

Enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes no contexto universitário: uma revisão integrativa**Coping with the psychological distress of students in the university context: an integrative review****Afrontamiento del sufrimiento psíquico en estudiantes en el contexto universitario: una revisión integradora**

 Tatiane Carolina Martins Machado Rodrigues¹,  Guilherme Correa Barbosa²
 Vera Lúcia Pamplona Tonete²

Recebido: 12/08/2021 **Aceito:** 15/05/2022 **Publicado:** 30/09/2022

Objetivo: analisar estratégias propostas para o enfrentamento do sofrimento psíquico em estudantes universitários no contexto educacional. **Método:** revisão integrativa a partir de artigos originais publicados entre 2015 a 2020, nos idiomas inglês, espanhol ou português, nas bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*, Bases de Dados da Enfermagem, Index de Psicologia, SCOPUS-Elsevier, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*. **Resultados:** foram considerados 26 artigos, com publicação maior em 2020 (50%) e 2019 (23,1%); do continente asiático (46,1%) seguido do continente americano (26,9%); referindo-se a estudantes de diferentes áreas de formação, com abordagem quantitativa e transversal. A sistematização de estratégias mostrou: *Estratégia de Detecção do Sofrimento Psíquico*; *Estratégia de Monitoramento e Avaliação do Sofrimento Psíquico*; e *Estratégia de Prevenção do Sofrimento Psíquico*. Houve destaque na apresentação de vários instrumentos com boa qualidade psicométrica e níveis de confiabilidade, tanto para atendimento quanto para investigações. **Conclusão:** verificou-se na produção levantada estratégias exitosas de detecção, monitoramento e avaliação do sofrimento psíquico em estudantes, aplicáveis em unidades de saúde em instituições escolares, apontando diretrizes para possíveis intervenções de cuidado, promoção da saúde mental e qualidade de vida.

Descritores: Angústia psicológica; Estudantes; Adaptação psicológica.

Objective: to analyze proposed strategies for coping with psychological distress in university students, in the educational context. **Methods:** integrative review based on original articles published between 2015 and 2020, in English, Spanish or Portuguese, in the following databases: Latin American and Caribbean Health Sciences Literature, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*, *Base de Dados da Enfermagem*, *Index da Psicologia*, SCOPUS-Elsevier, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*. **Results:** 26 articles were considered, with greater publication in 2020 (50%) and 2019 (23.1%); from the Asian continent (46.1%) followed by the American continent (26.9%); referring to students from different training areas, with a quantitative and transversal approach. The systematization of strategies showed: *Strategy for the Detection of Psychic Suffering*; *Strategy for Monitoring and Assessing Psychic Suffering*; and *Strategy for the Prevention of Psychic Suffering*. There was an emphasis on the presentation of several instruments with good psychometric quality and levels of reliability, both for care and for investigations. **Conclusion:** it was found in the production raised successful strategies for the detection, monitoring and evaluation of psychological distress in students, applicable in health units in school institutions, pointing out guidelines for possible care interventions, promotion of mental health and quality of life.

Descriptors: Psychological distress; Students; Adaptation, Psychological.

Objetivo: analizar las estrategias propuestas para el afrontamiento del sufrimiento psíquico en estudiantes universitarios en el contexto educativo. **Método:** revisión integradora basada en artículos originales publicados entre 2015 y 2020, en inglés, español o portugués, en las siguientes bases de datos: Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*, Bases de Datos de Enfermería, Índice de Psicología, SCOPUS-Elsevier, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*. **Resultados:** Se consideraron 26 artículos, con mayor publicación en 2020 (50%) y 2019 (23,1%); del continente asiático (46,1%) seguido del continente americano (26,9%); referidos a estudiantes de diferentes áreas de formación, con un enfoque cuantitativo y transversal. La sistematización de las estrategias mostró: *Estrategia de Detección del Sufrimiento Psíquico*; *Estrategia de Seguimiento y Evaluación del Sufrimiento Psíquico*; y *Estrategia de Prevención del Sufrimiento Psíquico*. Se hizo hincapié en la presentación de varios instrumentos con buena calidad psicométrica y niveles de fiabilidad, tanto para la atención como para las investigaciones. **Conclusión:** se verificó en la producción levantada estrategias exitosas de detección, seguimiento y evaluación del sufrimiento psíquico en los estudiantes, aplicadas en las unidades de salud en las instituciones escolares, proporcionando directrices para posibles intervenciones de cuidado, promoción de la salud mental y calidad de vida.

Descriptores: Distrés psicológico; Estudiantes; Adaptación psicológica.

Autor Correspondente: Tatiane Carolina Martins Machado Rodrigues – E-mail: tatimr@ufscar.br

1. Ambulatório da Universidade Federal de São Carlos, Campus Lagoa do Sino, Buri/SP, Brasil.

2. Departamento de Enfermagem, Faculdade Medicina de Botucatu, Universidade Estadual Paulista. Botucatu/SP, Brasil.

INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade traz mudanças para os estudantes, pois ao mesmo tempo em que sinaliza uma conquista, pode se tornar um período preocupante, de maior vulnerabilidade pessoal, por distanciar o jovem do núcleo familiar e do ciclo prévio de amigos, inserindo-o em um contexto que requer novas posturas e responsabilidades¹⁻².

Os desafios de adaptação à vida universitária associados às dificuldades emocionais, típicas dessa etapa do ciclo evolutivo, podem expor o jovem estudante ao estresse, aumentando sua vulnerabilidade ao sofrimento psíquico, desencadeando sintomas psicopatológicos que podem evoluir para transtornos mentais³.

O sofrimento psíquico pode ser definido como um conjunto de mal-estares e dificuldades de conviver com a diversidade contraditória de significados existenciais, associado a dificuldades para estabelecer planos, definir o sentido da vida, ou ainda relacionando-se ao sentimento de impotência e de vazio interior⁴⁻⁵. Como consequências negativas desse sofrimento, no que tange ao processo formativo, têm-se relatados: absenteísmo, solicitações de trancamentos de matrículas e evasão escolar¹.

Considerando a importância epidemiológica e educacional, emerge a pertinência de se viabilizar recursos coletivos e individuais de cuidados apropriados à detecção precoce de queixas/sintomas em estudantes universitários, bem como prover o acompanhamento por profissionais de saúde nos casos detectados, com vistas a favorecer ações terapêuticas imediatas para intervir o mais rapidamente possível, buscando minimizar o sofrimento e impedir suas consequências⁶, de modo a prover intervenções que não se pautem somente no enfoque biomédico, mas também em outros, que ampliem as possibilidades de modificar e qualificar as condições e modos de vida, direcionando-se pela produção de vida e de saúde⁷.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar estratégias propostas para o enfrentamento do sofrimento psíquico em estudantes universitários no contexto educacional.

MÉTODO

Esta é uma revisão integrativa (RI) desenvolvida para se obter subsídios teóricos sobre as estratégias recomendadas para o enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes universitários no contexto educacional. A RI permite análise e síntese da produção científica, com base na questão de interesse de estudo, mostrando novos métodos e conceitos, além de identificar as lacunas do conhecimento. Propõe-se que a RI seja elaborada cumprindo os seguintes passos: identificação do tema/questionamento para elaboração da pesquisa;

definição dos critérios para inclusão e exclusão de estudos; definição de informações a serem utilizadas; análise e interpretação dos resultados e a apresentação da síntese de conhecimento⁸.

