

SAÚDE MENTAL E SUPORTE SOCIAL EM UNIVERSITÁRIOS: COMPARAÇÃO ENTRE CIÊNCIAS EXATAS (STEM) E CIÊNCIAS DA SAÚDE

SALUD MENTAL Y APOYO SOCIAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: COMPARACIÓN ENTRE CARRERAS DE STEM Y CIENCIAS DE LA SALUD

MENTAL HEALTH AND SOCIAL SUPPORT AMONG UNIVERSITY STUDENTS: A COMPARISON BETWEEN STEM AND HEALTH SCIENCES COURSES



Ingrid van Tol BELLINASSI¹
e-mail: ingridbellinassi@gmail.com



Felipe Augusto Monteiro CRAVO²
e-mail: felipeamcravo@gmail.com

Como referenciar este artigo:

Bellinassi, I. V. T., & Cravo, F. A. M. (2026). Saúde mental e suporte social em universitários: comparação entre ciências exatas (STEM) e ciências da saúde. *Revista online de Política e Gestão Educacional*, 30, e026038. <https://doi.org/10.22633/rpge.v30i00.20273>



| Submetido em: 27/05/2025
| Revisões requeridas em: 02/03/2026
| Aprovado em: 12/03/2026
| Publicado em: 28/04/2026

Editor: Prof. Dr. Sebastião de Souza Lemes

Editor Adjunto Executivo: Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

¹ Centro Universitário Facens (FACENS), Sorocaba – São Paulo (SP) – Brasil. Estudante de Psicologia e bolsista de Iniciação Científica.

² Universidade de Sorocaba (UNISO), Sorocaba – São Paulo. Doutor em Psicologia, professor do curso de Psicologia da Universidade de Sorocaba.

RESUMO: Os Transtornos Mentais Comuns (TMCs) podem ser desencadeados por situações de sofrimento psicológico, podendo ser influenciados por variáveis sociodemográficas. No contexto universitário, esses transtornos podem ser provocados pela falta de tempo para cuidados com a saúde, pela estigmatização de doenças mentais e por dificuldades de adaptação ao ambiente acadêmico. Este estudo objetivou caracterizar universitários quanto aos índices de saúde mental e à percepção de suporte social, comparando alunos de cursos das áreas de *Science, Technology, Engineering and Math* (STEM) e de Ciências da Saúde (CS) por meio de um *survey*. A partir das respostas de 638 estudantes (85,4% STEM, e 14,5% CS) observou-se um baixo índice de sofrimento psicológico e alta percepção de suporte social, com diferenças significativas entre os cursos e entre os gêneros. Os achados sugerem que o suporte social e a prática de atividades físicas contribuem para a manutenção da saúde mental, além de não terem sido identificados indícios de adoecimento psicológico atribuídos diretamente à graduação.

PALAVRAS-CHAVE: Sofrimento psicológico. Saúde mental. Apoio social. Estudantes.

RESUMEN: Los Trastornos Mentales Comunes (TMC) pueden ser desencadenados por situaciones de sufrimiento psicológico y pueden estar influenciados por variables sociodemográficas. En el contexto universitario, estos trastornos pueden surgir debido a la falta de tiempo para el autocuidado, la estigmatización de las enfermedades mentales y las dificultades de adaptación al entorno académico. Este estudio tuvo como objetivo caracterizar a los estudiantes universitarios en cuanto a los indicadores de salud mental y la percepción de apoyo social, comparando a alumnos de carreras en las áreas de Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas (STEM) y Ciencias de la Salud (CS) mediante una encuesta. A partir de las respuestas de 638 estudiantes (85,4% de STEM y 14,5% de CS), se observó un bajo nivel de sufrimiento psicológico y una alta percepción de apoyo social, con diferencias significativas entre carreras y géneros. Los hallazgos sugieren que el apoyo social y la práctica de actividad física contribuyen al mantenimiento de la salud mental, además de no haberse identificado indicios de malestar psicológico atribuible directamente a la formación universitaria.

PALABRAS CLAVE: Distres psicológico. Salud mental. Apoyo social. Estudiantes.

ABSTRACT: Common Mental Disorders (CMDs) can be triggered by situations of psychological distress and may be influenced by sociodemographic variables. In the university context, these disorders may arise due to lack of time for health care, the stigmatization of mental illnesses, and difficulties adapting to the academic environment. This study aimed to characterize university students in terms of mental health indicators and perceived social support, comparing students from Science, Technology, Engineering, and Mathematics (STEM) and Health Sciences courses through a survey. Based on responses from 638 students (85.4% from STEM and 14.5% from Health Sciences), the results showed low levels of psychological distress and high levels of perceived social support, with significant differences between courses and genders. The findings suggest that social support and physical activity contribute to maintaining mental health, and no evidence of psychological distress directly attributable to university education was identified.

KEYWORDS: Psychological distress. Mental health. Social support. Students.

INTRODUÇÃO

Os Transtornos Mentais Comuns (TMC) podem ter início a partir da permanência de situações de sofrimento psicológico, sendo a ansiedade e o humor depressivo os sintomas mais prevalentes nesses quadros (Campos et al., 2020; Lopes et al., 2022). Compreende-se que o desenvolvimento de TMC são fortemente influenciados por variáveis socioculturais, como condições financeiras, gênero, raça e outros marcadores sociais (Gomes et al., 2020). Além das variáveis sociodemográficas, contextos familiares, sociais, educativos e de trabalho também atuam como fatores de risco ou proteção para o desenvolvimento de TMC, dentre estes contextos está o ingresso e a permanência no Ensino Superior. Salienta-se aqui que TMC não se configura como um transtorno psiquiátrico *per se*, mas sim um conjunto relações intrapessoais emocionais, cognitivas e somáticas que afetam negativamente as pessoas acometidas (Monteiro et al., 2019).

