

Giovanna Figueiredo de Carvalho Santos Souza¹;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7173562782804640>

Otávio Augusto Cerqueira Araujo²;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/0118252924880253>

Enia Carine de Oliveira Dantas³;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6399398187083156>

Bianca Alencar Teles⁴;

Faculdade de Educação e Cultura da Serra da Ibiapaba. (FACIBI) Tianguá, CE.

<http://lattes.cnpq.br/5436174071026309>

Lilith Maria Gonçalves Leal Dantas⁵;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/6967545014610862>

Antonia D'ávila da Silva Brito⁶;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/7950216017944984>

Karla Myllena da Silva Gomes⁷;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/4285017846689488>

Ana Maria Gomes Barbosa⁸;

Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Piripiri, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/2768747514223952>

Kamylylly Machado de Oliveira⁹;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5824392589520848>

Icaro Antonio Brito da Silva¹⁰.

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/9250932597306165>

RESUMO: Os anos universitários constituem uma etapa de transição marcada por desafios acadêmicos, sociais e emocionais que podem intensificar a vulnerabilidade psíquica. Este capítulo apresenta um estudo quantitativo, que investigou a prevalência de sintomas depressivos em 248 estudantes de instituições públicas e privadas brasileiras, majoritariamente graduandos em Psicologia. Os participantes, com média de 22,7 anos, responderam ao Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), instrumento que avalia

a frequência e a gravidade de sintomas depressivos. A análise revelou que 29,0 % dos estudantes apresentaram nível leve de sintomas, 25,4 % nível moderado e 15,7 % nível grave, indicando que mais da metade da amostra se enquadra em categorias que demandam acompanhamento psicológico ou intervenção imediata. Os achados corroboram pesquisas que associam sobrecarga acadêmica, privação de sono e pressão por desempenho ao aumento de sofrimento mental, evidenciando a necessidade de estratégias institucionais de prevenção, acesso ampliado a serviços de saúde mental e políticas de apoio que favoreçam tanto o bem-estar dos universitários quanto sua permanência e desempenho acadêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão. Universidade. Estudantes.

ANALYSIS OF THE PREVALENCE OF DEPRESSIVE SYMPTOMS IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT: University years represent a transitional stage marked by academic, social, and emotional challenges that can enhance psychological vulnerability. This chapter presents a quantitative study that investigated the prevalence of depressive symptoms among 248 students from Brazilian public and private institutions, the majority of whom were undergraduate psychology majors. Participants, with a mean age of 22.7 years, completed the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), an instrument that measures the frequency and severity of depressive symptoms. Analysis revealed that 29.0% of students reported mild symptoms, 25.4% moderate, and 15.7% severe, indicating that more than half of the sample falls into categories requiring psychological follow-up or immediate intervention. These findings align with research linking academic overload, sleep deprivation, and performance pressure to increased mental distress, highlighting the need for institutional prevention strategies, expanded access to mental-health services, and supportive policies that promote both student well-being and academic persistence and performance.

KEYWORDS: Depression. University. Students.

INTRODUÇÃO

Os anos universitários representam um período crítico de transição da adolescência para a idade adulta, durante o qual os estudantes enfrentam múltiplos desafios e precisam se adaptar de forma autônoma às novas responsabilidades, incluindo as exigências acadêmicas (Gamarra, 2024). Além disso, a vida universitária frequentemente expõe os estudantes a situações avaliativas e pressões que podem intensificar o sofrimento psíquico (Putwain et al., 2023). Assim, devido ao seu impacto no rendimento acadêmico, a saúde mental de universitários tem se consolidado como um tema central nas pesquisas contemporâneas, principalmente relacionadas à elevada frequência de sintomas depressivos (Li et al., 2022).

Nesse contexto, a depressão se destaca como um dos transtornos mais recorrentes, sendo resultado da interação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos e capaz de afetar diretamente atividades diárias, como trabalho, alimentação, estudos e

padrões de sono (OPAS, 2024). Entre suas manifestações mais comuns estão falta de motivação, perda de interesse ou prazer, cansaço, presença de sentimento de culpa e baixa autoestima (Barros, 2017). Dessa forma, quando essas vulnerabilidades encontram o ambiente universitário, frequentemente marcado por desafios acadêmicos, sociais e emocionais, o risco de surgimento ou agravamento de sintomas depressivos se intensifica, exigindo dos estudantes elevada resiliência e capacidade de gestão emocional (Marin, 2021).

Dados recentes reforçam a necessidade de atenção à saúde mental no ensino superior, especialmente em cursos com altas demandas como os da área da saúde. Em um estudo com 121 estudantes de Medicina de uma instituição privada em Minas Gerais, identificou-se alta prevalência de sintomas depressivos, como humor deprimido, dificuldade de concentração e cansaço, especialmente em mulheres e nos primeiros períodos, associando-os a fatores como privação de sono, carga horária intensa e pressão por desempenho (Aquino, Cardoso & Pinho, 2019).