A questão a ser respondida por esta RI foi elaborada com base na estratégia PICO⁹, para pesquisas não clínicas, sendo P = População/Paciente/ou Problema – Sofrimento psíquico em estudantes universitários; I = Interesse – Estratégias de enfrentamento do sofrimento psíquico; Co = Contexto – Universidades. Dessa forma, a referida questão consistiu em: *Que tipos de estratégias são recomendadas para o enfrentamento do sofrimento psíquico do estudante no contexto universitário?*

As buscas foram realizadas nos meses de maio e junho de 2019 e atualizadas em março de 2021 nas bases de dados Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), SCOPUS, CINAHL, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), bases de dados bibliográficas especializada na área de Enfermagem (BDENF) e área da Psicologia (INDEX PSICOL). Essas bases de dados foram escolhidas pela amplitude de varredura que elas possibilitam, incluindo produções de circulação internacional, especializadas e multidisciplinares.

Nas buscas, foram utilizados Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) e *Medical Subject Headings* da *U.S. National Library of Medicine* (Mesh) controlados e combinados com operadores booleanos: “Sofrimento Mental/Suffering Mental” OR “Saúde Mental/Mental Health” AND “Avaliação/Evaluation” OR “Intervenção/Intervention” OR “Atendimento/Attendance” AND “Estudantes/Students” OR “Universidade/University” OR “Faculdade/College”.

Os critérios de inclusão foram: artigos originais, disponíveis na íntegra, publicados em inglês, espanhol ou português, em periódicos de circulação nacional e internacional, entre janeiro de 2015 a dezembro de 2020 e que apresentavam conteúdo para responder à questão de estudo definida previamente. Foram excluídos os artigos que se repetiram nas diferentes bases de dados utilizadas.

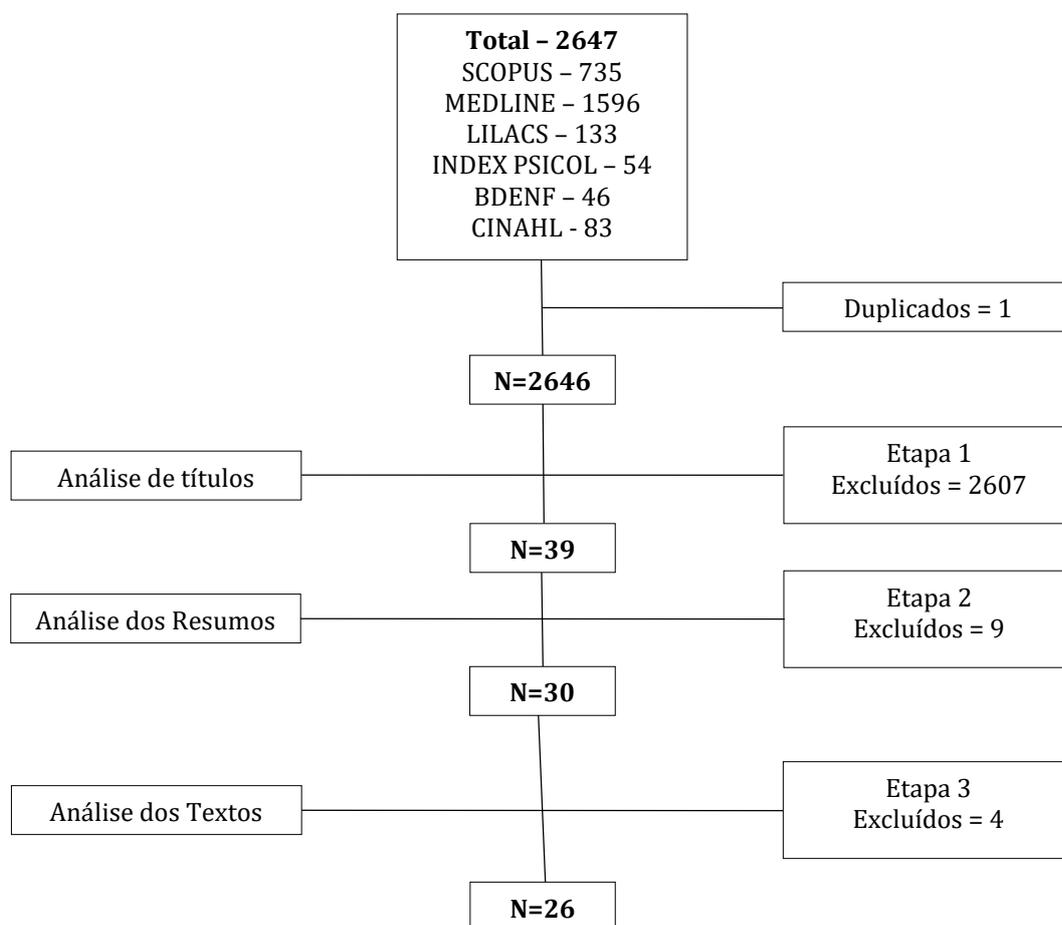
Os artigos encontrados foram analisados após leitura criteriosa dos títulos e dos resumos e aqueles selecionados foram submetidos à leitura na íntegra e procedeu-se à caracterização do corpus de análise

A apresentação dos resultados foi realizada de forma descritiva, e o conteúdo identificado nos artigos incluídos foi sistematizado e agrupado em categorias, permitindo uma melhor compreensão dos dados.

RESULTADOS

Por meio da combinação dos descritores, foram identificadas 2647 publicações. Após a análise dos títulos e aplicação dos critérios de inclusão, foram excluídas 2607, e um foi excluído por repetição, permanecendo 39 artigos. Pela análise dos resumos, foram excluídas nove publicações, formando um conjunto de 30 artigos. Desses, quatro artigos foram excluídos, pois dois não puderam ser acessados na íntegra, um não se referia a estudantes universitários e um não respondia a questão norteadora, assim compondo a amostra final de 26 artigos (Figura 1).

Figura 1. Etapas da seleção de artigos sobre estratégias recomendadas para o enfrentamento do sofrimento psíquico em universitários. Brasil, 2020.



Com relação às características das publicações dos 26 estudos incluídos nesta RI, a Tabela 1 mostra a distribuição universal dos países de origem, sendo provenientes de países dos cinco continentes, com predominância do continente asiático (um da Jordânia, um da Índia, um da Malásia, um do Paquistão, dois da Coreia do Sul, um da Indonésia, um das Filipinas, um dos Emirados Árabes, dois da China e um do Irã), seguido pelos continentes americano (um do Canadá, dois dos EUA, um de Trinidad e Tobago e três do Brasil), europeu (um da Itália, um do Reino Unido e dois da Alemanha), da África (dois da Etiópia) e da Oceania (um da Austrália).

Sobre a área de conhecimento dos periódicos em que foram publicados, a maior parte vinculou-se a Saúde Mental. O idioma prevalente de publicação desses artigos foi a língua inglesa, sendo que o ano com maior concentração de publicações foi o de 2020, com maior frequência de pesquisas com estudantes de áreas, que não da área da Saúde. Por sua vez, na área de saúde, 23% estavam ligados ao curso de medicina, 14% de psicologia, 6% de enfermagem e/ou obstetrícia e 3% de medicina e de engenharia (Tabela 1).

Tabela 1. Estudos incluídos na RI segundo características de publicação e população enfocada. Brasil, 2015-2020.