O ingresso e a permanência no Ensino Superior têm sido relacionados à precipitação ou agravamento de TMC (Graner & Cerqueira, 2019). Embora as experiências no Ensino Superior (ES) proporcionem oportunidades de desenvolvimento de novas habilidades e de aprimoramento profissional, esse ambiente, ao mesmo tempo, é marcado por desafios relacionados à adaptação a uma nova fase com demandas e exigências específicas (Bolsoni-Silva et al., 2020; Fior & Almeida, 2023; Silva & Ximenes, 2022). Outro fator que afeta os estudantes é a expectativa frustrada de que esse ambiente será acolhedor e divertido, como se fosse uma extensão do Ensino Médio (Sunde et al., 2022). Ainda assim, grande parte dos estudantes universitários (em específico os mais novos e os do gênero masculino) tendem a lidar com as aflições sozinhos (Montagni et al., 2020). Pesquisas sobre os prejuízos em saúde mental (i.e., depressão, ansiedade, ideação suicida) em jovens universitários têm identificado algumas variáveis preditoras e relacionadas ao fenômeno. Foram encontradas relações entre TMC e outros sofrimentos psicológicos, como dificuldades de adaptação no ambiente acadêmico (Sunde et al., 2022), dificuldades em gestão de tempo e habilidades sociais (Bolsoni-Silva et al., 2020), acúmulo de tarefas e pressão social acadêmica (Campos et al., 2020; Gomes et al., 2020; Gundim et al., 2022), características sociodemográficas e políticas de permanência estudantil (Fior & Almeida 2023).

Ademais, a pandemia de covid-19 e as políticas de isolamento social geraram impactos negativos na saúde mental dos estudantes universitários, o que resultou no aumento dos índices de TMC, sobretudo na parcela de estudantes mais vulneráveis (Chien et al., 2022; Ribeiro et al., 2023). Gundim et al. (2022) demonstraram uma prevalência de TMC após o período

pandêmico, especialmente entre estudantes do curso de Enfermagem. Contudo, a literatura também apresenta estudos com resultados divergentes, em que grande parte dos estudantes não apresentam sintomas clínicos relacionados à depressão, ansiedade ou ao estresse (Graner & Cerqueira, 2019; Rocha et al., 2021).

A variabilidade nos índices de saúde mental e na prevalência dos TMC em estudantes universitários pode decorrer de condições institucionais, como o clima da organização educacional (Hoy et al., 2015), ou de condições individuais, como a presença de sofrimentos psicológicos anteriores à entrada na Universidade (Bolsoni-Silva et al., 2022). Ademais, há indicativos de que estudantes universitários estão expostos a situações correlacionadas negativamente à saúde mental, como o uso abusivo de álcool e outras drogas (Fagundes et al., 2020), e má qualidade do sono devido às múltiplas jornadas trabalho-estudo-casa (Gomes et al., 2020). Atualmente, o uso excessivo de redes sociais também desponta como uma variável prejudicial à saúde mental desta população (Andrade et al., 2021; Ortuño-Sierra, 2024).

Em uma revisão integrativa da literatura, Graner e Cerqueira (2019) identificaram fatores de risco e proteção frequentemente relacionados aos TMC em estudantes universitários. Como fatores de risco, os seis principais foram: condições sociodemográficas (i.e., gênero feminino, maiores idades e baixa renda); condições de saúde (i.e., tabagismo e uso de substâncias psicoativas, baixa prática de atividade física, qualidade do sono, alimentação e sofrimento psicológico/pregresso ao ES); condições relacionais (i.e., dificuldade de fazer amigos, dificuldades de adaptação, sentimentos de rejeição e não pertencimento, falta de apoio social); percepção da vida acadêmica (i.e., primeiros e últimos anos no ES, pressão institucional, incerteza sobre a escolha do curso); condições psicológicas (i.e., autoconhecimento precário, falta de estratégias de *coping*, prejuízos em autenticidade e controle disposicional); e, por fim, variáveis sociais e violência (i.e., discriminações sociais frente a marcadores de opressão de gênero, idade, classe social, orientação sexual e outros).

Em resumo, os TMC podem ser desencadeados por um quadro de sofrimento psicológico influenciado por variáveis tanto sociodemográficas como psicológicas (Campos et al., 2020; Gomes et al., 2020; Graner & Cerqueira, 2019). O ambiente educacional do Ensino Superior pode ser, ao mesmo tempo, marcado por oportunidades agradáveis e por desafios e exigências desgastantes, podendo levar a prejuízos à saúde mental dos universitários (Bolsoni-Silva et al., 2020; Fior & Almeida 2023; Silva & Ximenes, 2022; Sunde et al., 2022). A pandemia, entre os seus desdobramentos, também prejudicou a saúde mental dessa parcela da população, bem como aumentou os índices de TMC e de utilização de redes sociais, o que

despertou a atenção para o uso problemático da internet (Gundim et al., 2022; Ricarte, 2020; Ortuño-Sierra, 2024). Apesar disso, alguns estudos apontam que a amostra de estudantes universitários analisada não apresentou sintomas relacionados a quadros de adoecimento, tornando necessárias novas pesquisas sobre o tema a partir de múltiplas metodologias e em diversos centros universitários (Bolsoni-Silva et al., 2022; Rocha et al., 2021).

Diante deste contexto o objetivo desta pesquisa foi identificar e caracterizar os índices de saúde mental e as percepções de suporte social de estudantes universitários a partir de duas variáveis sociodemográficas: gênero e áreas de concentração do curso. Este estudo pretende compreender quantitativamente o “retrato” das condições psicológicas dos estudantes universitários, com vistas ao delineamento de projetos futuros voltados à remediação, prevenção e manutenção de saúde mental e bem-estar.

