel do medo de ficar fora das redes sociais e do exercício físico nessa relação.	Elucida o mecanismo psicológico intrínseco que fundamenta a relação entre ansiedade e uso problemático de celular entre estudantes universitários, determinando que o medo de ficar fora das redes sociais e o exercício físico desempenham um papel mediador nessa relação.
PubMed	Cifuentes, Radiszcz e Ortega (2025)	"The University Lives Anxiety and De-pression": Diagnostic Uses and Affective Negotiations in Mental Health Care Services for University Students in Chile.	Examinar as formas pelas quais tanto os profissionais de saúde mental universitária quanto os estudantes lidam com os rótulos de saúde mental mais comuns no campus e como isso leva ao surgimento de modos específicos de afetamento e negociação.	Os usos diagnósticos envolvem negociações afetivas em situações cotidianas, configurando assim a vida universitária como um ambiente dinâmico, sujeito a transformações potenciais e permanentes.
BVS	Braun, Marcilio e Dias (2024)	Transição para o Ensino Superior: Uma Revisão Sistemática	Identificar as características de pesquisas empíricas que se centram no processo de transição do Ensino Médio para a universidade.	Identificou-se que há uma série de fatores individuais e contextuais que podem influenciar os estudantes em processo de transição, positivamente e negativamente.
BVS/ Pepsic	Gomes et al. (2020)	Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades	Identificar a ocorrência de transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem de uma instituição de Ensino Superior e associá-los às características sobre sociodemográficas e acadêmicas.	A necessidade de planejamento de estratégias de prevenção e recuperação relacionadas à ocorrência de transtornos mentais comuns nessa população é clara, tendo em vista a vulnerabilidade à qual está exposta.
PubMed	Haruna, Mohammed e Braimah (2025)	Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students.	Investigar os níveis de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes universitários do primeiro ano e analisar os fatores associados a essas questões de saúde mental e identificar preditores de depressão, ansiedade e estresse nessa coorte de estudantes.	Sugere-se que depressão, ansiedade e estresse são problemas de saúde mental comuns entre estudantes de graduação, afetando os indivíduos em graus variados e sendo influenciados por diversos fatores.
PubMed	Gellisch et al. (2024)	Unraveling psychological burden: the interplay of socio-economic status, anxiety sensitivity, intolerance of uncertainty, and stress in first-year medical students.	Investigar a associação potencial entre status socioeconômico e os construtos-alvo específicos, a fim de compreender melhor as interações complexas que podem contribuir para os desafios psicológicos e educacionais enfrentados por indivíduos de diferentes contextos socioeconômicos.	Ressalta a necessidade de considerar a diversidade social, particularmente em relação às características de Sensibilidade à Ansiedade e Intolerância à Incerteza, para promover um ambiente de educação médica acolhedor e eficaz, com foco na saúde mental sustentável em um contexto de trabalho exigente.
BVS	Franco et al. (2024)	Vivência de grupo de apoio em saúde mental na atenção primária: um relato de experiência	Contribuir com o enriquecimento da intervenção coletiva em pacientes com queixas de saúde mental relatando a implementação de um grupo terapêutico de uma Unidade Básica de Saúde na cidade do Sul do Brasil.	Além de estimular a troca de saberes entre universitários, profissionais e comunidade, a implementação de grupos terapêuticos se mostrou promissora no cuidado aos transtornos mentais e como forma de reabilitação psicossocial na atenção básica.
PubMed	Suárez-Orozco e Hernández (2020)	"Waking Up Every Day With the Worry": A Mixed-Methods Study of Anxiety in Undocumented College Students.	Identificar a prevalência de ansiedade em estudantes universitários latinos sem documentação e fornecer uma compreensão de suas Latinx experiências vividas ao lidar com esse problema.	Forneceu uma perspectiva sobre a prevalência potencial de ansiedade entre estudantes universitários latinos sem documentação, mas também sobre os fatores que podem estar contribuindo para alimentar esses elevados níveis de ansiedade.
PubMed	Castellote-Caballero et al. (2024)	Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: a randomized controlled trial.	Analisar a eficácia de uma intervenção baseada em yoga sobre estresse, bem-estar emocional, ansiedade estado e ansiedade traço em estudantes universitários.	Demonstrou que uma intervenção de yoga pode reduzir significativamente o estresse e a ansiedade percebidos, além de melhorar o bem-estar emocional em estudantes universitários.

Fatores protetivos e de risco ao adoecimento mental dos estudantes

A partir da análise dos artigos selecionados, identificaram-se os fatores que auxiliam e prejudicam a saúde mental dos estudantes. Esses fatores foram organizados conforme mostra a Tabela 2, indicando também quantos estudos identificaram cada um desses elementos. Entre os fatores protetivos, destacam-se principalmente o suporte social e o exercício físico, ambos mencionados em sete estudos, mostrando que conexões sociais e hábitos saudáveis têm papel central no bem-estar (Rodríguez-Sáez et al., 2025; Duraku, Davis & Hamiti, 2023; Al-Naidi et al., 2025; Santana et al., 2023; Zancan et al., 2021; Braun, Marcilio & Dias, 2024; Chen & Tian, 2024; Wang et al., 2025; Costa et al., 2021; de Paula et al., 2022; de Oliveira et al., 2024; Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020; Gomes et al., 2020).

Outros fatores positivos, como a resiliência, a inteligência emocional, a autoeficácia e a autocompaixão, aparecem com menor frequência, mas ainda assim como recursos importantes para lidar com o estresse acadêmico (Wang et al., 2025; Rodríguez-Sáez et al., 2025; De Melo et al., 2021; Braun, Marcilio & Dias, 2024).

