

X SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA
XXVIII SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA
10 a 14 de NOVENBRO de 2025

*Tema: "UNIVERSIDADE E SOCIEDADE NA AGENDA
2030"*



ESTRATÉGIAS PROMOTORAS DE SAÚDE MENTAL NO ÂMBITO ACADÊMICO: CONTRIBUIÇÕES DA LITERATURA PARA O CUIDADO EM SAÚDE.

**Joyce Ferreira de Sousa¹, Bianca Giselly Batista Viana ², Beatriz de Castro
Magalhães³, Cleydyane da Silva Santos⁴, Isabela Rocha Siebra⁵, Rachel
Cardoso de Almeida⁶**

RESUMO: A saúde mental no ambiente acadêmico é um componente essencial para a formação integral dos estudantes, refletindo diretamente em seu desempenho, convivência e qualidade de vida. Apesar de ser um espaço propício ao desenvolvimento intelectual, o meio universitário também pode gerar pressões e desafios emocionais. A elevada incidência de ansiedade, depressão e estresse entre universitários evidencia a urgência de estratégias voltadas à promoção do equilíbrio psíquico e do bem-estar. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar as principais estratégias promotoras de saúde mental aplicadas no âmbito acadêmico e suas contribuições para o cuidado em saúde, com base em evidências científicas. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura disponível na base Scientific Electronic Library Online (SciELO), considerando estudos publicados sobre o tema nos últimos cinco anos. Excluíram-se trabalhos duplicados, sendo a busca realizada na primeira semana de outubro de 2025, utilizando os descritores DeCS “promoção da saúde”, “saúde mental”, “estudantes” e “universidades” combinados com o operador booleano AND. Foram encontrados 136 estudos na busca inicial, restando quatro para leitura e discussão. A literatura indica que o cuidado em saúde mental universitária requer ações que transcendam o nível individual, abrangendo dimensões institucionais e coletivas. Estratégias como rodas de conversa, oficinas de regulação emocional, grupos de apoio, práticas de autocuidado e acompanhamento psicopedagógico demonstram eficácia na redução do

X SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA
XXVIII SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA
10 a 14 de NOVEMBRO de 2025

*Tema: "UNIVERSIDADE E SOCIEDADE NA AGENDA
2030"*



sofrimento psíquico, e no fortalecimento dos vínculos interpessoais. A adaptação acadêmica e a construção de redes de apoio também se configuram como fatores protetores fundamentais para o bem-estar e a permanência estudantil. Conclui-se que a promoção da saúde mental na universidade exige o comprometimento de discentes, docentes e gestores em ações contínuas de escuta, empatia e cuidado integral. Tais práticas não apenas previnem o adoecimento, mas contribuem para a formação de sujeitos mais resilientes, críticos e conscientes de seu papel social e humano. Assim, recomenda-se que a saúde mental seja inserida de forma transversal nos currículos na vida acadêmica, fortalecendo o acolhimento, o enfrentamento do estigma e a construção de ambientes educacionais mais saudáveis.

Palavras-chave: Saúde mental, promoção da saúde, educação superior, bem-estar acadêmico, cuidado integral.

¹ Universidade Regional do Cariri, email: joyce.fsousa@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: bianca.viana@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: beatriz.castromagalhaes@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: cleydyane.santos@urca.br

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: isabela.siebra@urca.br

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: rachel.almeida@urca.br