METODOLOGIA

Este é um estudo observacional, descritivo e transversal no qual avaliaram-se os índices de saúde mental e de suporte social percebido de estudantes universitários. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética (n. 6.650.812; CAAE: 77212624.0.0000.5097) e baseia-se na análise de dados coletados pelo Laboratório de Colaboração Emocional da Instituição de Ensino Superior. Este laboratório realiza o acompanhamento sistemático dos estudantes por meio de trilhas pedagógicas, vivências, oficinas e acolhimentos institucionais a demandas socioemocionais.

Participantes

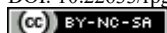
Participaram da pesquisa 1.164 alunos de uma instituição de ensino superior de uma cidade do interior do estado de São Paulo. Os estudantes de todos os cursos, turnos e semestres foram convidados a responder voluntariamente aos questionários. Do total, 818 consentiram com a utilização dos dados para esta pesquisa; destes 638, questionários foram incluídos para análise, pois estavam completamente preenchidos. Assim, a amostra desta pesquisa é composta por 545 estudantes de STEM³ e 93 estudantes de Ciências da Saúde (Biomedicina, Enfermagem, Odontologia, Medicina Veterinária e Psicologia). Dos estudantes STEM, 407 se autoidentificaram com o gênero masculino, 138 com o gênero feminino e uma pessoa como

³ *Science, Technology, Engineering and Math*. Em português: Ciências, Tecnologia, Engenharias e Matemática.

RPGE – Revista on line de Política e Gestão Educacional, Araraquara, v. 30, n. 00, e026038, 2026.

e-ISSN: 1519-9029

DOI: 10.22633/rpge.v30i00.20273



não-binária; dos estudantes de Ciências da Saúde, foram 17 masculinos, 76 femininos e duas pessoas não-binárias. A idade média de todos os estudantes foi de 21 anos ($Dp = 4,8$).

Instrumentos

Para compor a amostra, utilizou-se a base de dados consolidada pelo Laboratório de Colaboração Emocional do Centro Universitário. Os dados foram coletados durante o período de abril a maio de 2024. A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário online, divulgado pessoalmente e por meio do aplicativo digital. Os instrumentos utilizados foram:

1. Questionário sociodemográfico, contendo 20 perguntas relacionadas, a fim de identificar as características sociodemográficas dos participantes;
2. *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS-21) (Vignola & Tucci, 2014). Este instrumento de autorrelato é composto por 21 questões, sete para cada um dos fatores avaliados. Os fatores avaliados são depressão ($\alpha = 0,92$), ansiedade ($\alpha = 0,85$) e estresse ($\alpha = 0,90$). Neste instrumento, apresenta-se uma escala Likert de 5 pontos, variando de 0 a 4. Utilizou-se a sugestão de Martins et al. (2019) para analisar os resultados da subescala de ansiedade eliminando a questão 2 (i.e., “senti minha boca seca”) frente ao baixo peso fatorial desta questão.
3. Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (EMSSP) (Brugnoli et al., 2022). Instrumento de autorrelato composto por 12 itens, divididos em quatro itens por fator: (1) suporte social familiar, (2) suporte social de amigos e (3) suporte social de outros significantes. Os três fatores apresentaram carga fatorial de $\alpha = 0,96$ na pesquisa de validação e adaptação da escala.

Procedimento de análise de dados

As estatísticas descritivas e inferenciais foram calculadas por meio do *software* JASP. Considerando o desbalanceamento entre os grupos amostrais e a ausência de normalidade nas distribuições, as comparações foram realizadas por meio do teste de Mann-Whitney. Para evitar interpretações baseadas exclusivamente na significância estatística, foram reportados também os tamanhos de efeito por meio da correlação *rank-biserial*, permitindo avaliar a magnitude das diferenças entre os grupos. Por fim, empregou-se correlação de Spearman para verificar direção e força das relações entre variáveis.

RESULTADOS

Nesta seção, apresentaremos os resultados com base nas características sociodemográficas e nas avaliações psicométricas dos participantes. Na sequência, propõe-se uma leitura das diferenças entre os escores médios dos estudantes a partir de suas áreas de estudo (STEM e CS) e gênero (masculino e feminino). Por fim apresentar-se-á a correlação entre os índices de saúde mental e suporte social. Discussões e indicações de futuras pesquisas, bem como atenção à saúde mental e psicossocial de estudantes universitários serão realizadas na próxima seção.

Na Tabela 1, verificam-se as características da amostra desta pesquisa. Participaram 638 estudantes, sendo 545 STEM e 93 CS; no que se refere ao gênero, observa-se 424 participantes do gênero masculino, 214 do gênero feminino e três pessoas não-binárias. O grande desbalanceamento entre participantes das duas áreas pode ter ocorrido em função de os cursos de Ciência da Saúde terem sido abertos recentemente, sem nenhuma turma formada até o momento de coleta destes dados. Além disso, os cursos STEM apresentam um acentuado viés de gênero, com 74% dos estudantes autoidentificados com o gênero masculino. O fato de haver um expressivo número de estudantes STEM e do gênero masculino é um diferencial desta pesquisa, haja vista que a maior parte da bibliografia encontrada foi estabelecida com base em pesquisas com a maior parte da amostra composta por estudantes das áreas da saúde ou humanas (Brugnoli et al., 2022; Cutrim et al., 2025; Fagundes et al., 2020; Maciel et al., 2023). Além do marcador social de gênero, observou-se que 87,7% dos estudantes identificam-se como heterossexuais, sendo que, nos cursos STEM, esse grupo representa 90,2%. A identidade racial dos estudantes é majoritariamente branca (76,4%), seguida de pretos e pardos (18,4%). Trabalham no contraturno 65,5% dos estudantes, e somente 14% dos participantes dormem oito ou mais horas por noite.