Variáveis	n	%
Ano de publicação do estudo		
2015	2	7,7
2016	1	3,8
2017	2	7,7
2018	2	7,7
2019	6	23,1
2020	13	50,0
Continente de origem do estudo		
Asiático	12	46,1
Americano	7	26,9
Europeu	4	15,4
Africano	2	7,7
Oceania	1	3,9
Área de Conhecimento do Periódico		
Saúde Mental	11	43
Outras	15	57
Idioma de Publicação		
Inglês	23	88
Outros	3	12
Curso dos Estudantes Abordados		
Medicina	6	23
Psicologia	3	14
Enfermagem ou Obstetrícia	2	6
Medicina e Engenharia	1	3
Outras áreas	14	54

Quanto aos objetivos, os estudos incluídos puderam ser subdivididos igualmente naqueles que, principalmente, se propuseram a estudar *aspectos relacionados à ocorrência do sofrimento psíquico* (OSP) (50%), e naqueles que se voltaram a trabalhar *estratégias de enfrentamento desse agravo* (EESP) (50%). A maior parte dos estudos empregou a abordagem

quantitativa de pesquisa (92%), sendo 50% desses estudos do tipo transversal e descritivo (Quadro 1).

Quadro 1. Estudos selecionados de acordo com objetivos e aspectos metodológicos, em ordem de publicação. Brasil, 2020.

Artigo/Autor(es)/Ano Publicação/ País	Objetivo Principal	Foco do objetivo principal*	Abordagem/ Tipo de estudo
A ¹⁰ /RAHMAN et al./2015/ Malásia	Entender as tensões dos estudantes do último ano que estão sofrendo ao esperar o exame profissional.	OSP	Quantitativa/ Transversal
B ¹¹ /KIM; ZANE/2015/ EUA	Aplicar referencial teórico psicológico e social do modelo de crença em saúde para entender razões pelas quais estudantes universitários subutilizam serviços de saúde mental.	EESP	Quantitativa/ Transversal
C ¹² /YOUSSEF/2016/ Trinidad e Tobago	Explorar entre estudantes a prevalência do estresse, burnout, sintomas depressivos e fatores de risco associados.	OSP	Quantitativa/ Transversal
D ¹³ /NGUYEN-FENG; GREER; FRAZIER/2017/ EUA	Investigar a eficácia das intervenções realizadas na Internet para reduzir o estresse percebido e níveis de estresse com e sem histórico de trauma.	EESP	Quantitativa/ Ensaio clínico randomizado
E ¹⁴ /BIOLCATI; AGOSTINI; MANCINI/2017/ Itália	Avaliar a eficácia terapêutica de grupos de psicodrama analítico para estudantes universitários com problemas psicológicos.	EESP	Quantitativa/ Coorte prospectiva
F ¹⁵ /GALANTE et al./2018/ Reino Unido	Avaliar se a oferta de curso mindfulness (atenção plena) melhorar a resiliência ao estresse.	EESP	Quantitativa/ Ensaio clínico randomizado
G ¹⁶ /KRISHNAPPA et al./2018/ Índia	Estimar a prevalência de estresse entre universitários.	OSP	Quantitativa/ Transversal
H ¹⁷ /MA; RUENSUK; KIM/2019/ Coreia do Sul	Revelar causas dos problemas, descobrir técnicas de enfrentamento e explorar intervenções de <i>designer</i> que podem melhorar a qualidade da saúde mental.	EESP	Qualitativa/ Descritivo e interpretativo
I ¹⁸ /DALKY; GHARAIBEH/2019/ Jordânia	Medir depressão, ansiedade e estresse entre universitários e explorar seu conhecimento sobre os serviços de saúde mental disponíveis.	OSP	Quantitativa/ Transversal
J ¹⁹ /KEBEDE; ANBESSIE; AYANO/2019/ Etiópia	Determinar a prevalência e fatores associados de depressão e ansiedade entre estudantes de medicina.	OSP	Quantitativa/ Transversal
K ²⁰ /KÜCHLER et al./2019/ Alemanha	Avaliar a eficácia e a aceitabilidade de uma intervenção baseada na Internet e em dispositivos móveis para procrastinação em estudantes universitários.	EESP	Quantitativa/ Ensaio clínico randomizado
L ²¹ /MALAJOVICH et al./2019/ Brasil	Descrever a abordagem da urgência subjetiva em um programa de atenção em saúde mental em estudantes do ensino superior.	EESP	Qualitativa/ Descritivo e Interpretativo
M ²² /MOTTA; SOARAES; BELMONTE/2019/ Brasil	Verificar o perfil sociodemográfico, psiquiátrico e familiar de estudantes de medicina numa instituição federal.	OSP	Mista/ Transversal e Inferencial
N ²³ /MENDES; MARTINO/	Identificar os fatores de estresse do ambiente universitário e as repercussões na qualidade	OSP	Quantitativa/ Transversal

2020/ Brasil	de sono e de vida de estudantes do último ano da graduação.		
O ²⁴ /CHEN; CHANG; STUART/ 2020/ Canadá	Validar ferramenta composta por seis itens que orientam o aluno na forma de entender, ou monitorar, sinais e indicadores de comportamento de seu estado de saúde mental e sugerir ações adequadas para melhorar a saúde mental.	EESP	Quantitativa/ Transversal
P ²⁵ /LEE; LEE/ 2020/ Coreia do Sul	Investigar o efeito da autocompaixão nas relações entre demanda acadêmica, burnout e depressão.	EESP	Quantitativa/ Transversal
Q ²⁶ /SIDDIQUI et al./ 2020/ Paquistão	Estudar a depressão entre estudantes de medicina e engenharia de diferentes faculdades de medicina e engenharia.	OSP	Quantitativa/ Transversal comparativo
R ²⁷ /CENTENO; FERNADEZ/ 2020/ Filipinas	Examinar a eficácia de um programa de terapia cognitiva baseada em mindfulness (atenção plena) adaptado.	EESP	Quantitativa/ Desenho quasi experimental
S ²⁸ /HARRINGTON; ERES; LIM/ 2020/ Austrália	Examinar a viabilidade, aceitabilidade, segurança e eficácia de um programa existente de terapia cognitivo-comportamental (TCC) baseado na Web.	EESP	Quantitativa/ Ensaio clínico randomizado
T ²⁹ /AWADALA; DAVIES; GRAZEBROOK/ 2020/ Emirados Árabes	Determinar a prevalência de depressão e ansiedade em estudantes universitários e explorar a relação entre as dificuldades emocionais e o desempenho acadêmico.	OSP	Quantitativa/ Longitudinal
U ³⁰ /NEGASH et al./ 2020/ Etiópia	Avaliar a prevalência de sofrimento mental, necessidade percebida de cuidados profissionais de saúde mental e barreiras para a prestação de serviços a estudantes universitários.	OSP	Quantitativa/ Transversal
V ³¹ /QI et al./ 2020/ China	Comparar a importância relativa da prática de ioga focada na meditação e na respiração na retenção de energia e na redução do estresse relacionado em um grupo de estudantes de graduação.	EESP	Quantitativa/ Transversal
W ³² /LEE et al./ 2020/ China	Delimitar a prevalência de burnout em estudantes e examinar fatores demográficos e de estilo de vida associados.	OSP	Quantitativa/ Transversal
X ³³ /VOSS et al./ 2020/ Alemanha	Avaliar um programa de treinamento de estudantes universitários baseado em mindfulness (atenção plena) para redução de níveis de estresse.	EESP	Quantitativa/ Ensaio clínico randomizado
Y ³⁴ /REZAEI; FALAHATI; BEHESHTIZADEH/ 2020/Irã	Explorar o estresse percebido e os estressores bem como as relações entre o estresse e fatores relacionados no ambiente de aprendizagem clínica.	OSP	Quantitativa/ Transversal
Z ³⁵ /PUSPITASARI et al./2020/ Indonésia	Identificar percepção, conhecimento e atitudes em relação aos transtornos de saúde mental e seu tratamento entre universitários.	OSP	Quantitativa/ Transversal

*EESP: Estratégia de Enfrentamento do Sofrimento Psíquico; OSP: Ocorrência do Sofrimento Psíquico.