Já os fatores prejudiciais são mais variados (individuais, contextuais, vícios e mudança de fase). Eles incluem aspectos individuais de gênero, etnia, orientação sexual, ~~neuroticismo~~, traço ansioso (Rodríguez-Sáez et al., 2025; de Araújo, Oliveira & Oliveira-Monteiro, 2021; Alves et al., 2025; Bao & Han, 2024; de Paula et al., 2022; Duraku, Davis & Hamiti, 2023; de Oliveira et al., 2024; Shimada et al., 2024; Castillo-Díaz et al., 2024; da Silva et al., 2021; Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020; Sacramento et al., 2021; Haruna, Mohammed & Braimah, 2025; Gellisch et al., 2024; Reis et al., 2022; Braun, Marcilio & Dias, 2024; Suárez-Orozco & López, 2020; Blanco et al., 2021; Gomes et al., 2020; Dias Lopes et al., 2020), condições contextuais como o trabalho e estudo, rotina acadêmica e contexto socioeconômico (Cifuentes, Radiszcz & Ortega, 2025; Gomes et al., 2020; Haruna, Mohammed & Braimah, 2025; Zancan et al., 2021; De Barros & Peixoto, 2023; Braun, Marcilio & Dias, 2024).

Incluem também, riscos comportamentais como o uso de drogas e o uso excessivo de internet (Wang et al., 2025; Rodríguez-Sáez et al., 2025; Alves et al., 2025; de Paula et al., 2022; de Oliveira et al., 2024; Beneton, Schmitt & Andretta, 2021; Li et al., 2024; Reis et al., 2022; Chen & Tian, 2024; Bao & Han, 2024; Hashemi et al., 2022; Meng et al., 2025) e momentos específicos da vida universitária como a transição para a vida adulta, adaptação e o final do curso (Rodríguez-Sáez et al., 2025; Suárez-Orozco & López, 2020; Zancan et al., 2021; Zhao & Zhang, 2024; Haruna, Mohammed & Braimah, 2025; Reis et al., 2022; Braun, Marcilio & Dias, 2024; da Silva et al., 2021; Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020).

Em seu conjunto, na tabela evidencia-se que a saúde mental dos estudantes é influenciada por múltiplos fatores, sendo protegida por suporte e habilidades emocionais, mas vulnerável a condições sociais, acadêmicas e pessoais.

Tabela 2. *Fatores de risco e protetivos da ansiedade*

Fatores que prejudicam	Estudos	Fatores que protegem da ansiedade	Estudos
Gênero	16	Suporte social	7
Uso de drogas	8	Exercício físico	7
Não heterossexual	6	Resiliência	1
Não branco	5	Inteligência emocional	1
Estudante na área da saúde	5	Autoeficácia	1
Adaptação	5	Autocompaixão	1
Uso excessivo de internet	4		
Rotina estudantil	4		
Transição adolescência/adulto	3		
Contexto socioeconômico	3		
Histórico familiar	2		
Trabalho e estudo	2		
Fim do curso	1		
Afeto negativo	1		
Traço ansioso	1		

Considerando os dados empíricos das pesquisas, percebe-se que a saúde mental dos universitários é influenciada por um conjunto complexo de fatores que podem atuar, tanto como elementos protetivos, quanto como agravantes da ansiedade. No que diz respeito ao gênero, diversos estudos revelam diferenças significativas, indicando que mulheres relatam níveis mais altos de ansiedade e estresse (Rodríguez-Sáez et al., 2025; de Araújo, Oliveira &

Oliveira-Monteiro, 2021; Alves et al., 2025; Bao & Han, 2024; de Paula et al., 2022; Duraku, Davis & Hamiti, 2023; de Oliveira et al., 2024; Shimada et al., 2024; Castillo-Díaz et al., 2024; da Silva et al., 2021; Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020; Sacramento et al., 2021; Haruna, Mohammed & Braimah, 2025; Gellisch et al., 2024; Reis et al., 2022; Braun, Marcilio & Dias, 2024). Esses estudos sugerem que fatores genéticos e biológicos (de Paula et al., 2022), bem como elementos sociocontextuais (Duraku, Davis & Hamiti, 2023; Oliveira et al., 2024; da Silva et al., 2021; Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020; Sacramento et al., 2021), podem explicar essa maior vulnerabilidade.

Diferentes pesquisas mostram que o uso inadequado de medicamentos ou de outras drogas, como o álcool e a cannabis, relaciona-se aos sintomas de estresse, ansiedade e depressão (Wang et al., 2025; Rodríguez-Sáez et al., 2025; Alves et al., 2025; de Paula et al., 2022; de Oliveira et al., 2024; Beneton, Schmitt & Andretta, 2021; Li et al., 2024; Reis et al., 2022). Por exemplo, de Oliveira et al. (2024) observaram que a maioria dos estudantes universitários relatou o uso de drogas como estratégia de enfrentamento às demandas acadêmicas.

Estudantes não heterossexuais também apresentam maior prevalência de sintomas ansiosos e depressivos (de Paula et al., 2022; Duraku, Davis & Hamiti, 2023; Sacramento et al., 2021; Blanco et al., 2021; Gomes et al., 2020; Braun, Marcilio & Dias, 2024). Sacramento et al. (2021) sugerem que sentimentos de angústia, dúvida, rejeição e conflitos de aceitação contribuem para essa vulnerabilidade.

Da mesma forma, estudantes não brancos apresentam maior prevalência de transtornos de ansiedade (de Paula et al., 2022; Sacramento et al., 2021; Gomes et al., 2020; Suárez-Orozco & López, 2020; Braun, Marcilio & Dias, 2024). No Brasil, a cor da pele é um marcador social que influencia diretamente oportunidades educacionais, sociais e econômicas, fator que pode refletir na maior incidência de transtornos mentais entre esse público (de Paula et al., 2022).

Quanto ao curso escolhido, estudos indicam que alunos da área da saúde apresentam maior vulnerabilidade à ansiedade e depressão (de Paula et al., 2022; Carrard et al., 2024; Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020; Sacramento et al., 2021; Gellisch et al., 2024). Sacramento et al. (2021) sugerem que o contato frequente com sofrimento, dor e morte contribui para maior tensão emocional.

A dificuldade de adaptação ao ambiente universitário também se mostra um fator agravante para a ansiedade (Zhao & Zhang, 2024; Haruna, Mohammed & Braimah, 2025; Reis et al., 2022; Braun, Marcilio & Dias, 2024; da Silva et al., 2021). Braun, Marcilio e Dias (2024) destacam que alguns estudantes não se sentem preparados para o novo ambiente de aprendizagem, enquanto Haruna, Mohammed e Braimah (2025) indicam que muitos não conseguem integrar-se à cultura universitária ou lidar adequadamente com essa nova fase de vida.