Acerca de variáveis relacionadas à saúde mental, verificou-se que 35,7% dos estudantes apresentaram adoecimento psicológico pregresso ao Ensino Superior (ES), e esta porcentagem pouco se altera, pois 32,6% identificaram adoecimento psicológico durante o ES. A presença de adoecimento psicológico antes ou durante o ES é maior em estudantes de CS, bem como o uso de psicotrópicos, verificado em 15% destes estudantes, em contrapartida a 6,4% dos estudantes STEM. A prática de atividade física foi maior em estudantes STEM (45,4%) do que em estudantes CS (30,5%).

Tabela 1.*Caracterização sociodemográfica e de condições de saúde dos estudantes de STEM e CS*

	STEM (%)	CS (%)	Total (%)
Gênero			
<i>n</i>	545 (85,4)	93 (14,5)	638 (100)
<i>Masculino</i>	407 (74)	17 (17,8)	424 (66,4)
<i>Feminino</i>	138 (25)	76 (80)	214 (33,5)
<i>n-binária</i>	1 (0,1)	2 (2,1)	3 (4)
Orientação sexual			
<i>Heterossexual</i>	493 (90,2)	67 (70)	560 (87,7)
<i>LGBT</i>	53 (9,7)	28 (30)	81 (12,6)
Raça/etnia			
<i>Branco</i>	411 (75,2)	77 (81)	488 (76,4)
<i>Preto e Pardos</i>	106 (19)	12 (12)	118 (18,4)
<i>Amarelo</i>	24 (4,3)	6 (6,3)	30 (4,7)
Trabalha			
<i>Sim</i>	367 (67,2)	51 (53,6)	418 (65,5)
<i>Não</i>	179 (32,7)	44 (46,3)	223 (34,9)
Prática de atividade física			
<i>Sim</i>	248 (45,4)	29 (30,5)	277 (43,4)
<i>Não</i>	145 (26,5)	32 (33,6)	177 (27,7)
<i>Às vezes</i>	153 (28)	34 (25,7)	187 (29,3)
Adoecimento psicológico antes da universidade			
<i>Sim</i>	169 (30,9)	59 (62,1)	228 (35,7)
<i>Não</i>	242 (44,3)	25 (26,3)	267 (41,8)
<i>Não sei</i>	135 (24,7)	11 (11,5)	146 (22,8)
Adoecimento psicológico durante a universidade			
<i>Sim</i>	154 (28,2)	54 (56,8)	208 (32,6)
<i>Não</i>	275 (50,3)	24 (25,2)	299 (46,8)
<i>Não sei</i>	117 (21,4)	17 (17,8)	134 (21,0)
Uso de psicotrópicos			
<i>Sim</i>	35 (6,4)	15 (15,7)	50 (7,8)
<i>Não</i>	492 (90,1)	74 (77,8)	566 (88,7)
<i>Não sei</i>	19 (3,4)	6 (6,3)	25 (3,9)
Média de horas de sono por noite			
<i>Menos de 4</i>	6 (1,0)	3 (3,1)	9 (1,4)
<i>4</i>	30 (5,4)	4 (1,2)	34 (5,3)
<i>5</i>	108 (19,7)	17 (17,8)	125 (19,5)
<i>6</i>	188 (34,4)	35 (36,8)	223 (34,9)
<i>7</i>	134 (24,5)	21 (22,1)	155 (24,2)
<i>8</i>	68 (12,4)	10 (10,5)	78 (12,2)
<i>Mais de 8</i>	12 (2,1)	5 (5,2)	17 (2,6)

Nota. Elaboração própria a partir de dados da pesquisa.

Quando comparados frente aos fatores de saúde mental (i.e., depressão, ansiedade e estresse) e suporte social percebido (i.e., família, amigos e outros significativos), verifica-se

que em ambos os grupos (estudantes STEM e CS) apresentaram baixos escores na DASS-21 e altos escores na EMSSP. Isto indica que o sofrimento psicológico está abaixo dos índices clínicos, e a percepção de suporte social está acima do ponto médio da escala. Todo dado baseado em autorrelato deve ser lido com parcimônia, pois supõe um significativo repertório de introspecção.

Tabela 2.

Diferenças entre os índices de saúde mental e suporte social percebido entre estudantes de cursos STEM e de CS

		STEM	CS	U	Tamanho de efeito ¹	p
DASS-21	<i>Depressão</i>	0,97 (0,8)	1,31 (0,9)	19787,000	-0,219	< ,001
	<i>Ansiedade</i>	0,98 (0,8)	1,64 (0,8)	15172,000	-0,401	< ,001
	<i>Estresse</i>	1,20 (0,7)	1,78 (0,7)	15102,500	-0,404	< ,001
EMSSP	<i>Família</i>	5,33 (1,6)	5,33 (1,5)	25455,500	0,004	0,945
	<i>Amigos</i>	5,14 (1,6)	5,33 (1,6)	23347,500	-0,079	0,222
	<i>Outros</i>	5,61 (1,5)	5,98 (1,3)	21603,000	-0,148	0,020
	<i>significativos</i>					

Legenda: STEM (*Science, Technology, Engineering, Math*), CS (Ciências da Saúde), U de Mann-Whitney, ¹Rank-biserial correlation.

Nota. Elaboração própria a partir de dados da pesquisa.

Observa-se, na Tabela 2, que os índices de saúde mental de estudantes de CS apresentam média significativamente maiores que estudantes STEM, isto é, maior sofrimento psicológico. Estes resultados devem ser interpretados com cautela frente ao desbalanceamento de participantes entre os grupos; assim, além do *p*-valor, indica-se observar o tamanho de efeito dos resultados. Sobretudo nos índices de ansiedade e estresse, o tamanho de efeito das diferenças entre as médias foi moderado (0,401 e 0,404, respectivamente). Contudo, não se verifica diferença entre as médias dos grupos STEM e CS acerca do suporte social percebido nos três fatores avaliados (i.e., família, amigos e outros significativos).