A análise integrada dos artigos possibilitou a sistematização de estratégias, a saber: *Estratégia de Detecção do Sofrimento Psíquico (EDSP)*; *Estratégia de Monitoramento e Avaliação do Sofrimento Psíquico (EMASP)*; e *Estratégia de Prevenção do Sofrimento Psíquico (EPSF)*. (Quadro 2).

Quadro 2. Estratégias de enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes universitários aplicáveis no contexto educacional. Brasil, 2015-2020.

Artigo/Estratégia(s) proposta(s)	Propósito da Estratégia*	Instrumentos**
A ¹⁰ /Realização e aprofundamento de pesquisas e trabalhos para determinar programas de formação acadêmica, sistemas de avaliação e de apoio aos universitários que não provoquem o aumento do estresse.	Criar atividades de apoio aos estudantes que estão em sofrimento.	MSSQ 40 GHQ -12
B ¹¹ /Promoção da busca de ajuda de serviços de saúde mental e da divulgação desses espaços.	Incentivar a busca por serviços de saúde mental.	K6
C ¹² /Detecção precoce Intervenção eficaz Apoio espiritual.	Detectar o sofrimento precocemente e intervir com ações que diminuam esses sintomas.	MBI PMSS PHQ-9
D ¹³ /Programas de gestão de stress baseados na Internet. Curso mindfulness (atenção plena) para reduzir escores de estresse Abordagens específicas para certos subgrupos de estudantes.	Incentivar atividades que reduzam o estresse.	DASS 21 TLEQ PSS
E ¹⁴ /Realização de encontros periódicos em grupos de psicodrama analítico.	Diminuir os sintomas de estresse e melhorar o bem-estar.	GAS CORE-OM
F ¹⁵ /Oferecimento de cursos de mindfulness (atenção plena).	Reduzir escores de estresse.	CORE-OM
G ¹⁶ /Detecção precoce Intervenção eficaz.	Detectar o sofrimento precocemente e intervir com ações que diminuam esses sintomas.	MSSQ 40
H ¹⁷ /Utilização de técnicas de relaxamento, de autoconhecimento, de busca de solução de problemas, de compartilhamento de emoções e de socialização.	Diminuir os sintomas de estresse.	
I ¹⁸ /Promoção da conscientização dos recursos disponíveis e incentivo ao acesso.	Incentivar a busca por serviços de saúde mental.	DASS 21
J ¹⁹ /Triagem de estudantes para problemas de saúde mental.	Detectar o sofrimento precocemente.	HADS
K ²⁰ /Intervenção na Internet voltada à procrastinação.	Diminuir a procrastinação em estudantes universitários.	IPS STS SWEPHQ 9 GAD7 PSS OMS5
L ²¹ /Acolhimento e escuta, espaços de reflexão abertos e formação de redes de apoio.	Acolher e criar espaços de socialização e apoio.	
M ²² /Estabelecimento de ambiente de ensino com espaços e cenários que identifiquem precocemente o sofrimento e promova a integração dos jovens para prosseguimento com qualidade na universidade até a conclusão do curso.	Detectar o sofrimento precocemente e intervir com ações que diminuam esses sintomas.	Mini International Neuropsychiatric Interview, versão 5.0.0
N ²³ /Identificação precoce, promoção da saúde através de acolhimento, cartilhas de informações sobre estresse, sono e medidas preventivas. Ações com a participação de outros profissionais da instituição.	Detectar o sofrimento precocemente, incentivar a busca por informações e envolver todos os profissionais da universidade em ações que	ASNS PSQI

	auxiliam a diminuir o estresse do estudante.	
O ²⁴ /Utilizar uma ferramenta útil que ajuda estudantes universitários a refletir e melhorar sua saúde mental.	Incentivar o estudante ao autoconhecimento para melhorar sua saúde mental.	MHC K-10
P ²⁵ /Curso de Mindfulness (atenção plena) para aumentar a autocompaixão.	Incentivar a autocompaixão para moderar o desenvolvimento da depressão.	SCS MBI SS CES D
Q ²⁶ /Criação de grupos de suporte e aconselhamento em cursos de medicina e engenharia.	Grupos que fornecem apoio aos estudantes.	HAM D
R ²⁷ /Cursos de mindfulness (atenção plena).	Melhorar a empatia e a autocompaixão.	FFMQ SCS
S ²⁸ /Programa de apoio via Web.	Oferecer oportunidade de envolver estudantes universitários que podem estar relutantes em buscar apoio por meio de serviços tradicionais de saúde mental face a face.	
T ²⁹ /Apoio adequado, incluindo terapias baseadas em evidências.	Melhorar o desenvolvimento do estudante, diminuindo a depressão e ansiedade.	PHQ-9 GAD-7
U ³⁰ /Melhorar os espaços de atendimento em saúde mental, excluindo barreiras de acesso e se atentar para lidar com a disparidade.	Acolher com empatia.	SRQ-20 BACE-30
V ³¹ /Meditação, por meio da prática de Yoga com foco na respiração.	Incentivar o uso de recursos psicológicos para o enfrentamento do estresse.	MAAS DASS
W ³² /Incentivar pesquisas para projetar e estabelecer a eficácia dos programas de intervenção no estilo de vida que aumentam o nível de exercícios e a qualidade do sono.	Melhorar a qualidade de vida.	MBI AUDIT-C PSQI GSLTPA
X ³³ /Oferecimento de cursos de mindfulness (atenção plena).	Reduzir o estresse.	
Y ³⁴ /Estratégias de apoio por parte dos instrutores clínicos e a criação de um ambiente de apoio podem ser úteis.	Diminuir o estresse no ambiente de estudo.	PSS
Z ³⁵ /Programas e campanhas de conscientização com foco em transtornos de saúde mental e seu tratamento devem ser implementados para aumentar as percepções, conhecimentos e atitudes dos alunos.	Melhorar a conscientização do estudante sobre o sofrimento e estimular o tratamento.	Questionários adaptados sobre percepção, conhecimento e atitude

*EDSP: Estratégia de Detecção do Sofrimento Psíquico; EMASP: Estratégia de Monitoramento e Avaliação do Sofrimento Psíquico; EPSF: Estratégia de Prevenção do Sofrimento Psíquico.