Além disso, estudos demonstram que pessoas com alto nível de dependência da internet apresentam sintomas de ansiedade mais graves, sendo os universitários o grupo que mais a utiliza no cotidiano (Chen & Tian, 2024; Bao & Han, 2024; Hashemi et al., 2022; Meng et al., 2025). Em particular, Hashemi et al. (2022) observaram forte correlação entre uso excessivo de celular, ansiedade e sintomas depressivos.

A rotina estudantil também pode funcionar como catalisadora para outras vulnerabilidades ou dificuldades (Cifuentes, Radiszcz & Ortega, 2025; Gomes et al., 2020; Haruna, Mohammed & Braimah, 2025; Zancan et al., 2021). Gomes et al. (2020) apontam que as exigências acadêmicas, somadas ao tempo necessário para sua realização, podem levar ao adoecimento. Em consonância, Haruna, Mohammed e Braimah (2025) verificaram que o estresse decorrente da carga de trabalho, dos exames e das expectativas acadêmicas é preditor de depressão, ansiedade e estresse geral. Parte disso, se deve principalmente a imaturidade dos estudantes universitários no início da graduação em relação aos estudos, visto que, muitos

gostariam que aspectos de sua experiência universitária fossem similares aos que vivenciaram no ensino médio, incluindo maior nível de atenção individual, maior proximidade com professores e maior clareza sobre as avaliações (Hanna et al., 2014, como citado por Braun, Marcilio & Dias, 2024).

Outro fator amplamente discutido é a transição para a vida adulta, que se mostra particularmente estressante e exige maior adaptação às mudanças (Rodríguez-Sáez et al., 2025; Suárez-Orozco & López, 2020; Zancan et al., 2021). Suárez-Orozco e López (2020) verificaram que estudantes mais velhos relataram menos sintomas ansiosos, o que converge com os achados de Zancan et al. (2021), segundo os quais alunos mais jovens e no início do curso apresentaram níveis mais altos de estresse. É importante ressaltar que isso pode acontecer devido à falta de uma relação familiar estável e segura que tem se mostrado importante em aspectos de adaptação e transição para a vida adulta, uma vez que, um apego seguro aos cuidadores facilitava, na universidade, a formação de relacionamentos com colegas e esteve associado ao uso maior de estratégias de busca de ajuda, estados afetivos positivos e redução dos sintomas depressivos durante a transição à universidade (Berardi et al., 2020; Rogers et al., 2018; Tan et al., 2019, como citado por Braun, Marcilio & Dias, 2024). Portanto, fica evidente que para maior autonomia e adaptação o jovem precisa primeiro de uma base estável, para desenvolver-se socialmente e academicamente.

O contexto socioeconômico também tem papel importante nos níveis de depressão, ansiedade e estresse (de Barros & Peixoto, 2023; Suárez-Orozco & López, 2020; Braun, Marcilio & Dias, 2024). Suárez-Orozco e López (2020) encontraram que preocupações financeiras foram a maior contribuição individual para a ansiedade, enquanto outros autores observaram que o aumento da renda correspondeu à diminuição desses sintomas (De Barros & Peixoto, 2023).

O histórico familiar também se mostra relevante: indivíduos com parentes que apresentam ansiedade ou depressão tendem a ser mais vulneráveis a transtornos mentais (de Paula et al., 2022; Shimada et al., 2024).

Conciliar trabalho e estudo é outro fator que agrava a ansiedade (Suárez-Orozco & López, 2020; Zancan et al., 2021). Zancan et al. (2021) identificaram que essa conciliação está entre as variáveis mais associadas aos níveis moderados a e extremos de estresse. Suárez-Orozco e López (2020) também observaram que preocupações financeiras levam os estudantes a um constante malabarismo entre os papéis de trabalhador e estudante.

Outro aspecto refere-se ao período final da graduação, reconhecido como uma das fases mais estressantes da trajetória acadêmica. Jardim, Castro e Ferreira-Rodrigues (2020) identificaram que o fim do curso é o momento de maior estresse da vida acadêmica, em decorrência do estágio obrigatório, relatório de estágio, trabalho de conclusão de curso. A dificuldade e incerteza dos alunos ao receber o diploma e não saber o que fazer é outro fator que pode ser colocado como estressor no final da trajetória acadêmica, visto que, um fator que aumenta o estresse é a Intolerância à Incerteza (UI), um constructo psicológico que reflete a tendência de reagir negativamente a situações incertas (Gellisch et al., 2024).

Dias Lopes et al. (2020) destacam ainda a importância de observar o traço ansioso, que se refere à suscetibilidade de um aluno à ansiedade; assim, quanto mais elevado o índice de traço ansioso, maior tende a ser a manifestação da ansiedade em situações conflitantes. Os autores também ressaltam que o afeto negativo pode comprometer o desempenho acadêmico, influenciando o desenvolvimento de doenças mentais.

Em outro contexto, os estudos apontam os fatores que auxiliam a saúde; a prática de exercícios físicos surge como importante fator protetivo, favorecendo a regulação emocional, enquanto sua ausência é frequentemente associada ao aumento de sintomas ansiosos e depressivos (Chen & Tian, 2024; Wang et al., 2025; Costa et al., 2021; de Paula et al., 2022;

de Oliveira et al., 2024; Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020; Gomes et al., 2020). Segundo Costa et al. (2021), o sedentarismo predispõe jovens a distúrbios do sono, ansiedade e depressão. De Paula et al. (2022) acrescentam que o exercício físico reduz o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão, podendo complementar terapias tradicionais.

Diversos estudos destacam o suporte social como um importante fator protetivo contra ansiedade e depressão (Rodríguez-Sáez et al., 2025; Duraku, Davis & Hamiti, 2023; Al-Naidi et al., 2025; Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020; Santana et al., 2023; Zancan et al., 2021; Braun, Marcilio & Dias, 2024). Santana et al. (2023) indicam que relações familiares e afetivas saudáveis funcionam como proteção ao surgimento de patologias, enquanto Duraku, Davis e Hamiti (2023) apontam que o apoio social influencia até mesmo as barreiras da busca por ajuda psicológica, contribuindo, assim, para maior clareza emocional.