O mesmo padrão de diferença é verificado quando se analisa as diferenças médias e os tamanhos de efeito a partir do agrupamento dos estudantes por gênero (Tabela 3). As mulheres apresentaram médias significativamente maiores para depressão, ansiedade e estresse. Novamente, ansiedade e estresse foram as categorias com tamanhos de efeito moderado (0,483 e 0,480, respectivamente). Houve também diferença estatística para o fator “outros significativos” ($U = 36339,000$, $p < ,001$), contudo com baixo tamanho de efeito (-0,199). Frente ao número reduzido de pessoas não-binárias ($n = 3$) não se realizou análises de diferenças de médias para este grupo.

Tabela 3.

Diferenças entre os índices de saúde mental e suporte social percebido frente ao gênero dos estudantes

		Masculino	Feminino	U	Tamanho de efeito ²	p
DASS-21	<i>Depressão</i>	0,89 (0,7)	1,25 (0,9)	35164,000	-0,225	< ,001
	<i>Ansiedade</i>	0,71 (0,7)	1,59 (0,8)	23452,500	-0,483	< ,001
	<i>Estresse</i>	1,06 (0,7)	1,73 (0,7)	23585,000	-0,480	< ,001
EMSSP	<i>Família</i>	5,27 (1,6)	5,47 (1,5)	42312,500	-0,067	0,161
	<i>Amigos</i>	5,07 (1,6)	5,36 (1,5)	40392,500	-0,110	0,023
	<i>Outros</i>	5,50 (1,5)	6,02 (1,2)	36339,000	-0,199	< ,001

Legenda: ²Rank-bisserial correlation.

Nota. Elaboração própria a partir de dados da pesquisa.

Optou-se por realizar um teste de correlação de Spearman para verificar as relações entre os fatores de saúde mental e suporte social percebido desta amostra. Na Tabela 4, pode-se ler que o fator depressão apresenta correlação com todos outros fatores. Além disso, com exceção do fator “outros significativos” da ESSP, todos os fatores apresentaram relações entre si, com diferenças na força das relações.

Tabela 4.

Correlação entre os índices de Saúde Mental (DASS-21) e Suporte Social Percebido (EMSSP)

	Depressão	Ansiedade	Estresse	Família	Amigos	Outros
Depressão	-					
Ansiedade	0,727*** < ,001	-				
Estresse	0,739*** < ,001	0,839*** < ,001	-			
Família	-0,318*** < ,001	-0,214*** < ,001	0,185*** < ,001	-		
Amigos	-0,204*** < ,001	-0,102** 0,010	-0,102** 0,010	0,417*** < ,001	-	
Outros	-0,206*** < ,001	-0,062 0,117	-0,029 0,460	0,600*** < ,001	0,521*** < ,001	-

Legenda: * p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001.

Nota. Elaboração própria a partir de dados da pesquisa.

A partir da matriz de correlação, observa-se que os índices de saúde mental depressão, ansiedade e estresse apresentam fortes associações entre si (acima de .70). Além disso, os índices de saúde mental depressão e ansiedade apresentaram correlações negativas moderada e pequena-moderada com o índice de percepção de suporte “família”, indicando a importância dos vínculos familiares como fator protetivo em saúde mental.

DISCUSSÃO

Nesta pesquisa, objetivou-se caracterizar estudantes universitários de cursos STEM e de Ciências da Saúde quanto aos indicadores de saúde mental e à percepção de suporte social. De modo geral, os resultados oferecem um panorama inicial sobre essas dimensões no contexto investigado e indicam elementos relevantes para a formulação de estratégias institucionais voltadas à promoção do bem-estar e da qualidade de vida na universidade. A partir dos dados sociodemográficos, a amostra desta pesquisa é predominantemente composta por estudantes autodeclarados brancos ($n = 488$), do gênero masculino ($n = 424$) e da área STEM ($n = 545$). A expressiva quantidade de estudantes STEM é um diferencial desta pesquisa, considerando que Brugnoli et al. (2022) destacaram a importância de realizar pesquisas com amostras populacionais diversificadas, que não se limitem aos cursos da área da saúde, frequentemente representados na literatura. De modo geral, os dados apontam níveis satisfatórios de saúde mental e de suporte social percebido entre os participantes, contudo há pontos de discussão frente ao agrupamento destes estudantes por área de estudo e por gênero.

Tratando de saúde mental, os dados vão na contramão de algumas pesquisas, como a de Monteiro et al. (2019), as quais indicam o adoecimento mental de graduandos no decorrer no curso. Embora Graner e Cerqueira (2019) informem que as taxas de TMC em universitários sejam mais elevadas que na população mundial, os resultados desta pesquisa indicaram baixos índices de sofrimento psicológico, corroborando a pesquisa de Rocha et al. (2021), na qual também não se identificou sintomatologia correspondente a esses quadros.

Dos participantes de CS, 62,1% ($n = 59$) relataram ter apresentado adoecimento psicológico antes da universidade, e há pouca alteração quanto ao adoecimento durante o ES (56,8%, $n = 54$). Esses valores divergem da pesquisa de Silva et al. (2025), que alerta para um contexto de adoecimento psicológico no ES. A literatura revela que alguns dos fatores associados ao adoecimento estudantil são a distância da família e a restrição de tempo para lazer (Monteiro et al., 2019); por outro lado, a prática de atividade física, bem como a interação social podem ser fatores protetivos contra o adoecimento mental (Silva & Ximenes, 2022; Trigueiro et al., 2021).

Nesta pesquisa, a prática de atividade física foi verificada em 43% dos estudantes, variável que pode ter relação com a baixa sintomatologia de TMC. Este dado pode apresentar relação com a diferença em adoecimento psicológico no ES entre estudantes de STEM e de CS, uma vez que estudantes de STEM apresentaram maiores médias de atividade física. Futuras

pesquisas devem buscar identificar a direcionalidade e o efeito causal da prática de atividade física e da sintomatologia de TMC.