Não obstante, os estudos de Fragelli (2021), reforçam que a rotina intensa do ensino superior em saúde contribui para altos níveis de sofrimento psíquico. A pesquisa aponta que a sobrecarga de atividades, o sono insuficiente e a dificuldade de equilibrar demandas acadêmicas e vida pessoal elevam a prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, destacando ainda a importância de estratégias institucionais de prevenção e acompanhamento psicológico para evitar agravamentos como a evasão acadêmica ou a ideação suicida.

No entanto, o estigma ligado à saúde mental ainda representa um grande obstáculo para que os estudantes reconheçam e tratem seus próprios sofrimentos. Por medo de serem rotulados como frágeis ou incapazes, muitos deixam de perceber ou relatar sinais de depressão, pois o ambiente acadêmico mantém a expectativa de que todos suportem a carga intensa de estudos e responsabilidades sem demonstrar fragilidade (Souza et al., 2021). Dessa forma, essa resistência se reforça diante das barreiras culturais, sociais e institucionais que cercam a procura por atendimento psicológico, fazendo com que, mesmo com maior conscientização nos últimos anos, o acesso a serviços de apoio continue limitado e diversos casos permaneçam invisíveis ou sem acompanhamento adequado (Rodrigues, 2019).

Nesse sentido, destaca-se a necessidade de reconhecer tanto as condições de saúde mental dos estudantes expostos a um ambiente acadêmico potencialmente adoecedor quanto as vulnerabilidades individuais que podem intensificar ou atenuar o sofrimento psíquico. Diante disso, compreender os diversos fatores envolvidos no surgimento e na manutenção de sintomas depressivos em universitários é fundamental, pois essa compreensão favorece não apenas o bem-estar pessoal, mas também a permanência e o bom desempenho acadêmico, configurando-se como um compromisso essencial de responsabilidade social e educacional.

OBJETIVO

O presente estudo objetivou, de forma geral, avaliar a prevalência de sintomas depressivos na população acadêmica. Como objetivo específico, buscou-se analisar a qualidade da saúde mental de universitários na graduação e pós-graduação, além de gerar estudos para fundamentar futuras intervenções com base nesses contextos.

METODOLOGIA

O presente estudo é do tipo quantitativo, da natureza: básica, explicativa e ex-post-facto. Participaram 248 estudantes universitários de Instituições de Ensino Superior (IES) públicas (78,6%) e particulares (21,4%) de diferentes estados brasileiros ($M_{idade} = 22,73$; $DP = 5,41$; variando de 18 a 56 anos), que foram angariados de maneira não probabilística, acidental. Estes eram em maioria graduandos (91,5%) e mestrandos (6%), do curso de Psicologia (56%), do estado do Piauí (83,5%), solteiros (85,5%) e pardos (50,8%).

Usou-se o *Patient Health Questionnaire - 9* (PHQ-9) (Kroenke; Spitzer, 2001). O instrumento é composto por nove itens, que avaliam a frequência de sintomas depressivos nas últimas duas semanas, apresentando as seguintes opções de resposta: nenhuma vez (0), vários dias (1), mais da metade dos dias (2) e quase todos os dias (3). A prevalência dos sintomas foi verificada por meio do cálculo da frequência dos níveis de depressão nos participantes da pesquisa, sendo esses: Nenhum-mínimo (0-4); Leve (5-9); Moderado (10-14); Moderadamente Grave (15-19) e Grave (20-27). Por sua vez, atribui-se esses níveis aos indivíduos com base na conversão de suas pontuações totais no teste, através dos pontos de corte estabelecidos pelo mesmo. Foram respondidas, também, perguntas de caráter demográfico, para caracterizar o perfil sociodemográfico dos participantes (idade, gênero, curso, período, estado civil, estado de residência).

A recolha dos dados ocorreu no período de primeiro ao dia 28 de maio de 2025, que foi realizada de forma *online* (por meio de questionário desenvolvido pelo Google Docs), de modo que os respondentes foram recrutados nas redes sociais (*Instagram, Facebook, Whatsapp e E-mail*). Ademais, este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa de uma instituição pública de ensino, sob o registro CAAE: 54449321.8.0000.5209, Parecer: 5.213.273, em conformidade com as resoluções CNS 466/2012 e 510/2016. Os dados foram analisados com o pacote estatístico SPSS (versão 26).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise de frequência buscou elucidar a porcentagem válida dos respectivos níveis de sintomatologia depressiva na amostra universitária, representadas na tabela abaixo:

Tabela 1: Distribuição de níveis depressivos na amostra universitária

	Frequência	Porcentagem Válida	Porcentagem Acumulativa
Nenhum-mínimo	38	15,3	15,3
Leve	72	29,0	44,4
Moderado	63	25,4	69,8
Moderadamente Grave	36	14,5	84,3
Grave	39	15,7	100
TOTAL	248	100	

Fonte: Autoria própria.