Por fim, entre os fatores individuais, destaca-se a autocompaixão, descrita por Braun, Marcilio e Dias (2024) como componente essencial para a maneira como estudantes reagem às dificuldades, promovendo bem-estar e resiliência. Os estudos de Wang et al. (2025) mostram correlações positivas entre resiliência e ansiedade, sugerindo que, embora ajude no enfrentamento de adversidades, a resiliência pode aumentar a tensão emocional em contextos de alto estresse. Já De Melo et al. (2021) apontam que a autoeficácia atua como um importante amortecedor dos efeitos negativos da ansiedade e depressão. Por fim, Rodríguez-Sáez et al. (2025) ressaltam que a inteligência emocional exerce papel protetor sobre a sintomatologia ansiosa.

Intervenções

A Tabela 3 reúne diferentes estudos sobre intervenções destinadas a melhorar a saúde mental de estudantes universitários e mostra, de forma comparativa, o que cada tipo de atividade conseguiu alcançar. Ela apresenta métodos variados como o yoga, a meditação, a dança, o teatro, os grupos de apoio, a psicoterapia presencial e online, além de pesquisas sobre

regulação emocional e autoestima. Ela descreve como cada um impactou o estresse, a ansiedade, a depressão e o bem-estar emocional dos participantes. No geral, a tabela demonstra que, em contextos culturais diversos, essas intervenções tendem a produzir melhoras consistentes na saúde mental. Algumas focam mais na redução de sintomas (como yoga e meditação), outras fortalecem habilidades emocionais e sociais (como grupos de apoio e teatro) e outras ainda explicam fatores psicológicos que influenciam o sofrimento, como regulação emocional e autoestima. Assim, ela mostra várias estratégias eficazes para apoiar estudantes universitários, destacando que não existe apenas um caminho, mas várias abordagens que podem contribuir para o bem-estar.

Tabela 3. *Estudo, características, principais resultados e localização*

Estudo	Amostra	Principais resultados	País
Yoga	129 estudantes	Uma intervenção de yoga de 12 semanas pode reduzir significativamente o estresse e a ansiedade percebidos, além de melhorar o bem-estar emocional em estudantes universitários. Inicialmente, o grupo experimental (GE) apresentou níveis mais altos de estresse e ansiedade do que o grupo controle (GC), mas, após a intervenção, o GE experimentou melhorias significativas em comparação com o GC.	Estados Unidos
Meditação	5 estudantes 11 encontros	A meditação <i>mindfulness</i> na universidade foi importante à promoção da saúde mental, efetiva à minimização de estados de estresse e ansiedade e promoveu mudanças positivas na vida dos estudantes.	Brasil
Dança	76 estudantes	O programa <i>Movin' and Groovin' for Wellness</i> (MGW) mostrou que o grupo experimental apresentou redução significativa do estresse na semana 10, além de melhora no domínio psicológico na semana 5 e no domínio físico na semana 10. Também houve aumento da criatividade nas semanas 5 e 10. O grupo de controle, ao contrário, apresentou piora significativa de ansiedade, depressão e estresse na semana 5, com estresse ainda elevado na semana 10, além de queda no domínio físico na semana 10. Resultados qualitativos reforçaram benefícios para saúde mental, conexões sociais e criatividade entre os participantes do MGW.	Singapura (Ásia)
Teatro	180 alunos	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.	Brasil
Grupo de suporte	Não há amostra	Além de estimular a troca de saberes entre universitários, profissionais e comunidade, a implementação de grupos terapêuticos se mostrou promissora no cuidado aos transtornos mentais e como forma de reabilitação psicossocial na atenção básica.	Brasil
Grupo de suporte	20 estudantes	A participação em grupos de apoio mútuo reduziu estresse e ansiedade, e melhora o humor dos estudantes, que relataram sentir-se emocionalmente acolhidos por colegas com desafios semelhantes. Houve melhorias em habilidades acadêmicas, como hábitos de estudo, gerenciamento do tempo, maior clareza e confiança nos objetivos de carreira. A participação diminuiu o estigma sobre saúde mental e aumentou a disposição para buscar ajuda psicológica. Os estudantes desenvolveram habilidades interpessoais, como empatia, expressão emocional e senso de pertencimento. Os grupos de apoio mútuo são intervenções eficazes conduzidas por pares, promovendo bem-estar mental, desenvolvimento acadêmico e atitudes mais positivas sobre saúde mental no ensino superior.	Europa (Kosovo)
Psicoterapia	54 estudantes do primeiro ano	Os resultados sugerem que uma breve intervenção baseada na TCC pode melhorar o bem-estar emocional, o desempenho acadêmico e as atitudes pró-sociais dos estudantes. Este estudo demonstra o potencial de programas estruturados de baixa intensidade para atender às necessidades dos alunos e reduzir as barreiras ao suporte em um contexto acadêmico real.	Europa (Kosovo)
Psicoterapia Online	7 artigos	Os resultados indicaram que as intervenções digitais (realizadas via internet/computador) foram eficazes ou, pelo menos, parcialmente eficazes na redução dos sintomas de depressão, ansiedade, estresse e transtornos alimentares. Isso também se observou em intervenções de treinamento de habilidades, intervenções baseadas na TCC e aplicativos móveis. No entanto, os resultados para intervenções de saúde mental digital que usavam realidade virtual, relaxamento e terapia de exposição foram inconclusivos.	Europa (Inglaterra)
Regulação emocional	278 estudantes	O estudo analisou a relação entre regulação emocional e níveis de depressão, ansiedade e estresse. Os resultados mostraram que 19,8% dos participantes apresentaram depressão de moderada a extremamente grave, 27% tiveram ansiedade nesse mesmo nível e 14,7% apresentaram estresse moderado a extremamente grave. Entre as estratégias de regulação emocional, a supressão expressiva foi um preditor positivo significativo para depressão, ansiedade e estresse, indicando que suprimir emoções está associado ao aumento desses sintomas. Já a reavaliação cognitiva foi um preditor negativo significativo para depressão e ansiedade.	Ásia (Malásia)
Flexibilidade Psicológica	538 estudantes	Para indivíduos que sofrem de ansiedade em relação ao futuro, a flexibilidade psicológica e a regulação emocional podem ser uma estratégia de enfrentamento que leva a menores níveis de depressão e estresse. Este estudo sugere que a flexibilidade psicológica e as habilidades de regulação emocional são aspectos fundamentais da saúde psicológica.	Estados Unidos
Autoestima	189 estudantes	As crenças de autoestima, ou seja, o processo de avaliação primária de ameaça, têm capacidade elucidativa sobre a ansiedade.	Brasil