Concomitantemente, observa-se uma divergência nos níveis de depressão, ansiedade e estresse entre as áreas de cursos diferentes, e nesta amostra vê-se médias mais altas nos estudantes de CS. A diferença nos índices de saúde mental entre estudantes de áreas STEM e CS pode ser função de outras variáveis contextuais, uma vez que há pesquisas que divergem e outras que convergem com os dados encontrados. Por exemplo, as pesquisas de Bezerra et al. (2021) e Lourenço & Oliveira (2022) investigaram estudantes de engenharia e identificaram índices de depressão e ansiedade relacionados a variáveis contextuais como necessidade de autonomia e responsabilidades, que estavam relacionadas aos índices de saúde mental.

Vale destacar que a maior incidência de TMC em estudantes de área da saúde tem sido frequentemente identificada em pesquisas de levantamento (Graner & Cerqueira; 2019; Gundim et al., 2022; Murakami et al., 2019). Os resultados do presente estudo acompanham essa tendência, uma vez que estudantes de CS apresentaram níveis significativamente mais elevados de depressão, ansiedade e estresse quando comparados com estudantes dos cursos STEM. Embora os tamanhos de efeito variem de pequenos a moderados, os resultados indicam um padrão consistente de maior sofrimento psicológico nesse grupo. Outra variável que parece estar relacionada aos bons índices de saúde mental são os relacionamentos interpessoais (Silva & Ximenes, 2022). A partir dos resultados, observou-se que a maior parte dos estudantes apresentou alta percepção de suporte social nos três fatores investigados (i.e., família, amigos, e outros significativos). Esse resultado também se mostra relevante ao se observar que as análises correlacionais indicaram associações negativas entre indicadores de suporte social e sintomas de depressão, ansiedade e estresse, sugerindo que a presença de redes de apoio pode funcionar como um importante fator de proteção psicológica. Por fim, apenas 7,8% dos estudantes relataram fazer uso de psicotrópicos. Este resultado é inferior aos 33% identificado na pesquisa de Assunção e Marôco (2020), e pode estar relacionado às características de saúde mental da amostra investigada.

Tratando das diferenças de gênero, observa-se que os estudantes do gênero feminino, bem como estudantes de CS, apresentam níveis mais elevados de depressão, ansiedade e estresse em comparação aos do gênero masculino. Este dado tem sido verificado em diversas pesquisas sobre saúde mental universitária (Gianjacomio et al., 2025; Gundim et al., 2022, Ribeiro et al., 2023; Trigueiro et al., 2021). No presente estudo, além da significância estatística, observam-se tamanhos de efeito moderados para ansiedade e estresse, o que indica que essas

diferenças não são apenas estatisticamente detectáveis, mas também possuem relevância prática. Embora os resultados relacionados à área do curso ainda se mostrem relativamente instáveis na literatura, a divisão por gênero tem apresentado maior consistência, apontando maior vulnerabilidade ao sofrimento psicológico entre mulheres. Esse cenário pode estar relacionado ao acúmulo de funções sociais e acadêmicas, bem como às múltiplas situações de vulnerabilidade e exposição a abusos psicológicos e sexuais (Trigueiro et al., 2021; Gundim et al., 2022).

A média de horas de sono permaneceu relativamente constante entre os grupos analisados e revelou que 61,1% (n = 391) dos estudantes dormem seis horas por dia ou menos, média que está abaixo do que é considerado ideal (Dias et al., 2025). Este dado merece acompanhamento mais aprofundado, uma vez que outras variáveis podem estar influenciando as baixas horas de sono observadas. Contudo, prejuízos no sono têm sido frequentemente associado a TMC, Síndrome de *Burnout* ou esgotamento profissional (Gianjacomio et al., 2025; Lopes et al., 2022; Maciel et al., 2023). A forte associação observada entre os fatores da DASS-21 também sugere que sintomas de depressão, ansiedade e estresse tendem a ocorrer de forma inter-relacionada, indicando um padrão de sofrimento psicológico compartilhado entre essas dimensões. A qualidade do sono também precisa ser compreendida à luz das condições sociais vivenciadas pelos estudantes. Nesta pesquisa, observou-se que 65,5% dos participantes trabalham, o que implica frequentemente em estudar no contraturno, acordar muito cedo e dormir mais tarde. Nesse sentido, é importante destacar o caráter social da qualidade do sono, uma vez que as demandas acadêmicas e laborais podem alterar significativamente as dinâmicas cotidianas de sono, alimentação e relações interpessoais.

Apesar da relevância dos resultados, é fundamental considerar algumas limitações dessa pesquisa. Por se tratar de um estudo observacional, descritivo e de corte transversal, com número de participantes diferente entre áreas STEM e CS, não é possível estabelecer claras relações de causalidade entre as variáveis. Além disso, o possível desconforto dos participantes diante de temas sensíveis pode ter influenciado suas respostas, gerando vieses e afetando a fidedignidade de determinadas informações.

Os resultados desta pesquisa ressaltam a importância de fortalecer a rede de apoio entre estudantes, considerando a associação observada entre suporte social e menores índices de sofrimento psicológico. Incentivar a prática de atividades físicas e a qualidade de sono também se mostra relevante, dada sua possível função protetiva frente ao adoecimento mental (Silva & Ximenes, 2022). Nesse sentido, ações voltadas à saúde física e psicológica dos estudantes

devem ser incorporadas às políticas educacionais das IES, indo além de apresentações informativas que desconsideram as condições sociais dos estudantes e o próprio papel institucional das universidades na promoção ou no agravamento do sofrimento psicológico (Gomes et al., 2020; Graner & Cerqueira, 2019).

Concomitantemente, é essencial promover um ambiente acadêmico sem barreiras de gênero, especialmente diante das diferenças observadas nos indicadores de saúde mental entre os gêneros feminino e masculino. Tais estratégias podem contribuir para a manutenção do bem-estar psicológico durante a graduação e favorecer um percurso acadêmico mais saudável. Neste sentido, as ações institucionais devem ir além de ações pontuais como atividades restritas a datas comemorativas. As IES devem considerar ações estruturais que integrem, além do gênero, aspectos como raça, classe, sexualidade, deficiências e outros marcadores sociais.

