

**A INFLUÊNCIA DO MEIO AMBIENTE NA SAÚDE DOS UNIVERSITÁRIOS: UMA  
REVISÃO NARRATIVA****THE INFLUENCE OF THE ENVIRONMENT ON THE HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS: A  
NARRATIVE REVIEW****LA INFLUENCIA DEL MEDIO AMBIENTE EN LA SALUD DE LOS UNIVERSITARIOS: UNA  
REVISIÓN NARRATIVA**Victor de Andrade Nascimento<sup>1</sup>, Mateus Lucas da Silva Lima<sup>2</sup>, Clésia Oliveira Pachú<sup>3</sup>

e493878

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i9.3878>

PUBLICADO: 09/2023

**RESUMO**

O estudo investigou a interação entre a saúde mental de universitários, sua adaptação ao ambiente acadêmico e a transição para a vida adulta, por meio de uma revisão narrativa realizada entre junho e julho de 2023. A pesquisa usou termos da OMS sobre saúde mental universitária e selecionou artigos em português publicados entre 2011 e 2018. O artigo abordou três aspectos: o estresse acadêmico, o uso de substâncias durante a graduação e a preparação psicoemocional no contexto universitário. Os resultados destacaram que a universidade exerce uma influência profunda sobre os alunos, onde o estresse emergiu como fator crítico, associado a distúrbios psicológicos. O consumo de substâncias psicoativas pelos estudantes também chamou atenção, ocorrendo significativamente no ambiente acadêmico. Além disso, o meio universitário afetou o desenvolvimento psicoemocional dos alunos, muitas vezes resultando em dificuldades nas relações interpessoais. A transição para a vida adulta, especialmente quando envolve mudanças geográficas, provou ser desafiadora. Isso acarretou maior responsabilidade e frequentemente a ausência dos pais, dificultando a adaptação dos universitários. Em resumo, o estudo concluiu que o ambiente universitário exerce profunda influência na saúde dos estudantes, impactando suas realizações pessoais e profissionais. No entanto, essa influência pode levar a problemas de saúde mental devido ao estresse, uso de substâncias e desafios emocionais durante a graduação. Portanto, destaca-se a importância de fornecer suporte ao longo do percurso acadêmico.

**PALAVRAS-CHAVE:** Universitários. Psicoemocional. Ambiente acadêmico.**ABSTRACT**

*The study investigated the interaction between the mental health of university students, their adaptation to the academic environment, and the transition to adulthood, through a narrative review conducted between June and July 2023. The research employed terms from the WHO regarding university mental health and selected articles in Portuguese published between 2011 and 2018. The article covered three aspects: academic stress, substance use during graduation, and psychoemotional preparation in the university context. The results highlighted that the university exerts a profound influence on students, where stress emerged as a critical factor associated with psychological disorders. The consumption of psychoactive substances by students also drew attention, occurring significantly within the academic environment. Furthermore, the university environment affected students' psychoemotional development, often resulting in difficulties in interpersonal relationships. The transition to adulthood, especially when involving geographical changes, proved to be challenging. This brought about increased responsibility and often the absence of parents, making the adaptation of university students more difficult. In summary, the study concluded that the university environment exerts a profound influence on students' health, impacting their personal and professional achievements. However, this influence can lead to mental health*

---

<sup>1</sup> Universidade Estadual da Paraíba - UEPB.

<sup>2</sup> Estudante de Biologia. Universidade Estadual da Paraíba - UEPB.