Discussão

Os resultados desta revisão revelam que a ansiedade entre universitários é um fenômeno multifatorial, moldado pela interação entre fatores individuais, acadêmicos, comportamentais e sociodemográficos. Os 51 estudos analisados mostram prevalência elevada de sintomas ansiosos, frequentemente acompanhados por depressão, estresse, baixa qualidade do sono e dificuldades emocionais, reforçando que a vivência universitária representa um período de vulnerabilidade psicológica.

Entre os fatores individuais, destacam-se inflexibilidade psicológica, baixa autoestima, dificuldades de regulação emocional, autoeficácia reduzida, afeto negativo e ansiedade relacionada ao futuro. Esses elementos aumentam a suscetibilidade ao sofrimento psíquico e amplificam o impacto das pressões acadêmicas. O traço ansioso, quando avaliado, também apareceu como agravante importante (Dias Lopes et al., 2020). Além disso, histórico familiar de transtornos mentais foi associado a maior predisposição ao adoecimento (de Paula et al., 2022; Shimada et al., 2024).

No contexto acadêmico, tanto o ingresso, quanto o final do curso foram identificados como momentos críticos. A transição para a vida adulta, desafios de adaptação, sobrecarga de atividades e o acúmulo de tarefas no término da graduação contribuem para o aumento da ansiedade (Rodríguez-Sáez et al., 2025; Suárez-Orozco & López, 2020; Zancan et al., 2021). Estudantes de cursos da saúde enfrentam cargas emocionais mais intensas devido ao contato frequente com situações estressoras e experiências clínicas (de Paula et al., 2022; Carrard et al., 2024; Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020; Sacramento et al., 2021; Gellisch et al., 2024).

Variáveis sociodemográficas como gênero, orientação sexual e cor/etnia também se relacionam à maior prevalência de ansiedade, sugerindo que desigualdades estruturais atravessam a experiência universitária. (Rodríguez-Sáez et al., 2025; de Araújo, Oliveira &

Oliveira-Monteiro, 2021; Alves et al., 2025; Bao & Han, 2024; de Paula et al., 2022; Duraku, Davis & Hamiti, 2023; de Oliveira et al., 2024; Shimada et al., 2024; Castillo-Díaz et al., 2024; da Silva et al., 2021; Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020; Sacramento et al., 2021; Haruna, Mohammed & Braimah, 2025; Gellisch et al., 2024; Reis et al., 2022; Braun, Marcilio & Dias, 2024; Blanco et al., 2021; Suárez-Orozco & López, 2020;)

Fatores contextuais como dificuldades financeiras e a necessidade de conciliar trabalho e estudo, ampliam ainda mais a vulnerabilidade emocional.

Comportamentos como uso excessivo de internet, uso problemático de celular, inatividade física, baixa qualidade do sono, procrastinação acadêmica e consumo de substâncias psicoativas foram frequentemente associados a maior ansiedade (Costa et al., 2021; Wang et al., 2025; Rodríguez-Sáez et al., 2025; Alves et al., 2025; de Paula et al., 2022; de Oliveira et al., 2024; Beneton, Schmitt & Andretta, 2021; Li et al., 2024; Reis et al., 2022; Chen & Tian, 2024; Bao & Han, 2024; Hashemi et al., 2022; Meng et al., 2025). Em contraposição, o suporte social apareceu como um dos fatores protetivos mais consistentes, seguido de resiliência, autocompaixão, inteligência emocional, exercícios físicos e práticas de meditação, que contribuem para melhor ajustamento psicológico (Braun, Marcilio & Dias, 2024; Wang et al., 2025; De Melo et al., 2021; Rodríguez-Sáez et al., 2025; Duraku, Davis & Hamiti, 2023; Al-Naidi et al., 2025; Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020; Santana et al., 2023; Zancan et al., 2021)

Por fim, as intervenções examinadas demonstraram eficácia na redução de sintomas ansiosos, incluindo programas digitais baseados na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), grupos de apoio, práticas de yoga, dança, meditação e atividades expressivas. Esses resultados reforçam a relevância de estratégias institucionais contínuas que promovam habilidades emocionais, ampliem o acesso ao cuidado psicológico e favoreçam ambientes acadêmicos mais saudáveis.

Considerações Finais

O objetivo deste trabalho foi compreender a ansiedade em ambientes universitários, identificando fatores de risco, elementos protetivos e intervenções associadas ao fenômeno. A síntese dos estudos selecionados, conduzida por meio de critérios metodológicos estabelecidos, permitiu reunir evidências atuais que ampliam a compreensão sobre como diferentes dimensões pessoais, acadêmicas e sociais interagem na formação desse quadro.

Esse estudo possui algumas limitações, como a quantidade de fatores analisados juntamente com os diversos locais de pesquisa, o que acarretou algumas divergências nas pesquisas, provavelmente pela questão cultural. Apesar dos textos apresentarem diversos fatores em cada um, foram poucos os artigos que se aprofundaram em cada questão. Além disso, a amostra das pesquisas interventivas era limitada, o que pode gerar dúvidas sobre a real funcionalidade das intervenções vistas.

Os resultados demonstram que a ansiedade entre universitários é um fenômeno multideterminado, intensificado sobretudo em momentos de transição, como início e término da graduação. Mudanças de cidade, afastamento da família, novas responsabilidades, exigências acadêmicas crescentes e dificuldades financeiras tornam esse período particularmente desafiador, especialmente para estudantes que conciliam estudo e trabalho. No âmbito psicológico, traço ansioso, dificuldades de regulação emocional, afeto negativo e baixa autoeficácia ampliam a percepção de ameaça, prejudicam o sono, a concentração e o manejo das demandas cotidianas.