**MSSQ 40: Medical Student Stressor Questionnaire; GHQ 12: General Health Questionnaire; K6: Kessler Scale for Psychological Distress; MBI: Maslach Burnout Inventory; PMSS: Perceived Medical School Stress Scale; PHQ 9: Patient Health Questionnaire-9; DASS 21: Depression, Anxiety and Stress Scale; TLEQ: Traumatic Life Events Questionnaire; PSS: Perceived Stress Scale; GAS: Global Rating Scale; CORE-OM: Clinical Outcome Routine Evaluation - Outcome Measure; MSSQ 40: Medical Student Stressor Questionnaire; DASS 21: Depression, Anxiety and Stress Scale; HADS: Hospital Anxiety and Depression Scale; IPS: Irrational Procrastination Scale; STS: Scale of Susceptibility to Temptation; SWE: General Self-Efficacy Scale; GAD 7: Escala Generalized Anxiety Disorder; OMS 5: Índice de Bem Estar da Organização Mundial de Saúde; Mini International Neuropsychiatric Interview; ASNS: Assessment of Stress in Nursing Students; PSQI: Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh; MHC: Mental Health Continuum; SCS: Self-Compassion Scale; CES D: Center for Epidemiologic Studies Depression; HAM D: Escala de Depressão de Hamilton; FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire; SRQ-20: Self-Reported Questionnaire; BACE-30: Barreiras para Acesso à Avaliação de Cuidados; MAAS: Mindful Attention and Awareness Scale; AUDIT-C: Alcohol Use Disorders Identification Test; GSLTPA: Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity.

DISCUSSÃO

Os instrumentos apontados nos estudos considerados foram caracterizados como de boa qualidade psicométrica e níveis de confiabilidade, possibilitando verificar suas contribuições para os propósitos estabelecidos em cada situação pesquisada.

Entre as estratégias exitosas para o enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes universitários, aponta-se aquelas que possibilitam a promoção da busca de apoio pelos estudantes universitários^{5,12,18}. As estratégias de enfrentamento utilizadas confirmaram que a detecção precoce e a intervenção eficaz podem prevenir doenças futuras^{12,16,22}.

Dentre tais estratégias, encontram-se o oferecimento de cursos de Mindfulness^{13,15,20,27,33}. O Mindfulness consiste em um programa secular de treinamento e habilidades em grupo baseado no livro didático *Atenção plena: um guia prático para encontrar a paz em um mundo frenético, adaptado para estudantes universitários*³⁶.

Esse programa é uma estratégia ampla de saúde mental, incluindo a oferta desse tipo de intervenção abertamente a estudantes, separada de serviços de saúde mental específicos, sendo considerada como um complemento útil para intervenções clínicas que podem ajudá-los a aceitar ou deixar de lado aspectos de estresse que são incontroláveis^{13,15,33}, ajudando a manter uma boa saúde mental de estudantes universitários²⁷.

Outra prática, também relacionada ao Mindfulness, a Yoga com foco na respiração, mantém a atenção e consciência e reduz o estresse nos estudantes universitários³¹.

Pensando em melhorar o bem-estar dos estudantes e diminuir os sintomas de problemas psicológicos, os grupos de psicodrama analítico realizados periodicamente mostraram se como uma técnica que pode ajudar os estudantes a se sentirem mais confiantes¹⁴.

O apoio espiritual¹² e a autocompaixão^{25,27} também foram elencados como importantes estratégias, sendo que com melhor saúde espiritual e sentimentos de autocompaixão, tem-se a tendência de depressão mais fraca, sendo menos afetados pelo estresse e burnout e mais propensos a se envolver em comportamentos de promoção da saúde^{12,32}. A compaixão pode ser fortalecida através da prática de atenção plena²⁷.

Já o acolhimento e a escuta podem funcionar como operador temporal de intervenções para a atenção integral à saúde de estudantes que manifestam sintomas de sofrimento mental, acolhendo-os em tempo hábil, mas sem se deixar precipitar pela pressa, instaurando o tempo necessário para auxiliá-los a encontrar ferramentas para enfrentar seus impasses²¹.

E para os estudantes que podiam estar relutantes em buscar apoio por meios de serviços tradicionais de saúde mental face a face, foram identificados os programas baseados na Web, que oferecem a oportunidade para apoiar estudantes universitários vulneráveis que provavelmente não buscariam apoio de outra forma²⁸. Essas ferramentas orientam a forma de entender ou monitorar sinais e indicadores de comportamento de seus estados de saúde mental e sugerir ações adequadas para suas melhoras²⁴.

A intervenção realizada pela internet mostrou-se de fácil aplicação e econômica, com suporte eficaz para a superação da procrastinação, que pode estar relacionada com transtorno de ansiedade generalizada ou depressão¹⁰.

Além dessas propostas, foi sugerido um conjunto de cinco estratégias, dentre elas o relaxamento para usar um dos cinco sentidos e acalmar a mente; reconhecer a situação antes que piore (autoconhecimento); pensar uma solução que ajude a frear a situação e refrescar a mente; compartilhamento de emoções e socialização¹⁷.

A formação de redes de apoio foi apresentada como estratégia fundamental para o atravessamento dos obstáculos da vida estudantil, mantendo um diálogo franco e aberto sobre os problemas e construindo coletivamente estratégias para sua superação, formando laços entre estudantes, professores e técnicos²¹.

É fundamental reconhecer o que já se realiza cotidianamente no âmbito escolar e o que o território onde a instituição escolar se insere tem a oferecer como recurso para contribuir no manejo e controle desse agravo.

Algumas ações de saúde mental vêm sendo executadas sem mesmo que os profissionais as percebam em sua prática, como ações de apoio: discussão de casos, atendimento conjunto ou não; interconsulta; construção conjunta de projetos terapêuticos; educação permanente; intervenções no território e na saúde de grupos populacionais e da coletividade; ações intersetoriais de prevenção e promoção da saúde; e discussão do processo de trabalho das equipes⁷.

Ademais, iniciativas de todo sistema, que incluem administradores de universidades, instrutores, conselheiros, acadêmicos, enfermeiros e demais profissionais de saúde na promoção da saúde mental, que juntem esforços de sensibilização que enfatizam os benefícios da busca de serviços foram indicados como abordagens promissoras para abordar a subutilização dos serviços de saúde mental ou mesmo a criação dos mesmos^{10,11}.

Traz-se também a importância da realização e aprofundamento de pesquisas e trabalhos para determinar programas de formação acadêmicas, sistemas de avaliação e de apoio aos universitários¹⁰.

Compete às instituições de ensino superior facilitar essa transição do contexto de distanciamento de familiares e amigos e aquisição de maior autonomia e independência, do modelo de ensino médio para o superior promovendo a criação de contextos que visem à integração total dos jovens para o prosseguimento com qualidade na universidade até a conclusão do curso, preocupando-se em conhecer e promover a qualidade de vida e de saúde de seus estudantes^{6,22}.

Os resultados desta RI sustentam a recomendação de se disponibilizar atenção especial aos estudantes, mediante estratégias de cuidados preventivos e de monitoramento/avaliação do sofrimento psíquico de estudantes e de promoção à saúde mental no contexto escolar, bem como que assegurem cuidados terapêuticos pertinentes em parceria com serviços/profissionais de saúde especializados, visando o trabalho em rede, com o envolvimento direto e participativo de toda a comunidade acadêmica.

Os estudos levantados trouxeram contribuições fundamentais para constituir estratégias e serviços dedicados ao cuidado da saúde mental e qualidade de vida dos estudantes universitários, que minimizem os riscos de desenvolver sofrimento psíquico.