Com base na Tabela 1, observa-se que a maior porcentagem de pessoas da amostra (*Porcentagem Válida* = 29,0) possui níveis leves de sintomatologias depressivas. No referente às demais porcentagens, verifica-se também que mais de um quarto da amostra (*Porcentagem Válida* = 25,4) relataram sintomas medianos. No nível ressaltado, recomenda-se a elaboração de planos de tratamento, bem como a possibilidade de farmacoterapias para dar início ao processo terapêutico do paciente. A terceira porcentagem mais expressiva (*Porcentagem Válida* = 15,7) representa o nível grave, marcado pela necessidade imediata de intervenção em virtude do estado de saúde mental do indivíduo. As menores porcentagens, por sua vez, se localizam nos níveis Nenhum-mínimo e Moderadamente Grave, sendo estas 15,3% e 14,5%, respectivamente. (Kroenke; Spitzer, 2001).

Nesse sentido, verifica-se que a pesquisa condiz com as pesquisas de Fragelli (2021), ao evidenciar que mais de 55% dos estudantes universitários apresentam níveis de sintomatologia depressiva entre o nível Moderado e Grave, expressando necessidade de acompanhamento e tratamento profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que múltiplos fatores podem implicar no desenvolvimento de sintomas depressivos no público acadêmico. Nesse sentido, a pesquisa demonstra que mais da metade da amostra apresenta níveis relevantes destes, os quais se enquadram na recomendação ou emergência de tratamento psicológico, a depender da severidade sintomatológica. Tal estudo reforça os efeitos da saúde mental no rendimento acadêmico e os possíveis impactos na formação de estudantes de graduação ou pós-graduação.

Nesse sentido, considera-se relevante que instituições de ensino superior formulem programas e serviços busquem incentivar o apoio psicológico e auxiliem na manutenção da saúde mental dos estudantes, promovendo bem-estar na comunidade e melhores vivências na formação acadêmica destes.

REFERÊNCIAS

AQUINO, Daniele Ramos de; CARDOSO, Rodrigo Alves; PINHO, Lucinéia de. **Sintomas**

de depressão em universitários de medicina. Bol. - Acad. Paul. Psicol., São Paulo, v. 39, n. 96, p. 81-95, jun. 2019.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; LIMA, Margareth Guimarães; AZEVEDO, Renata Cruz Soares de; MEDINA, Lhais Barbosa de Paula; LOPES, Claudia de Souza; MENEZES, Paulo Rossi; MALTA, Deborah Carvalho. **Depressão e comportamentos de saúde em adultos brasileiros – PNS 2013.** *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 51, supl. 1, p. 8s, 2017.

FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; FRAGELLI, Ricardo Ramos. **Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais.** *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 11, e029593, p. 1-21, 2021.

GAMARRA CAMARGO, P. M.; CAMARGO ZAMATA, P. M.; RODRIGUEZ SAAVEDRA, L. **Autoeficacia académica y autoestima en estudiantes universitarios.** *Areté*, Caracas, v. 10, n. 19, p. 69-85, jun. 2024.

LI, W.; ZHAO, Z.; CHEN, D.; PENG, Y.; LU, Z. **Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis.** *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 63, n. 11, p. 1222-1230, nov. 2022.

MARIN, Gabrielli Algazal et al. **Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários.** *Inter American Journal of Medicine and Health*, v. 4, 2021.

OPAS/OMS - Organização Pan-Americana da Saúde. **Depressão.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 17 set. 2025.

PUTWAIN, D. W.; JANSEN INDEWAL, J.; VANALPHEN, T. **Academic buoyancy: overcoming test anxiety and setbacks.** *Journal of Intelligence*, Basel, v. 11, n. 3, p. 1–17, 21 fev. 2023.

RODRIGUES, Fabiana Passos. **Avaliação do grau de depressão e o estigma em saúde mental de estudantes universitários.** *Revista Científica UMC*, v. 4, n. 3, 2019.

SOUZA, Alice Lucindo de; CASTRO, Fernanda Venturini de; FERRON, Karine; RODRIGUES, Ana Letícia Zanon Chagas; CAU, Ana Carolina; MEIRELES, Marcos Sampaio; PAULO, Marcela Souza Lima. **Prevalência de depressão em estudantes de medicina: uma revisão de escopo.** *Revista de Medicina*, São Paulo, Brasil, v. 100, n. 6, p. 578–585, 2021.