Além desses aspectos, hábitos característicos da rotina universitária — como privação de sono, alimentação inadequada, uso excessivo de eletrônicos e consumo de substâncias — contribuem para o aumento da ansiedade. Estudantes da área da saúde se mostram ainda mais vulneráveis devido à carga prática e emocional de seus cursos, enquanto o uso de substâncias

psicoativas como forma de enfrentamento intensifica o risco de estresse e queda na qualidade de vida.

Em contrapartida, fatores protetivos como suporte social, prática de exercícios, inteligência emocional, autocompaixão, resiliência e autoeficácia se destacam por reduzir o sofrimento psíquico e favorecer a adaptação. As intervenções identificadas — especialmente aquelas baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental, além de práticas como meditação, yoga e atividades expressivas — demonstram potencial significativo na redução de sintomas e no fortalecimento de estratégias de enfrentamento.

Diante das análises, evidencia-se a necessidade de que instituições de ensino adotem políticas integradas que promovam acolhimento psicológico, prevenção, grupos de suporte e, principalmente, o estímulo a hábitos saudáveis. Investir na saúde mental dos estudantes significa favorecer não apenas o desempenho acadêmico, mas também a formação de profissionais capazes de atuar de maneira equilibrada e saudável. Ao reunir e analisar diferentes evidências, este trabalho reforça a importância de ampliar pesquisas e as ações contínuas interventivas voltadas ao bem-estar universitário.

REFERÊNCIAS

- Abate, E., & Marcolan, J. F. (2025). *Fatores associados a comportamento suicida em universitários de campus de humanas de instituição federal*. Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, 17, e-13540. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v17.13540>
- Agres, K. R., & Chen, Y. (2025). *The impact of performing arts on mental health, social connection, and creativity in university students: A randomised controlled trial*. BMC Public Health, 25(1), 1628. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22552-3>
- Ahmed, T., Haque, M. A., Aunto, T. K., & Hasan, M. K. (2025). *Prevalence and associated risk factors of anxiety-induced sleep disturbance: Sex-stratified comparison among*

- school-going adolescents in Paraguay*. *Sleep Medicine*, 127, 91–99.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2025.01.016>
- Al-Najdi, S., Mansoor, A., Al Hayk, O., Al-Hashimi, N., Ali, K., & Daud, A. (2025). *Silent struggles: A qualitative study exploring mental health challenges of undergraduate healthcare students*. *BMC Medical Education*, 25(1), 157. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06740-8>
- Alves, B. de O., Chaves, É. de C. L., Paiva, E. M. das C., Chaves, R. L., Lourenço, B. G., Oliveira, M. das N. de, Ribeiro, G. A. G., & Moura, C. de C. (2025). *Estresse, ansiedade e depressão e associação com qualidade de vida, sexo e uso de psicofármacos em estudantes universitários: Estudo transversal*. *Revista Psicologia e Saúde*, 16(2), e16342495. <https://doi.org/10.20435/pssa.v16i1.2495>
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* (5ª ed.). Artmed.
- American Psychiatric Association. (2023). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR* (5ª ed., texto rev.). Artmed.
- Bao, C., & Han, L. (2024). *Gender difference in anxiety and related factors among adolescents*. *Frontiers in Public Health*, 12, 1410086. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1410086>
- Beneton, E. R., Schmitt, M., & Andretta, I. (2021). *Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde*. *Revista da SPAGESP*, 22(1), 145–159. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702021000100011&lng=pt
- BestColleges. (2024). *College student mental health statistics 2024*. BestColleges Research. <https://www.bestcolleges.com/research/college-student-mental-health-statistics/>

- Blanco, V., Salmerón, M., Otero, P., & Vázquez, F. L. (2021). *Symptoms of depression, anxiety, and stress and prevalence of major depression and its predictors in female university students*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(11), 5845. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115845>
- Braun, K. C. R., Marcilio, F. C. P., & Dias, A. C. G. (2024). *Transição para o ensino superior: Uma revisão sistemática*. Psicologia do Desenvolvimento, 24, e61266. <https://doi.org/10.12957/epp.2024.61266>
- Carrard, V., Berney, S., Bourquin, C., Ranjbar, S., Castela, E., Schlegel, K., Gaume, J., Bart, P. A., Schmid Mast, M., Preisig, M., & Berney, A. (2024). *Mental health and burnout during medical school: Longitudinal evolution and covariates*. PLoS ONE, 19(4), e0295100. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295100>
- Castellote-Caballero, Y., Carcelén-Fraile, M. D. C., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., & González-Martín, A. M. (2024). *Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: A randomized controlled trial*. Frontiers in Public Health, 12, 1406937. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1406937>
- Castillo-Díaz, M. A., Martínez, M. C., Periañez, C. A. H., & Saucedo-Acosta, D. (2024). *Psychological distress, health-promoting lifestyle and sociodemographic factors in Honduran university students: A structural equation model*. Health Promotion International, 39(4), daae082. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae082>
- Che Musa, A. N. S., Sarjit Singh, A. K., Ishak, C. N. S. H., Shanmugam Sundaram, S. R., Mohd Salleh Sahimi, H., Petrus, C. F., Somasegaran, S., & Nik Jaafar, N. R. (2025). *The association between emotional regulation strategies and mental health outcomes among Malaysian undergraduates*. Acta Psychologica, 259, 105406. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105406>