Nos achados subsidiários da presente RI, foi possível relacionar instrumentos utilizados para detecção de sinais e sintomas de sofrimento psíquico e de transtornos mentais a ele relacionados, e aqueles recomendados para monitoramento e avaliação da situação de saúde mental antes e após intervenções de enfrentamento deste agravo.

A escala de Depressão de Hamilton (HAM D)²⁶ foi construída na década de 1960 para ser utilizada exclusivamente em pacientes previamente diagnosticados com transtorno afetivo do tipo depressivo, em função do delineamento e da escolha de seus itens, que servem para identificar a gravidade dos sintomas depressivos, e não sua existência³⁷.

O instrumento *General Health Questionnaire* (GHQ12) detecta doenças psiquiátricas não severas³⁸ e foi utilizado juntamente com o *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ 40), junto a estudantes de medicina¹⁰.

A *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) desenvolvida na década de 1980 com o propósito de identificar casos (possíveis ou prováveis) de transtornos de ansiedade e/ou depressão leves³⁹ foi utilizada na triagem de depressão e ansiedade em estudantes de medicina³².

O *Mini International Neuropsychiatric Interview* (Mini), versão 5.0.0, compatível com os critérios do DSM-IV é uma entrevista diagnóstica breve atribuída à utilização na prática clínica e na pesquisa em atenção primária e em psiquiatria e também foi utilizado em estudantes de medicina para verificar transtornos psiquiátricos²².

Com relação aos questionários, foram encontrados aqueles adaptados sobre percepção, conhecimento e atitude³⁵ e outros como: *Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT-C), utilizado para avaliar o hábito de beber³²; *Godin-Shephard Leisure-Time Physical* (GSLTPA) empregado para avaliar o hábito de exercícios entre estudantes universitários³² e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), utilizado em estudantes de medicina³² e enfermagem²³ para avaliar a qualidade do sono.

O *Maslach Burnout Inventory* (MBI) se configura como um instrumento utilizado exclusivamente para a avaliação da Síndrome de Burnout, não levando em consideração os componentes antecedentes e as consequências de seu processo⁴⁰, essa mesma escala foi utilizada e o burnout acadêmico explicou a relação entre as demandas acadêmicas e a depressão em estudantes de medicina^{12,32}.

O *Perceived Stress Scale* (PSS)^{12,34} é um instrumento aplicado para avaliar a percepção do estresse e do indivíduo sobre o quão imprevisíveis e incontroláveis lhe parecem os eventos de vida experienciados no último mês, e foi utilizado em estudantes de medicina - *Perceived Medical School Stress* (PMSS)¹² e em estudantes de obstetrícia³⁴.

Essa escala, *Stress Scale* (PSS), destaca-se pela brevidade do instrumento, o que favorece a sua aplicação em conjunto a outras medidas, sendo utilizado juntamente com a *Depression, Anxiety and Stress Scale - Short Form* (DASS 21) e o *Traumatic Life Events Questionnaire* (TLEQ)¹³ em estudantes do curso de psicologia para investigar a eficácia das intervenções realizadas na Internet para reduzir o estresse com e sem histórico de trauma, mostrando que tais intervenções ensinam habilidades para se concentrar e conseqüentemente diminuir o estresse¹³ e utilizado junto a outras escalas para avaliar a eficácia e a aceitabilidade de uma intervenção baseada na Internet para procrastinação²⁰.

A escala *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS)^{13,18,31} pode ser utilizada para medir o estresse através de questões em que os participantes apontam o grau em que experimentam cada um dos sintomas descritos nos itens durante a última semana.

Referente à procrastinação de estudantes, também foram utilizadas as escalas *Irrational Procrastination Scale* (IPS), Escala *Generalized Anxiety Disorder* (GAD 7), Índice de Bem estar da Organização Mundial de Saúde (OMS 5) e como potenciais mediadores a *Scale of Susceptibility to Temptation* (STS) e a *General Self-Efficacy Scale* (SWE) medindo a sensibilidade a distrações e gratificação imediata e auto eficácia percebida²⁰.

Outra escala que tem sido apontada como medida confiável e adequada para avaliar os sintomas da ansiedade generalizada em diversos contextos clínicos é a *Generalized Anxiety Disorder 7* (GAD-7)²⁹. O OMS 5 possui boas propriedades de diagnóstico e foi utilizado para avaliar o bem-estar psicológico subjetivo²⁰.

A *Kessler Scale for Psychological Distress* (K)⁴¹, destinada a avaliar sintomas depressivos e ansiosos não específicos nos últimos 30 dias é um instrumento que identifica o sofrimento, sendo utilizada na versão K6¹¹ para entender as razões pelas quais os estudantes de psicologia subutilizam os serviços de saúde mental e na versão K10, juntamente com o teste psicométrico

do modelo *Mental Health Continuum* (MHC)²⁴, com estudantes de diversas áreas para ajudá-los a refletir e melhorar sua saúde mental.

Em estudo desenhado para avaliar a prevalência de sofrimento mental, necessidade percebida de cuidados profissionais de saúde mental e barreiras para a prestação de serviços a estudantes universitários foram utilizadas as escalas *Self-Reported Questionnaire* (SRQ-20) e *Barreiras para Acesso à Avaliação de Cuidados* (BACE-30) mostrando que são ferramentas úteis para abordar a disparidade entre sofrimento mental e a escassez de cuidados³⁰.

A *Self-Compassion Scale* (SCS)^{27,32} foi utilizada para medir a auto compaixão de estudantes, sendo um instrumento válido para ambientes de pesquisa e intervenção em saúde, utilizada juntamente com a escala do *Center for Epidemiologic Studies Depression* (CESD), para medir níveis atuais de depressão e *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBISS) sugerindo que, embora os estudantes com um alto nível de autocompaixão possam se sentir esgotados pelas demandas acadêmicas, isso seria não evoluir para depressão, ou seja, a autocompaixão mostrou a possibilidade de moderar o desenvolvimento da depressão no meio acadêmico²⁵.

E com estudantes de psicologia, a SCS foi utilizada junto a *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), que é uma medida de atenção plena comumente usada para avaliar a mudança antes e após intervenções baseadas em atenção plena, revelando que esta prática pode melhorar a empatia e a autocompaixão ajudando na saúde mental de estudantes²⁷.

Assim como a FFMQ, a *Mindful Attention and Awareness Scale* (MAAS) também foi utilizada para avaliar a atenção plena, determinando a frequência com que cada situação ocorre³¹.

Já com estudantes de enfermagem, para avaliar as razões do estresse do ambiente universitário e as repercussões na qualidade de sono e de vida foram utilizados os instrumentos *Assessment of Stress in Nursing Students* (ASNS) e *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), apontando que os fatores de estresse associaram-se ao sono de má qualidade e a alterações da qualidade de vida²³.

O *Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure* (CORE-OM)^{14,15}, consiste em um instrumento europeu de autorrelato para dimensionar a saúde mental em adultos e se encontra adaptado para mais de 20 países, sendo comumente utilizado em contextos clínicos hospitalares, saúde ocupacional e educacional, assim como na avaliação da qualidade dos serviços de saúde mental¹⁵.

A *Global Rating Scale* (GAS), utilizada juntamente com o CORE-OM¹⁴ serve para avaliar o funcionamento geral de um sujeito durante um período de tempo especificado, em um *continuum* de doença psicológica ou psiquiátrica¹⁴.

Para o rastreio de episódio depressivo maior foi utilizada escala *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ9)^{12,20}.