<sup>3</sup> Professora. Universidade Estadual da Paraíba - UEPB.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DO MEIO AMBIENTE NA SAÚDE DOS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA  
Victor de Andrade Nascimento, Mateus Lucas da Silva Lima, Clésia Oliveira Pachú

*problems due to stress, substance use, and emotional challenges during graduation. Therefore, the importance of providing support throughout the academic journey is emphasized.*

**KEYWORDS:** *University students. Psychosocial. Academic environment.*

### RESUMEN

*El estudio investigó la interacción entre la salud mental de los estudiantes universitarios, su adaptación al entorno académico y la transición a la adultez, a través de una revisión narrativa realizada entre junio y julio de 2023. La investigación utilizó términos de la OMS sobre la salud mental universitaria y seleccionó artículos en portugués publicados entre 2011 y 2018. El artículo abordó tres aspectos: el estrés académico, el uso de sustancias durante la graduación y la preparación psicoemocional en el contexto universitario. Los resultados destacaron que la universidad ejerce una influencia profunda en los estudiantes, donde el estrés surgió como un factor crítico asociado con trastornos psicológicos. El consumo de sustancias psicoactivas por parte de los estudiantes también llamó la atención, ocurriendo de manera significativa en el entorno académico. Además, el entorno universitario afectó el desarrollo psicoemocional de los estudiantes, a menudo resultando en dificultades en las relaciones interpersonales. La transición a la adultez, especialmente cuando involucra cambios geográficos, resultó ser desafiante. Esto conllevó una mayor responsabilidad y a menudo la ausencia de los padres, lo que dificultó la adaptación de los estudiantes universitarios. En resumen, el estudio concluyó que el entorno universitario ejerce una influencia profunda en la salud de los estudiantes, impactando en sus logros personales y profesionales. Sin embargo, esta influencia puede llevar a problemas de salud mental debido al estrés, al uso de sustancias y a los desafíos emocionales durante la graduación. Por lo tanto, se enfatiza la importancia de brindar apoyo a lo largo de la travesía académica.*

**PALABRAS CLAVE:** *Estudiantes universitários. Psicosocial. Entorno académico.*

### INTRODUÇÃO

A entrada na universidade, para muitos jovens, apresenta-se como um momento de felicidade e realização de sonhos. Ao mesmo tempo, se revela como um período de grandes mudanças, pois, o ambiente de aprendizagem da universidade se mostra menos estruturado em relação ao ensino médio, exigindo assim uma maior responsabilidade por parte do discente. Com isso muitos graduandos saem de casa e se deparam com o acúmulo de funções, precisando manter a ordem na casa e nos estudos, precisam também manter uma vida social, criando uma rede de suporte composta por amigos, familiares e cônjuge.

Além disso, existem há necessidade de manter atividades de lazer e bem-estar, evitando ou amenizando o estresse acadêmico. Essa transição gerada pela adolescência para o início da vida adulta, traz consigo a responsabilidades e os compromissos, implicando na vivenciar de vários estressores que permeiam os contextos da mudança de rotina dos discentes. Essas situações estressoras acontecem independentemente de qual fase do curso o discente esteja. Podendo ocasionar sérios comprometimentos à saúde mental desses indivíduos, entre eles, os transtornos de ansiedade e depressão.

Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais — DSM — V (2014), transtornos mentais representam perturbações significativas no comportamento ou na cognição de um indivíduo que causam processos de disfunções biológicas ao funcionamento mental. O estresse,



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DO MEIO AMBIENTE NA SAÚDE DOS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA  
Victor de Andrade Nascimento, Mateus Lucas da Silva Lima, Clésia Oliveira Pachú

por exemplo, envolve episódios de fúria como uma forma de resposta do organismo a um evento ameaçador, agindo como uma antecipação do organismo a ameaças futuras, causando rigidez muscular e colocando o organismo em um estado de vigilância e alerta contínuos.

Complementarmente, o estresse se caracteriza por uma preocupação excessiva ou rotineira, com relação a eventos cotidianos, um constante estado de alerta para tais fenômenos, incluindo manifestações somáticas e psíquicas. O estresse é uma emoção normal do ser humano, comum ao se enfrentar algum problema no trabalho, antes de uma prova ou diante de decisões difíceis do dia a dia. No entanto, o estresse excessivo pode se transformar em uma doença ou distúrbio.