- Chen, J., & Tian, H. (2024). *Associations between health anxiety, eHealth literacy and self-reported health: A cross-sectional study*. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 58, e20240160. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2024-0160en>
- Cifuentes, A., Radiszcz, E., & Ortega, F. (2025). *"The university lives anxiety and depression": Diagnostic uses and affective negotiations in mental health care services for university students in Chile*. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 49, 796–817. <https://doi.org/10.1007/s11013-025-09905-8>
- Costa, M. P. da S., Schmidt, A., Vitorino, P. V. de O., & Corrêa, K. de S. (2021). *Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes*. *Acta Paulista de Enfermagem*, 34, eAPE03364. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO03364>
- Coutinho, L. G., & Gurski, R. (2024, 29 de maio). *Ansiedade, desânimo e outras questões emocionais afligem estudantes no Brasil*. *Revista Galileu*. <https://revistagalileu.globo.com/saude/noticia/2024/05/ansiedade-desanimo-e-outras-questoes-emocionais-afligem-estudantes-no-brasil.ghtml>
- Da Costa, E. G., & Nebel, L. (2018). *O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil*. *Polis*, 17(50), 207–227. <https://doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>
- Da Silva, A. C. S., Meireles, A. L., Cardoso, C. S., Barroso, S. M., De Oliveira, D. C. R., De Paula, W., Andrade, M. C. R., & Bandeira, M. de B. (2021). *Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários*. *Contextos Clínicos*, 14(2), 563–587. <https://doi.org/10.4013/ctc.2021.142.09>
- De Andrade, B. P., De Souza, R. A. G., Da Silva, H. E. O., Da Silva, M. V. R., Costa, C. de A., & Da Silva, K. V. L. G. (2023). *Promoção da saúde mental entre universitários: Relato de experiência*. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, 97(1),

e023015. <https://doi.org/10.31011/read-2023-v.97-n.1-art.1428>

- De Araújo, F. R., De Oliveira, M. R. S., & De Oliveira-Monteiro, N. R. (2021). *Envolvimento acadêmico, funcionamento adaptativo, problemas internalizantes e problemas externalizantes em universitários*. *Psicologia Argumento*, 39(104), 222–245. <https://doi.org/10.7213/psicolargum.39.104.AO02>
- De Araújo, G. R., De Araujo, G. O., Da Silva, P. G. N., Rocha, A. S., Ximenes, J. M., Da Cunha, L. R. L., De Medeiros, P. C. B., & De Medeiros, E. D. (2024). *Procrastinação acadêmica: Contribuições de variáveis demográficas e da ansiedade cognitiva de provas em universitários brasileiros*. *Revista Psicologia e Saúde*, 16(2), e16272489. <https://doi.org/10.20435/pssa.v16i1.2489>
- De Barros, R. N., & Peixoto, A. de L. A. (2023). *Saúde mental e cotas: Um estudo comparativo entre estudantes universitários no Brasil*. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43, e255410. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003255410>
- De Melo, H. E., Severian, P. F. G., Eid, L. P., De Souza, M. R., Sequeira, C. A. da C., Souza, M. da G. G., & Pompeo, D. A. (2021). *Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem*. *Acta Paulista de Enfermagem*, 34, eAPE01113. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO01113>
- De Oliveira, J. C., Neves, V. R., Céspedes, J. G., D'Almeida, V., Okuno, M. F. P., Figueiredo, L. L., Cerqueira, A. R. de B., & Rosa, A. da S. (2024). *Predisposing factors for symptoms of anxiety, depression, and insomnia in university students*. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 77(6), e20230387. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0387>
- De Paula, W., Pereira, J. M., Guimarães, N. S., Godman, B., Nascimento, R. C. R. M. D., & Meireles, A. L. (2022). *Key characteristics including sex, sexual orientation and internet use associated with worse mental health among university students in Brazil and*

- implications*. Journal of Public Health, 44(4), e487–e498. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab406>
- Dias Lopes, L. F., Chaves, B. M., Fabrício, A., Porto, A., Machado de Almeida, D., Obregon, S. L., Pimentel Lima, M., Vieira da Silva, W., Camargo, M. E., da Veiga, C. P., de Moura, G. L., Costa Vieira da Silva, L. S., & Flores Costa, V. M. (2020). *Analysis of well-being and anxiety among university students*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(11), 3874. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113874>
- Duraku, Z. H., Davis, H., & Hamiti, E. (2023). *Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: A call for mental health support in higher education*. Frontiers in Public Health, 11, 1220614. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614>
- Duraku, Z. H., Gashi, L. J., Blakaj, A., Greiçevci, V., Ibrahim, V., Eger, F., Uka, D., Vllasaliu, R., Dobra, A., & Brenoli, R. (2025). *Outcomes of mutual support groups on well-being, academic skills, career confidence, and psychological support attitudes among higher education students*. PsyCh Journal, 14(5), 706–714. <https://doi.org/10.1002/pchj.70053>
- Duraku, Z. H., Ng, S. K., Greiçevci, V., Rrahmani, F., Buqaj, B., Jusufi, M., & Bytyçi, F. (2025). *Outcomes of a CBT-based anxiety workshop on higher education students' mental health, stigma, learning, and career certainty*. Journal of Public Health Research, 14(4), 22799036251381227. <https://doi.org/10.1177/22799036251381227>
- Franco, R., Sabino, E., Barros, A., Mesadri, I., Santos, M., & Borba, N. (2024). *Vivência de grupo de apoio em saúde mental na atenção primária: Um relato de experiência*. Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, 19(46), 3901. [https://doi.org/10.5712/rbmfc19\(46\)3901](https://doi.org/10.5712/rbmfc19(46)3901)
- Gellisch, M., Olk, B., Schäfer, T., & Brand-Saberi, B. (2024). *Unraveling psychological burden: The interplay of socio-economic status, anxiety sensitivity, intolerance of*

- uncertainty, and stress in first-year medical students*. BMC Medical Education, 24(1), 945. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05924-y>
- Gomes, C. F. M., Pereira Junior, R. J., Cardoso, J. V., & Silva, D. A. da. (2020). *Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: Abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades*. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, 16(1), 1-8. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317>
- Haruna, U., Mohammed, A. R., & Braimah, M. (2025). *Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students*. BMC Psychiatry, 25(1), 632. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07069-8>
- Harith, S., Backhaus, I., Mohbin, N., Ngo, H. T., & Khoo, S. (2022). *Effectiveness of digital mental health interventions for university students: An umbrella review*. PeerJ, 10, e13111. <https://doi.org/10.7717/peerj.13111>
- Hashemi, S., Ghazanfari, F., Ebrahimzadeh, F., Ghavi, S., & Badrizadeh, A. (2022). *Investigate the relationship between cell-phone over-use scale with depression, anxiety and stress among university students*. BMC Psychiatry, 22(1), 755. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04419-8>
- Jardim, M. G. L., Castro, T. S., & Ferreira-Rodrigues, C. F. (2020). *Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários*. Psico-USF, 25(4), 645–657. <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250405>
- Li, W., Huo, S., Yin, F., Wu, Z., Zhang, X., Wang, Z., & Cao, J. (2024). *The differences in symptom networks of depression, anxiety, and sleep in college students with different stress levels*. BMC Public Health, 24(1), 3609. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21161-w>
- Macena, M., & Faro, A. (2023). *O papel mediador da autoeficácia e da autoestima na ansiedade: Um estudo com universitários*. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 19(2), 195–201. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20230023>