Em síntese, os instrumentos relacionados neste estudo de revisão mostraram-se como ferramentas de apoio à detecção precoce do sofrimento psíquico, bem como para monitorar e avaliar os casos detectados.

CONCLUSÃO

Esta revisão possibilitou traçar um panorama sobre possibilidades de enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes em contexto universitário, contribuindo também para relacionar diferentes instrumentos de detecção, monitoramento e/ou avaliação deste agravo aplicáveis tanto em atendimentos realizados em serviços de saúde das instituições de ensino quanto em pesquisa sobre esta temática.

Como limitações tem-se o reduzido número de estudos referente a estratégias de enfrentamento, o que aponta a necessidade de mais pesquisas nesta área.

Ademais, de modo universal e relevante, o sofrimento psíquico em universitários se mostrou como emergente problema de saúde pública e que as intervenções para seu enfrentamento, sejam elas de promoção à saúde mental, de avaliação e monitoramento ou de tratamento, devem ser prioritariamente adotadas pelas instituições escolares em parceria com os serviços de saúde extramuros.

REFERÊNCIAS

1. Gomes C, Araújo CL, Comonian JO. Sofrimento psíquico na universidade: uma análise dos sentidos configurados por acadêmicos. *Rev Psicol Divers Saude* [Internet]. 2018 [citado em 12 abr 2020]; 7(2):255-66. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1909/1830>
2. Cerchiari EAN, Caetano D, Faccenda O. Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública. *Psicol Ciênc Prof.* [Internet]. 2005 [citado em 8 jul 2020]; 25(2):252-65. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/T9hPbSm9XbWKxKBfTsdRjGv/?format=pdf&lang=pt>
3. Botti N, Monteiro A, Benjamim M, Queiroz L. Depressão, uso de drogas, ideação e tentativa de suicídio entre estudantes de enfermagem. *Rev Enferm UFPE on line* [Internet]. 2016 [citado em 11 jun 2020]; 10(7):2611-6. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11321>
4. Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS, Avelino FVSD, Santos JDM. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. *Rev Bras Enferm.* [Internet]. 2018 [citado em 14 jun 2022]; 71(Supl5):2169-75. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/?format=pdf&lang=en>
5. Schneider JF, Tonini NS, Maraschin MS, Durman S, Dias TA, Tomazzoni MI. Indicadores do sofrimento psíquico na zona urbana do município de Cascavel, estado do Paraná. *Acta Sci, Health Sci.*

- [Internet]. 2008 [citado em 14 jun 2022]; 25(1):27-33. Disponível em: <https://ur.booksc.me/book/82422929/121c25>
6. Osse CMC, Costa II. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. *Estud Psicol.* [Internet]. 2011 [citado em 14 jun 2022]; 28(1):115-22. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/jXj8kc8WmhVHG5Y3J3Y9Stn/?format=pdf&lang=pt>
7. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde mental. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.
8. Soares CB, Hoga LAK, Peduzzi M, Sangaleti C, Yonekura T, Silva DRAD. Integrative review: concepts and methods used in nursing. *Rev Esc Enferm USP.* [Internet]. 2014 [citado em 12 jun 2020]; 48(2):329-39. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/84097/86949>
9. Oliveira Araújo WC. Recuperação da informação em saúde: construção, modelos e estratégias. *ConCI* [Internet]. 2020 [citado 20 de junho de 2022]; 3(2):100-34. Disponível em: <https://seer.ufs.br/index.php/conci/article/view/13447>
10. Rahman NIA, Ismail SB, Ali RM, Alattraqchi AG, Dali WPEW, Umar BU, et al. Stress among first batch of MBBS students of Faculty of Medicine and Health Sciences, University Sultan Zainal Abidin, Malaysia: when final professional examination is knocking at the door. *International Medical Journal* [Internet]. 2015 [citado em 14 jun 2022]; 22(4):254-9. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/281265139_Stress_among_First_Batch_of_MBBS_Students_of_Faculty_of_Medicine_and_Health_Sciences_Universiti_Sultan_Zainal_Abidin_Malaysia_When_Final_Professional_Examination_is_Knocking_at_the_Door
11. Kim JE, Zane N. Help-seeking intentions among Asian American and White American students in psychological distress: application of the health belief model. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol.* [Internet]. 2015 [citado em 14 jun 2022]; 22(3):311-21. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4688246/pdf/nihms696390.pdf>
12. Youssef FF. Medical student stress, burnout and depression in Trinidad and Tobago. *Acad Psychiatry* [Internet]. 2016 [citado em 14 jun 2022]; 40(1):69-75. DOI: 10.1007/s40596-015-0468-9
13. Nguyen-Feng VN, Greer CS, Frazier P. Using online interventions to deliver college student mental health resources: evidence from randomized clinical trials. *Psychol Serv.* [Internet]. 2017 [citado em 14 jun 2022]; 14(4):481-9. DOI: 10.1037/ser0000154
14. Biolcati R, Agostini F, Mancini G. Analytical psychodrama with college students suffering from mental health problems: preliminary outcomes. *Res Psychother.* [Internet]. 2017 [citado em 14 jun 2022]; 20(3):272. DOI: 10.4081/ripppo.2017.272
15. Galante J, Dufour G, Vainre M, Wagner AP, Stochl J, Benton A, et al. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health* [Internet]. 2018 [citado em 14 jun 2022]; 3(2):e72-81. DOI: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1
16. Krishnappa K, Singh N, Jain PK, Sharma A, Mehra J, Nayak KS. Medical school and stress: a cross-sectional study of stress among medical students in Uttar Pradesh University of medical sciences in district Etawah. *Indian Journal of Community Health* [Internet]. 2018 [citado em 14 jun 2022]; 30(3):239-46. Disponível em: <https://www.iapsmupuk.org/journal/index.php/IJCH/article/view/845?articlesBySameAuthorPage=2>
17. Ma S, Ruensuk M, Kim C. Design interventions for promoting the mental health of young academics. In: *Proceedings of the 22nd International Conference on Engineering Design (ICED19)* [Internet]; 2019; Delft, The Netherlands: Ulsan National Institute of Science and Technology; 2019 [citado em 14 jun 2022]. DOI: 10.1017/dsi.2019.95
18. Dalky HF, Gharaibeh A. Depression, anxiety, and stress among college students in Jordan and their need for mental health services. *Nurs Forum.* [Internet]. 2019 [citado em 14 jun 2022]; 54(2):205-12. DOI: <https://doi.org/10.1111/nuf.12316>
19. Kebede MA, Anbessie B, Ayano G. Prevalence and predictors of depression and anxiety among medical students in Addis Ababa, Ethiopia. *Int J Ment Health Syst.* [Internet]. 2019 [citado em 14 jun 2022]; 13:30. DOI: 10.1186/s13033-019-0287-6
20. Kuchler AM, Albus P, Ebert DD, Baumeister H. Effectiveness of an internet-based intervention for procrastination in college students (StudiCare Procrastination): study protocol of a randomized controlled trial. *Internet Interv.* [Internet]. 2019 [citado em 14 jun 2022]; 17:100245. DOI: 10.1016/j.invent.2019.100245