O preparo psicoemocional, representa outro aspecto que afeta a vida acadêmica dos discentes, podendo incluir nervosismo frente às provas, desinteresse diante de uma disciplina desmotivadora por não conseguir entender o assunto abordado, esquecimento na realização de uma atividade avaliativa (Carvalho *et al.*, 2015). Assim, o uso de drogas nas universidades acaba funcionando como uma escapatória para aliviar ou esquecer os problemas relacionados a uma série de implicações geradas pelo ambiente acadêmico, como: a má qualidade do sono, má alimentação, desmotivação, estresse, preocupações, depressão, solidão entre outros.

Com isso, gerando prejuízo nas atividades acadêmicas, além de acidentes automobilísticos, violência e atividade sexual de risco. Outro fenômeno apontado por diferentes pesquisas nacionais e internacionais remete a modificação da distribuição por gênero, com uma significativa redução da proporção homem/mulher. Por um lado, há uma mudança no papel social das mulheres, tendo apresentado com maior frequência comportamentos historicamente tidos pelos homens, influenciadas pelo uso de drogas.

A influência do meio ambiente na saúde dos universitários também se mostra como tema relevante, tendo em consideração que pode prejudicar nos processos de aprendizagem, na formação profissional e na permanência institucional. Com isso, objetivou-se analisar a influência do meio ambiente na vida dos universitários por meio de uma revisão narrativa.

### SAÚDE MENTAL E OS UNIVERSITÁRIOS

Segundo a Organização Mundial da Saúde (1946), conforme citado por Gaino *et al.* (2018, p. 110), “a saúde pode ser entendida como estado completo de bem-estar físico, mental e social, não sendo apenas a ausência de doença ou de enfermidades”. O que, na perspectiva do autor, é favorável incluir o bem-estar mental e social. No entanto, exemplifico que a totalidade de saúde representada no termo da (OMS) equivale a uma utopia irreal, onde o estado completo dificilmente pode ser alcançado, se forem consideradas todas as condições sociais e ambientais do ser humano (Gaino *et al.*, 2018).

O conceito de saúde e sanidade mental e as vivências sociais do indivíduo são de extrema importância para a qualidade de vida. Compreende-se que as disfunções podem acontecer por diversos fatores e por isso, as desordens mentais e físicas manifestam-se. Sendo assim, os



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DO MEIO AMBIENTE NA SAÚDE DOS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA  
Victor de Andrade Nascimento, Mateus Lucas da Silva Lima, Clésia Oliveira Pachú

transtornos mentais surgem associados a múltiplos fatores sociais, genéticos, psicológicos e ambientais. Portanto, a saúde mental está relacionada diretamente com a qualidade da interação individual e coletiva do indivíduo.

Gaino *et al.*, (2018) ao entrevistarem profissionais da saúde visando entender o conceito de saúde mental, obtiveram como respostas um teor de integralidade do bem-estar, a que muito se assemelha à definição dada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Já com relação aos profissionais do serviço especializado em saúde mental, mais precisamente os psicólogos, foram realizadas definições pelos participantes com referência a vivências das pessoas que apresentam sofrimento psíquico, dando ênfase ao bem-estar. Além das descrições serem verbalizadas com propriedade e empoderamento, destacam-se das concepções dos outros profissionais que reproduzem um conceito integral disposto pela OMS.

O ingresso no Ensino Superior é descrito por muitos autores de forma similar, sendo caracterizado de acordo com Abreu e Macedo (2021), Silva *et al.* (2021) e Guimarães *et al.* (2020) como um período muito importante na vida do estudante, um objeto de desejo e realização, permeado por desafios, incertezas, expectativas, novas responsabilidades e transformações, que exigem uma capacidade de adaptação por parte do graduando. Ao mesmo tempo, observa-se que a dinâmica que envolve a inserção do indivíduo nas universidades é marcada por uma parcela significativa de vulnerabilidades que tende a permanecer presente durante todo o processo de formação, contribuindo para o surgimento de sofrimento psíquico e conseqüentemente prejuízos à saúde mental do discente, oriundos de uma vivência acadêmica atravessada por fatores de adoecimento (Silva *et al.*, 2021).

