

BUSCA DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL ENTRE UNIVERSITÁRIOS: PREDOMÍNIO DO ESTIGMA E DE BARREIRAS INSTITUCIONAIS

**Emile Erialmir Gomes dos Santos, Ana Beatriz Ludovico Torres, Maria Laura Alves de Brito,
Manuela Falcão de Arruda, Rafaela Oliveira Cupertino de Barros, Arlene de Castro Barros**

DOI: 10.47094/XCESMED.2026/32

INTRODUÇÃO: A saúde mental de estudantes universitários tem ganhado destaque devido à elevada prevalência de sofrimento psicológico e seus impactos no desempenho acadêmico e na qualidade de vida. Apesar dessa demanda, a busca por serviços profissionais permanece reduzida, evidenciando a influência de múltiplos fatores no comportamento de busca por ajuda. Entre as principais barreiras, destacam-se o estigma relacionado aos transtornos mentais, a baixa literacia em saúde mental, limitações estruturais dos serviços e fatores individuais, como a autossuficiência. Por outro lado, estratégias institucionais, como ambientes inclusivos, campanhas de conscientização e ampliação do acesso, podem favorecer esse processo. **OBJETIVOS:** Analisar as barreiras e facilitadores para a busca de ajuda profissional em saúde mental entre estudantes universitários, com ênfase no estigma e nos recursos institucionais. **METODOLOGIA:** Revisão sistemática da literatura, baseada na estratégia PECO (População: estudantes universitários; Exposição: barreiras e facilitadores à busca de ajuda; Desfecho: utilização de serviços de saúde mental), com busca na base PubMed utilizando os descritores (“help seeking” OR “help-seeking”) AND (“mental health service*” OR psychiatrist* OR psychologist*) AND (barrier* OR facilitator* OR stigma). Foram identificados 123 artigos, dos quais 18 compuseram a amostra final. Incluíram-se estudos observacionais ou qualitativos, com universitários, que investigassem a busca por ajuda em saúde mental e fatores associados, disponíveis na íntegra em inglês ou português. Excluíram-se revisões, estudos sem dados primários ou fora do contexto acadêmico. **RESULTADOS:** Dos 18 estudos, 13 identificaram o estigma como principal barreira, seguido por barreiras institucionais (n=10) e fatores culturais e familiares (n=8). A baixa literacia foi observada em 5 estudos, enquanto a preferência por apoio informal apareceu em 6, indicando menor uso de serviços profissionais. A associação entre maior gravidade dos sintomas e maior procura foi descrita em 3 estudos, geralmente de forma tardia. Intervenções educativas e redução do estigma foram facilitadoras em 4 estudos, e recursos digitais em 2, sugerindo potencial de ampliação do acesso. **CONCLUSÃO:** A busca por ajuda em saúde mental entre universitários é limitada principalmente pelo estigma e por barreiras estruturais, além de fatores individuais e socioculturais, favorecendo a procura tardia e o uso de apoio informal. Estratégias institucionais, como educação em saúde mental, redução do estigma e ampliação do acesso, mostram-se essenciais para melhorar o engajamento e promover o cuidado oportuno.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento de Busca de Ajuda; Estigma Social; Serviços de Saúde Mental; Serviços de Saúde para Estudantes.