Por fim, evidencia-se a importância de futuras pesquisas com amostras mais representativas de pessoas não-binárias, de cursos de ciências da saúde e de cursos de ciências humanas e sociais. Além de análises populacionais mais diversificadas, novas investigações podem examinar a presença e a efetividade de programas institucionais voltados à promoção de saúde e qualidade de vida à comunidade acadêmica. Tais estudos poderão contribuir com a descrição e avaliação de programas interventivos e longitudinais que tenham como objetivo o cuidado da comunidade acadêmica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo avaliar e caracterizar os índices de saúde mental e a percepção de suporte social entre estudantes universitários de uma instituição de ensino superior do interior do estado de São Paulo, comparando alunos de cursos das áreas STEM (*Science, Technology, Engineering and Math*) e de Ciências da Saúde (CS).

De modo geral, os resultados indicaram baixos índices de sofrimento psicológico na amostra analisada, com menores níveis de depressão, ansiedade e estresse do que os frequentemente descritos na literatura. Ainda assim, observaram-se maiores índices desses sintomas entre estudantes do gênero feminino e entre alunos de cursos da área da saúde. Concomitantemente, foram identificados elevados níveis de suporte social percebido, frequência considerável de prática de atividade física e baixa utilização de psicotrópicos, embora a média de horas de sono tenha se mostrado inferior ao recomendado. Esses achados

contrastam com parte da literatura que aponta um cenário mais crítico da saúde mental no ensino superior (Monteiro et al., 2019; Silva et al., 2025) e contribuem para ampliar a compreensão sobre a influência de variáveis sociodemográficas no bem-estar psicológico de estudantes universitários.

Ressalta-se, contudo, que os resultados não podem ser generalizados, uma vez que a amostra foi composta majoritariamente por estudantes de cursos STEM, do gênero masculino e brancos. Assim, recomenda-se a realização de novas pesquisas com amostras mais representativas e diversificadas da população universitária, bem como investigações que examinem a presença e a efetividade de ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental e da qualidade de vida no ambiente acadêmico. Esses resultados reforçam a importância de compreender a saúde mental universitária não apenas como fenômeno individual, mas também como produto das condições sociais e institucionais que estruturam a experiência acadêmica.

REFERÊNCIAS

- Andrade, A. L. M., Enumo, S. R. F., Passos, M. A. Z., Vellozo, E. P., Schoen, T. H., Kulik, S. R., & Vitalle, M. S. S. (2021). Problematic internet use, emotional problems and quality of life among adolescents. *Psico-USF*, 26(1), 41–51. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260104>
- Assunção, H., & Marôco, J. (2020). Utilização de medicamentos em estudantes universitários com burnout. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 21(1), 15–21.
- Bezerra, J. E. M. S., Fernandes, C. E. R., Mendes, L. C. B., Jorge, M. S. B., & Coelho, M. R. (2021). Saúde mental de estudantes dos cursos de graduação em engenharia. *Revista de Ensino de Engenharia*, 40, 321–333. <https://doi.org/10.37702/REE2236-0158.v40p321-333.2021>
- Bolsoni-Silva, A. T., Fogaça, F. F. S., Martins, C. G. B., & Tanaka, T. F. (2020). *Promove-universitários: Treinamento de habilidades sociais: Guia teórico e prático*. Hogrefe.
- Brugnoli, A. V. M., Gonçalves, T. R., Silva, R. C. D., & Patussi, M. P. (2022). Evidências de validade da escala multidimensional de suporte social percebido (EMSSP) em universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(11), 4223–4232. <https://doi.org/10.1590/1413-812320222711.08592022>
- Campos, T. C., Vêras, R. M., & Araújo, T. M. (2020). Transtornos mentais comuns em docentes do ensino superior: Evidências de aspectos sociodemográficos e do trabalho. *Avaliação*, 25(3), 745–768. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772020000300012>
- Chien, W. T., Leung, A. W. Y., Lam, S. K. K., Choi, K. C., & Wong, C. L. (2022). Psycho-behavioural responses of the general population to COVID-19 after mass vaccination: A cross-sectional study. *Global Mental Health*, 9, 389–396. <https://doi.org/10.1017/gmh.2022.45>
- Cutrim, V., Barth, C. A., Menezes, A. B., Costa, T. D., & Ramos, C. C. (2025). A relação entre diversidade sexual e saúde mental no ensino superior. *Caderno Pedagógico*, 22(4), e14252. <https://doi.org/10.54033/cadpedv22n4-193>
- Dias, Í. F. N., Leão, S. E. G., Brasil, M. Q. A., Iglesias, É. P., & Lessa, M. M. (2025). Avaliação do sono e da sonolência diurna em estudantes de medicina de uma universidade pública. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 49(2), e063. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v49.1-2023-0140>
- Fagundes, L. C., Paz, C. J. R., Freitas, D. A., Barbosa, H. A., & Soares, W. D. (2020). Consumo de álcool entre universitários na cidade de Montes Claros – MG. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, 49(3), 12–22. <https://doi.org/10.63845/6qmkd548>
- Fior, C., & Almeida, L. S. (2023). Transição e adaptação acadêmica dos estudantes ao ensino superior. In A. Osti, C. Fior, C. P. P. Canal, & L. S. Almeida (Orgs.), *Ensino superior: Mudanças e desafios na perspectiva dos estudantes* (pp. 59–76). Pedro & João.
- Gianjacomio, T. R. F., Rodrigues, R., Guidoni, C. M., & Giroto, E. (2025). Análise do papel mediador da resiliência na relação entre apoio social e burnout em estudantes

- universitários. *Educação em Revista*, 41, e52443. <https://doi.org/10.1590/0102-469852443>
- Gomes, C. F. M., Pereira Junior, R. J., Cardoso, J. V., & Silva, D. A. (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>
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. A. R. (2019). Revisão integrativa: Sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327–1346. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- Gundim, V. A., Encarnação, J. P., Fontes, S. K. R., Silva, A. A. F., Santos, V. T. C., & Souza, R. C. (2022). Transtornos mentais comuns e rotina acadêmica na graduação em enfermagem: Impactos da pandemia de COVID-19. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (27), 21–37. <https://doi.org/10.19131/rpesm.322>
- Hoy, W. K., Miskel, C. G., & Tarter, C. J. (2015). *Administração educacional: Teoria, pesquisa e prática* (9ª ed.; H. O. Guerra, Trad.). Penso.
- Lopes, F. M., Lessa, R. T., Carvalho, R. A., Reichert, R. A., Andrade, A. L. M., & De Micheli, D. (2022). Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: Uma revisão sistemática da literatura. *Psicologia em Pesquisa*, 16(1), e31105. <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.31105>
- Lourenço, T. S., & Oliveira, M. S. P. (2022). Saúde mental: Transtornos em estudantes de engenharia. *Psicologia e Saúde em Debate*, 8(2), 122–143. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.v8n2a9>
- Maciel, F. V., Wendt, A. T., Demenech, L. M., & Dumith, S. C. (2023). Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28(4), 1187–1198. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022>
- Martins, B. G., Silva, W. R., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2019). Escala de depressão, ansiedade e estresse: Propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(1), 32–41. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000222>
- Montagni, I., Tzourio, C., Cousin, T., Sagara, J. A., Bada-Alonzi, J., & Horgan, A. (2020). Mental health-related digital use by university students: A systematic review. *Telemedicine and e-Health*, 26(2), 131–146. <https://doi.org/10.1089/tmj.2018.0316>
- Monteiro, L. R., Munhoz, R. L., & Lara, S. (2019). Associação entre transtornos mentais comuns e o nível de atividade física em estudantes universitárias. *Saúde*, 45(3), 1–10. <https://doi.org/10.5902/2236583437686>
- Murakami, K., Panúncio-Pinto, M. P., Santos, J. L. F., & Troncon, L. E. A. (2019). Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde: Subsídios para promoção de saúde mental. *Revista de Medicina*, 98(2), 108–113. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i2p108-113>

- Ortuño-Sierra, J., Pérez-Sáenz, J., Mason, O., Albéniz, A. P., & Fonseca-Pedrero, E. (2022). Uso problemático de internet em adolescentes: Validación en español de la escala de uso compulsivo de internet (CIUS). *Adicciones*, 36(3), 247–256. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1801>
- Ribeiro, S., Silva, A. N., Dias Neto, D., Gloster, A., Kassianos, A., & Karekla, M. (2023). Impacto psicológico da COVID-19: Efeito de mediação-moderada do suporte social e da flexibilidade psicológica. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 24(2), 632–643.
- Ricarte, É. (2020). A expansão do processo de digitalização durante a pandemia de COVID-19. *Finisterra*, 55(115), 53–60. <https://doi.org/10.18055/Finis20350>
- Rocha, M. S., Silva, Y. G., Santos, A. P., Nascimento, P. S., Rodrigues, T. S., Barbosa, V. M., Andrade, E. N., & Marinho, M. S. (2021). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários durante a pandemia do COVID-19. *Brazilian Journal of Development*, 7(8), 80959–80970. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n8-352>
- Silva, A. M. S., & Ximenes, V. M. (2022). Discussões sobre saúde mental e suporte social entre estudantes universitários. *Revista Ciências Humanas*, 15, e31. <https://doi.org/10.32813/2179-1120.2022.v15.n1.a850>
- Silva, F. A., Fonseca, S. F., Barroso, E. P., Martins, L. C., Farias, D. G., & Ribeiro, R. S. (2025). Saúde mental: A universidade desafiada a agir para garantir a permanência estudantil num contexto de adoecimento. *Revista de Gestão e Secretariado*, 16(1), e4513. <https://doi.org/10.7769/gesec.v16i1.4513>
- Sunde, R. M., Oliveira, N. C., Jaeger Filho, C. C., Esteves, L. F., Paz, B. M., & Machado, W. L. (2022). Fatores de risco associados ao suicídio em universitários: Uma revisão de escopo. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 22(2), 832–852. <https://doi.org/10.12957/epp.2022.68656>
- Trigueiro, E. S. O., Caldas, G. F. R., & Silva, J. M. F. L. (2021). Saúde mental e sofrimento psíquico em estudantes universitários. *Educação em Perspectiva*, 12, e021021. <https://doi.org/10.22294/eduper/ppge/ufv.v12i01.9675>
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104–109. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>

CRedit Author Statement

- ☐ **Reconhecimentos:** Agradecimentos a Prof.^a Raquel Barros e toda sua equipe do Laboratório de Colaboração Emocional do Centro Universitário Facens (ENLACE).
 - ☐ **Financiamento:** Não há.
 - ☐ **Conflitos de interesse:** Não há.
 - ☐ **Aprovação ética:** O trabalho passou pelo Comitê de Ética em Pesquisa (nº 6.650.812; CAAE: 77212624.0.0000.5097).
 - ☐ **Disponibilidade de dados e material:** Não estão disponíveis, pois os questionários apresentam dados sensíveis de acesso restrito ao ENLACE.
 - ☐ **Contribuições dos autores:** Ingrid Bellinassi, bolsista de Iniciação Científica, escrita e tratamento descritivo de dados; Felipe Augusto Monteiro Cravo, orientador do projeto, escrita e idealização do projeto, análises inferenciais de dados, metodologia e resultados.
-

Processamento e editoração: Editora Ibero-Americana de Educação
Revisão, formatação, normalização e tradução