### **ESTRESSE, USO DE DROGAS E EMOÇÕES**

O estresse corresponde a uma resposta física, psíquica e hormonal que ocorre quando o organismo necessita se adaptar frente a uma situação desafiadora. É uma das respostas mais recorrentes no meio acadêmico devido à rotina exaustiva de conteúdo denso que exigem responsabilidade e competitividade dos estudantes. Quando o estresse interfere na vida, dificultando passar dias tranquilos por um longo período, ele pode ser perigoso tanto para mente quanto para o corpo. Isso acontece porque o estresse também leva a sintomas físicos, como dor de cabeça, dor nas costas, sudorese, diarreia, dor de estômago, entre outros. Uma pessoa pode se sentir estressada em alguns momentos específicos da vida. Para lidar com novas situações, ou até com problemas, ou perigos do seu cotidiano, para isso o corpo desencadeia reações que incentivam a produção de adrenalina e do cortisol, o hormônio do estresse. Normalmente, essas reações são motivadas por ansiedade, apreensão e preocupação com situações como pressão nos estudos (Carlesso, 2019).

De acordo com um artigo publicado em 2013, 13% dos universitários de 17 a 20 anos já usaram droga ilícita. Cerca de 13% dos universitários haviam experimentado algum tipo de droga ilícita, como maconha, cocaína, crack e ecstasy. Entre os estudantes de universidade pública



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DO MEIO AMBIENTE NA SAÚDE DOS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA  
Victor de Andrade Nascimento, Mateus Lucas da Silva Lima, Clésia Oliveira Pachú

(13,3%), a exposição era maior do que entre os da rede privada (11,4%). Regionalmente, os maiores percentuais se encontravam no Sul (16,7%) e Sudeste (16,2%) e os menores, no Nordeste (7,9%) e no Norte (9,3%). O percentual de jovens cuja primeira experiência com drogas ilícitas aconteceu antes dos 16 anos foi de 4,3%. Em 2015, havia sido de 4,2%. A proporção é maior também entre os alunos da rede pública (4,6%) do que entre os da rede privada (2,7%). “Na maioria das vezes, a iniciação é mais fácil na universidade pública por conta do acesso mais facilitado. Nos acadêmicos mais velhos, já podemos observar o acesso a recursos para compra. Isso se manifesta muito no álcool e, possivelmente, também no cigarro eletrônico” (Andreazzi, 2019).

O ambiente universitário é repleto de interações, com isso é muito importante que os discentes aprendam a controlar seus sentimentos e a se colocar no lugar dos demais. Essa capacidade é essencial para os estudos e para a carreira profissional que aguarda esses jovens. Para desenvolver a inteligência emocional, é preciso colocar os sentimentos para fora e aprender a conhecer suas próprias qualidades e fraquezas. Que diferentemente de uma disciplina comum, às emoções não se aprendem ao ler um livro ou fazer um curso, sendo necessário praticar e experimentar situações diferentes (Silveira *et al.*, 2014).

As universidades podem trabalhar essas habilidades com seus discentes, proporcionado um espaço aberto para o diálogo e expressão de seus sentimentos. Os docentes também precisam ter esse lado desenvolvido para serem capazes de contribuir com o aprendizado de seus discentes, tendo em vista que as práticas do instrumento de estudo, foram questionadas por vários discentes. Se o preparo psicoemocional está interligado às doenças psicológicas, pois muitos discentes acabam tendo ansiedade no decorrer do curso. A investigação da sintomatologia de estresse vivenciada pelos discentes revelou uma problemática tanto de âmbito fisiológico quanto de caráter psicoemocional.

### MÉTODO

Foi realizada uma revisão narrativa acerca da influência do meio ambiente na vida dos universitários no período de junho a julho de 2023. Como fonte de coleta de dados foram utilizados termos acerca da saúde mental dos universitários no ambiente acadêmico por meio da opinião outros autores. Foram incluídos artigos completos de livre acesso no idioma português publicados entre os anos de 2011 e 2018. O artigo foi organizado sob três aspectos: O estresse da vida acadêmica, uso de drogas durante a graduação e o preparo psicoemocional no ambiente universitário.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Portanto, as opiniões contidas na narrativa contribuem para colocar todos em estado de alerta, e nesse cenário, instrumentos de apoio se configuram como fundamentais, visto que aspectos como estresse, uso de drogas e doenças psicológicas podem afetar a vida dos universitários desde o início até o fim da graduação. Considerando os aspectos dissertados, as Instituições de Ensino Superior podem oferecer serviços que busquem atender às demandas psicológicas, sociais e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DO MEIO AMBIENTE NA SAÚDE DOS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA  
Victor de Andrade Nascimento, Mateus Lucas da Silva Lima, Clésia Oliveira Pachú

educativas dos estudantes. Esses serviços devem assumir tanto um caráter preventivo e remediativo como um caráter promocional (desenvolvimentista), atuando de maneira integral na formação e desenvolvimento do universitário. Por isso, é relevante sensibilizar os estudantes para a importância da sua saúde mental, integrando no seu cotidiano a preocupação com variáveis promotoras de saúde mental, como o exercício físico, uma alimentação adequada, um sono reparador e sempre evitando a utilização abusiva de substâncias. Logo, recomenda-se que sejam feitas novas investigações sobre a temática. Além disso, evidencia-se a necessidade de projetos e ações que visem o bem-estar desta população com o intuito de promover a saúde mental, o diagnóstico e o tratamento dessas demandas no contexto acadêmico.

### CONCLUSÃO

Certamente, este artigo se dedica a explorar discussões cruciais sobre um tema impactante para muitos estudantes.

As interações complexas entre pressão acadêmica, consumo de substâncias e preparo psicoemocional, e seu impacto na saúde mental, merecem uma análise aprofundada. Considerando os possíveis efeitos negativos desse cenário na educação, é evidente que tais fatores podem contribuir para taxas de reprovação mais altas e, em casos extremos, até evasão escolar. A busca por desempenho excepcional frequentemente gera estresse constante, levando a altos níveis de ansiedade. Além disso, recorrer a substâncias para enfrentar essa pressão pode agravar problemas de saúde mental, criando um ciclo prejudicial. A falta de preparo psicoemocional adequado é crucial, já que muitos estudantes carecem de ferramentas para lidar saudavelmente com desafios emocionais durante a jornada acadêmica. Nesse contexto, fica claro que a saúde mental dos estudantes é vital no cenário educacional. Ignorar esses fatores resulta em consequências profundas e impacto duradouro no sucesso acadêmico. Assim, o artigo almeja oferecer uma visão profunda, aumentar a conscientização e promover abordagens abrangentes para o bem-estar dos estudantes.

### REFERÊNCIAS

BALLONE, G. J. **Estresse**: introdução. [on-line]. [S. l.: s. n.], s. d. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/cursos/estresse.html>.

CARLOTTO, M. S. *et al.* Transtornos Mentais Comuns e fatores associados em trabalhadores: uma análise na perspectiva de gênero. **Caderno de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 172-8, 2011.

CARVALHO, E. A. *et al.* Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes em estudantes de uma Instituição de Ensino Superior. **Ciência e Saúde**, v. 14, n. 3, p. 12901298, 2015.

LIPP, Men. **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas (SP): Papyrus; 1996.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

**A INFLUÊNCIA DO MEIO AMBIENTE NA SAÚDE DOS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA**  
Victor de Andrade Nascimento, Mateus Lucas da Silva Lima, Clésia Oliveira Pachú

MOLINA, O. F. **Estresse no cotidiano**. São Paulo (SP): Pancast; 1996.

RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. São Paulo (SP): Atlas; 1999.

STACCIARINI, J. M.; TROCOLLI, B. T. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. **Rev Latino-Am Enfermagem**, v. 9, n. 2, p. 17-25, abr. 2001.

VASCONCELLOS, T. C. *et al.* Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, n. 39, v. 1, p. 135-142, 2015.