- Malebari, A. M., Alamoudi, S. O., Al-Alawi, T. I., Alkhateeb, A. A., Albuquerque, A. S., & Alothmany, H. N. (2024). Prevalence of depression and anxiety among university students in Jeddah, Saudi Arabia: exploring sociodemographic and associated factors. *Frontiers in public health*, 12, 1441695. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1441695>
- Meng, S., Qi, K., Huang, Y., Shen, P., Onyebuchi, N., Tong, W., Li, X., & Meng, P. (2025). *The relationship between anxiety and problematic mobile phone use among Chinese college students: A moderated mediation model*. BMC Psychology, 13(1), 1091. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03336-1>
- Niu, C., Jiang, Y., Li, Y., Wang, X., Zhao, H., Cheng, Z., Li, X., Zhang, X., Liu, Z., Yu, X., & Peng, Y. (2025). *A network analysis of the heterogeneity and associated risk and protective factors of depression and anxiety among college students*. Scientific Reports, 15(1), 6699. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91025-9>
- Öztekin, G. G., Gómez-Salgado, J., & Yıldırım, M. (2025). *Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: Psychological flexibility and emotion regulation as mediators*. Frontiers in Psychology, 16, 1517441. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441>
- Pinotti, F. (2023, 30 de novembro). *Dois em cada três universitários sofrem com ansiedade no Brasil, diz pesquisa*. CNN Brasil. <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/dois-em-cada-tres-universitarios-sofrem-com-ansiedade-no-brasil-diz-pesquisa/>
- Rayyan. (n.d.). Rayyan [Software de revisão sistemática]. <https://www.rayyan.ai/>
- Reis, M. E. F. A., Matumoto, P. A., Neto, M. B., Rosa, T. A., Rezende, A. A. A., & Calábria, L. K. (2022). *Saúde mental, uso de álcool e qualidade do sono em estudantes de uma universidade pública*. Estudos e Pesquisas em Psicologia, 22(1), e66452. <https://doi.org/10.12957/epp.2022.66452>

- Rodríguez-Sáez, J. L., Martín-Antón, L. J., Salgado-Ruiz, A., & Carbonero-Martín, M. Á. (2025). *Emerging adulthood, socioemotional variables and mental health in Spanish university students*. BMC Psychology, 13(1), 531. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02804-y>
- Sacramento, B. O., Anjos, T. L. dos, Barbosa, A. G. L., Tavares, C. F., & Dias, J. P. (2021). *Symptoms of anxiety and depression among medical students: Study of prevalence and associated factors*. Revista Brasileira de Educação Médica, 45(1), e021. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200394.ING>
- Santana, S. de M., Silva, D. I. S. B. da, Bezerra, A., Mariano, T. E., Maltoni, J., Matos, M. G. de, & Neufeld, C. B. (2023). *Comportamentos autolesivos, percepção de suporte familiar e sintomas ansiosos e depressivos em adolescentes pernambucanos*. Estudos e Pesquisas em Psicologia, 23(2), 647–666. <https://doi.org/10.12957/epp.2023.77703>
- Schuh, L. M., Cabral, F. B., Hildebrandt, L. M., Cosentino, S. F., & Colomé, I. C. D. S. (2021). *Meditação: Uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários*. Revista de Enfermagem da UFSM, 11, e9. <https://doi.org/10.5902/2179769243156>
- Shimada, S. S., Silva, M. O. da, Barr, Y. V. D., Carvalho, K. de P., Ávila, G. B. B., Valcanaia, A. E., Assumpção, T. M., & Ferreira, D. G. (2024). *Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes universitários*. Medicina, 57(4), e-204075. <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2024.204075>
- Suárez-Orozco, C., & López Hernández, G. (2020). *"Waking up every day with the worry": A mixed-methods study of anxiety in undocumented Latinx college students*. Frontiers in Psychiatry, 11, 568167. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.568167>
- UOL. (2025, janeiro 20). *Segundo OMS, Brasil é líder global em quantidade de pessoas ansiosas*. UOL Notícias. <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia->

[estado/2025/01/20/segundo-oms-brasil-e-lider-global-em-quantidade-de-pessoas-ansiosas.htm](https://www.globo.com/estado/2025/01/20/segundo-oms-brasil-e-lider-global-em-quantidade-de-pessoas-ansiosas.htm)

U.S. National Library of Medicine. (n.d.). *PubMed*. National Institutes of Health.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Wang, H., Wang, M., Wang, X., Feng, T., Liu, X., & Xiao, W. (2025). *Complex associations between anxiety, depression, and resilience in a college student sample: A network analysis*. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1502252. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1502252>

World Health Organization. (2024). *Adolescent mental health*.

WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Zancan, R. K., Machado, A. B. C., Boff, N., & Oliveira, M. S. (2021). *Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação*. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(2), 749–767. <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61067>

Zanetti, P. F., Furini, G. P., Morin, A. P., & Rigo, L. (2025). *Profile of healthcare students with poor sleep quality: A cross-sectional study*. *Brazilian Journal of Oral Sciences*, 24, e251986. <https://doi.org/10.20396/bjos.v24i00.8671986>

Zhao, C., & Zhang, Y. (2024). *Moderated serial mediation effects of adaptation problems, academic stress, and interpersonal relationships on the sleep quality of early-year university students*. *Frontiers in Public Health*, 12, 1476020. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1476020>