21. Malajovich Muñoz N, Vilanova A, Tenenbaum D, Bastos Velasco L. O manejo da urgência subjetiva na universidade: construindo estratégias de cuidado à saúde mental dos estudantes. *Interacao Psicol.* [Internet]. 2019 [citado em 17 abr 2020]; 23(2):177-83. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/58547/39214>
22. Motta ICM, Soares RCM, Belmonte TSA. Uma investigação sobre disfunções familiares em estudantes de medicina. *Rev Bras Educ Méd.* [Internet]. 2019 [citado em 14 jun 2022]; 43(1Supl1):47-56. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/338560636_Uma_Investigacao_sobre_Disfuncoes_Familiares_em_Estudantes_de_Medicina/fulltext/5e1d2bf2a6fdcc28377124b0/Una-Investigacao-sobre-Disfuncoes-Familiares-em-Estudantes-de-Medicina.pdf
23. Mendes SS, Martino MMF. Stress factors of nursing students in their final year. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2020 [citado em 14 jun 2022]; 54:e03593. DOI: 10.1590/s1980-220x2018053903593
24. Chen SP, Chang WP, Stuart H. Self-reflection and screening mental health on Canadian campuses: validation of the mental health continuum model. *BMC Psychology* [Internet]. 2020 [citado em 14 jun 2022]; 8:76. DOI: 10.1186/s40359-020-00446-w
25. Lee KJ, Lee SM. The role of self-compassion in the academic stress model. *Curr Psychol.* [Internet]. 2020 [citado em 15 maio 2020]; 41:3195-204. DOI: 10.1007/s12144-020-00843-9
26. Siddiqui NA, Fatima S, Taj FB, Shahid A, Moosa ZA. Depression among undergraduate medical and engineering students: a comparative study. *Pak J Med Sci.* [Internet]. 2020 [citado em 14 jun 2022]; 36(5):1096-9. DOI: 10.12669/pjms.36.5.1858
27. Centeno RPR. Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: an adapted MBCT Program on Filipino College Students. *Behav Sci (Basel)* [Internet]. 2020 [citado em 15 jun 2022]; 10(3):61. DOI: 10.3390/bs10030061
28. Harrington KD, Eres R, Lim MH. The web-based uprising program for mental health in Australian university students: protocol for a pilot randomized controlled trial. *JMIR Res Protoc.* [Internet]. 2020 [citado em 15 jun 2022]; 9(12):e21307. DOI: 10.2196/21307
29. Awadalla S, Davies EB, Glazebrook C. A longitudinal cohort study to explore the relationship between depression, anxiety and academic performance among Emirati university students. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado em 15 jun 2022]; 20(1):448. DOI: 10.1186/s12888-020-02854-z
30. Negash A, Khan MA, Medhin G, Wondimagegn D, Araya M. Mental distress, perceived need, and barriers to receive professional mental health care among university students in Ethiopia. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado em 15 jun 2022]; 20(1):187. DOI: 10.1186/s12888-020-02602-3
31. Qi X, Tong J, Chen S, He Z, Zhu X. Comparing the psychological effects of meditation and breathing-focused yoga practice in undergraduate students. *Front Psychol.* [Internet]. 2020 [citado em 15 jun 2022]; 11:560152. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.560152/full>
32. Lee KP, Yeung N, Wong C, Yip B, Luk LHF, Wong S. Prevalence of medical students' burnout and its associated demographics and lifestyle factors in Hong Kong. *PLoS One* [Internet]. 2020 [citado em 15 jun 2022]; 15(7):e0235154. DOI: 10.1371/journal.pone.0235154
33. Voss A, Bogdanski M, Langohr B, Albrecht R, Sandbothe M. Mindfulness-based student training leads to a reduction in physiological evaluated stress. *Front Psychol.* [Internet]. 2020 [citado em 15 jun 2022]; 11:645. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00645
34. Rezaei B, Falahati J, Beheshtizadeh R. Stress, stressors and related factors in clinical learning of midwifery students in Iran: a cross sectional study. *BMC Med Educ.* [Internet]. 2020 [citado em 15 jun 2022]; 20(1):78. DOI: 10.1186/s12909-020-1970-7
35. Puspitasari IM, Garnisa IT, Sinuraya RK, Witriani W. Perceptions, knowledge, and attitude toward mental health disorders and their treatment among students in an Indonesian University. *Psychol Res Behav Manag.* [Internet]. 2020 [citado em 15 jun 2022]; 13:845-54. DOI: 10.2147/PRBM.S274337
36. Galante J, Dufour G, Benton A, Howarth E, Vainre M, Croudace TJ, et al. Protocol for the Mindful Student Study: a randomised controlled trial of the provision of a mindfulness intervention to support university students' well-being and resilience to stress. *BMJ Open* [Internet]. 2016 [citado em 15 jun 2022]; 6(11):e012300. DOI: 10.1136/bmjopen-2016-012300
37. Freire MA, Figueiredo VLM, Gomide A, Jansen K, Silva RA, Magalhães PVS, et al. Escala Hamilton: estudo das características psicométricas em uma amostra do sul do Brasil. *J Bras Psiquiatr.* [Internet]. 2014 [citado em 12 abr 2020]; 63(4):281-9. DOI: 10.1590/0047-2085000000036

38. Gouveia VV, Lima TJS, Gouveia RSV, Freires LA, Barbosa LHGM. Questionário de Saúde Geral (QSG-12): o efeito de itens negativos em sua estrutura fatorial. Cad Saude Pública [Internet]. 2012 [citado em 12 jun 2020]; 28(2):375-84. DOI: 10.1590/S0102-311X2012000200016
39. Faro A. Análise fatorial confirmatória e normatização da Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). Psicol Teor Pesqui. [Internet]. 2015 jul/set[citado em 8 jul 2020]; 31(3):349-53. DOI: 10.1590/0102-37722015032072349353
40. Carlotto MS, Camara SG. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições. Psicol Estud. [Internet]. 2004 [citado em 08 jul 2020]; 9(3):499-505. DOI: 10.1590/S1413-73722004000300018
41. Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, Hiripi E, Mroczek DK, Normand SL, et al. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychol Med. [Internet]. 2002 [citado em 15 jun 2022]; 32(6):959-76. DOI: 10.1017/s0033291702006074

Editor Associado: Vania Del Arco Paschoal.

Conflito de Interesses: os autores declararam que não há conflito de interesses.

Financiamento: Fapesp Processo 10784-2/2020.

CONTRIBUIÇÕES

Tatiane Carolina Martins Machado Rodrigues e **Guilherme Correa Barbosa** contribuíram na concepção, coleta e análise dos dados, e redação **Vera Lúcia Pamplona Tonete** colaborou na concepção, análise dos dados, redação e revisão.

Como citar este artigo (Vancouver)

Rodrigues TCMM, Barbosa GC, Tonete VLP. Enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes no contexto universitário: uma revisão integrativa. Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc. [Internet]. 2022 [citado em *inserir dia, mês e ano de acesso*]; 10(3):590-607. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (ABNT)

RODRIGUES, T. C. M. M.; BARBOSA, G. C.; TONETE, V. L. P. Enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes no contexto universitário: uma revisão integrativa. **Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.**, Uberaba, MG, v. 10, n. 3, p. 590-607, 2022. DOI: *inserir link do DOI*. Disponível em: *inserir link de acesso*. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*.

Como citar este artigo (APA)

Rodrigues, T.C.M.M., Barbosa, G.C., & Tonete, V.L.P. (2022). Enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes no contexto universitário: uma revisão integrativa. *Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.*, 10(3), 590-607. Recuperado em *inserir dia, mês e ano de acesso* de *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons