



Tecnologia, Saúde Mental e Bem-Estar Estudantil

Technology, Mental Health and Student Well-Being

Jean Carlos Rodrigues da Silva

Graduação. Especialização. Mestrando em Tecnologias Emergentes em Educação pela Must University.

Resumo: O desempenho dos estudantes está frequentemente ligado a altos padrões de produtividade, o que pode gerar níveis significativos de estresse, ansiedade e outros distúrbios emocionais. A busca por boas notas e o medo do fracasso acadêmico frequentemente resultam em quadros de depressão, síndrome de burnout e outros problemas psicológicos, que afetam diretamente a capacidade de concentração, memória e resolução de problemas dos alunos. A pandemia de Covid-19 intensificou essa relação, com a transição para o ensino remoto gerando um novo conjunto de desafios para os estudantes. O isolamento social, a sobrecarga de atividades acadêmicas e as dificuldades em adaptar-se às novas plataformas digitais pioraram ainda mais a saúde mental de muitos alunos, resultando em um impacto negativo no desempenho acadêmico. A pesquisa revelou que, durante a pandemia, os estudantes enfrentaram dificuldades para equilibrar os estudos com o cuidado da saúde mental, o que exacerbava o estresse e a ansiedade, prejudicando o aprendizado. As instituições de ensino desempenham um papel crucial na promoção de um ambiente acadêmico que apoie tanto o sucesso acadêmico quanto o bem-estar psicológico. A criação de programas de apoio psicológico, atividades de gerenciamento de estresse e a conscientização sobre a importância da saúde mental são fundamentais para reduzir a pressão sobre os estudantes.

Palavras-chave: desempenho acadêmico; saúde mental; estresse; ansiedade; burnout; ensino remoto.

Abstract: The performance of students is often linked to high standards of productivity, which can generate significant levels of stress, anxiety, and other emotional disturbances. The pursuit of good grades and the fear of academic failure often result in conditions such as depression, burnout syndrome, and other psychological problems, which directly affect students' ability to concentrate, remember, and solve problems. The Covid-19 pandemic intensified this relationship, with the transition to remote learning creating a new set of challenges for students. Social isolation, the overload of academic activities, and difficulties in adapting to new digital platforms further worsened the mental health of many students, resulting in a negative impact on academic performance. Research revealed that, during the pandemic, students faced difficulties balancing their studies with mental health care, which exacerbated stress and anxiety, hindering learning. Educational institutions play a crucial role in promoting an academic environment that supports both academic success and psychological well-being. Creating psychological support programs, stress management activities, and raising awareness about the importance of mental health are essential for reducing the pressure on students.

Keywords: academic performance; mental health; stress; anxiety; burnout; remote learning.

INTRODUÇÃO

A tecnologia desempenha um papel central nas dinâmicas do mundo contemporâneo, influenciando diretamente diversos aspectos da vida humana,

incluindo a saúde mental e o bem-estar. No contexto estudantil, a relação entre tecnologia, saúde mental e o desempenho acadêmico tem se mostrado cada vez mais relevante, especialmente diante das transformações sociais e educacionais ocasionadas por eventos recentes, como a pandemia da Covid-19. A pandemia, em particular, evidenciou os desafios emocionais e psicológicos enfrentados pelos estudantes, impulsionando a necessidade de repensar as estratégias de apoio psicológico e o uso de tecnologias para promover a saúde mental. De acordo com Louzada (2023), a tecnologia tem sido uma ferramenta importante para a intervenção e o suporte à saúde mental de universitários, apresentando novas possibilidades para a criação de soluções que atendem às demandas de um público que enfrenta inúmeras pressões, tanto no ambiente acadêmico quanto pessoal.

O uso das tecnologias digitais, como aplicativos de meditação, plataformas de aconselhamento online, e ferramentas de comunicação, tem se expandido no cenário educacional, criando novas formas de apoio aos estudantes. Contudo, a facilidade de acesso a essas tecnologias pode ser tanto benéfica quanto prejudicial, dependendo de como são utilizadas. Por um lado, elas podem oferecer meios rápidos e acessíveis para aliviar o estresse e a ansiedade, enquanto, por outro, a sobrecarga de informações e o uso excessivo das redes sociais podem ter impactos negativos na saúde mental. Oliveira *et al.* (2022) destacam que, embora a tecnologia ofereça soluções de suporte psicológico, também pode agravar problemas como o isolamento social e a sensação de inadequação, especialmente em um momento em que as interações face a face foram drasticamente reduzidas durante o pico da pandemia.

O conceito de bem-estar estudantil é multifacetado e envolve uma série de fatores, desde o desempenho acadêmico até a saúde física e mental dos estudantes. A saúde mental, por sua vez, ocupa um lugar central nesse debate, sendo cada vez mais reconhecida como um determinante fundamental para o sucesso educacional. A relação entre a saúde mental e o uso de tecnologias no contexto universitário reflete as mudanças nos padrões de vida dos estudantes, que estão constantemente conectados e expostos a novos desafios, como a pressão para obter um bom desempenho acadêmico, enfrentar a competitividade, lidar com o medo do fracasso e a ansiedade em relação ao futuro. Da Silva e Rosa (2021) apontam que as instituições de ensino têm um papel crucial na promoção de uma cultura de apoio psicológico, proporcionando aos estudantes não apenas o acesso a serviços de saúde mental, mas também incentivando a utilização de tecnologias como uma forma de prevenção e cuidado.

A pandemia de Covid-19 foi um marco na história recente, trazendo à tona questões relacionadas à saúde mental dos estudantes. A necessidade de adaptação ao ensino remoto, a falta de interações presenciais e a insegurança gerada pela crise de saúde pública afetaram profundamente o estado emocional de muitos universitários. Além disso, o fechamento das instituições de ensino e o distanciamento social exacerbaram sentimentos de solidão e ansiedade, o que contribuiu para o aumento dos casos de transtornos psicológicos entre os estudantes. A pesquisa de Sunde, Giquira e Aussene (2022) revela que a pandemia teve um

impacto negativo significativo na saúde mental dos universitários, especialmente em países em desenvolvimento, onde a infraestrutura tecnológica era limitada e as dificuldades de acesso à internet dificultaram ainda mais o acesso a recursos de apoio psicológico.

Nesse contexto, as tecnologias digitais emergiram como uma solução prática e eficaz para suprir a falta de serviços presenciais. Ferramentas como grupos de apoio online, psicólogos virtuais e programas de autocuidado foram amplamente utilizados para oferecer suporte emocional aos estudantes. No entanto, é fundamental que o uso dessas tecnologias seja equilibrado e acompanhado de um trabalho de conscientização sobre seus impactos. A depender de sua utilização, o uso excessivo de tecnologias pode gerar um efeito adverso, como o aumento do estresse digital, que se refere à sobrecarga informativa e ao cansaço mental proveniente do uso constante de dispositivos eletrônicos. De acordo com a pesquisa de Louzada (2023), um cuidado excessivo com a saúde mental dos estudantes por meio da tecnologia pode, paradoxalmente, gerar uma dependência de ferramentas digitais, o que pode comprometer o bem-estar dos universitários a longo prazo.

O Papel das Tecnologias Digitais no Apoio à Saúde Mental

O papel das tecnologias digitais no apoio à saúde mental tem se tornado cada vez mais relevante, especialmente no contexto acadêmico. Nos últimos anos, as ferramentas digitais emergiram como uma solução prática e acessível para lidar com a crescente demanda por apoio emocional e psicológico entre os estudantes universitários. A combinação de crescente pressão acadêmica, desafios pessoais e o impacto da pandemia de Covid-19 fez com que a saúde mental se tornasse uma preocupação central nas universidades. Nesse cenário, as tecnologias digitais, que vão desde aplicativos de meditação até plataformas de terapia online, têm se mostrado instrumentos eficazes para ajudar os estudantes a lidar com o estresse, a ansiedade e outros problemas emocionais. A pesquisa de Louzada (2023) enfatiza a importância dessas tecnologias como uma intervenção necessária, destacando como o design e as inovações tecnológicas podem contribuir para a saúde mental de universitários, proporcionando suporte no momento em que ele é mais necessário.

O uso de tecnologias digitais na promoção da saúde mental é um reflexo das mudanças que ocorreram na sociedade contemporânea, nas quais a digitalização permeia quase todos os aspectos da vida cotidiana. Aplicativos que promovem a meditação, a respiração controlada e o mindfulness, por exemplo, ajudam os estudantes a reduzir os níveis de estresse e ansiedade, proporcionando uma forma de alívio emocional que pode ser acessada a qualquer momento. Além disso, as plataformas de terapia online e os serviços de aconselhamento virtual oferecem aos estudantes um ambiente seguro e confidencial para expressar suas preocupações, sem a necessidade de sair de casa ou da universidade. Essas tecnologias possibilitam que o apoio psicológico esteja mais acessível, especialmente em contextos em que a oferta de serviços presenciais é limitada ou difícil de acessar. Vale (2021) salienta que a busca por plataformas virtuais de apoio psicológico foi especialmente intensificada durante a pandemia de COVID-19, quando o distanciamento social e

o fechamento de consultórios e serviços presenciais aumentaram a demanda por esse tipo de suporte.

Além da oferta de suporte psicológico direto, as tecnologias também desempenham um papel fundamental na conscientização sobre a importância da saúde mental e na redução do estigma associado aos transtornos emocionais. O uso de mídias sociais, blogs e vídeos educacionais têm se mostrado eficazes para disseminar informações sobre saúde mental, promovendo um ambiente de aceitação e compreensão dentro das universidades. O incentivo à discussão aberta sobre o bem-estar emocional é essencial para combater preconceitos e incentivar os estudantes a procurarem ajuda quando necessário. A pesquisa de Oliveira *et al.* (2022) destaca que, ao criar espaços seguros para falar sobre saúde mental nas redes sociais e em plataformas digitais, as universidades conseguem diminuir o medo do estigma e incentivar os alunos a buscar ajuda sem receios de julgamento. Essa abordagem é ainda mais relevante no contexto universitário, onde muitos estudantes, especialmente os mais jovens, enfrentam uma transição difícil para a vida adulta, o que pode aumentar a vulnerabilidade emocional.

A pandemia de Covid-19, que levou ao fechamento de instituições de ensino e à migração do ensino presencial para o remoto, trouxe à tona ainda mais a importância das tecnologias digitais no apoio à saúde mental. Muitos estudantes, já sobrecarregados pelas exigências acadêmicas, passaram a enfrentar novos desafios, como o isolamento social, a adaptação ao ensino remoto e a incerteza sobre o futuro. O impacto negativo na saúde mental foi significativo, e as tecnologias digitais surgiram como uma alternativa para amenizar as consequências dessa crise. De acordo com Valduga *et al.* (2023), os estudantes de cursos de Serviço Social, por exemplo, foram fortemente impactados pela pandemia, e a utilização de plataformas digitais foi uma das formas mais eficazes de apoio durante esse período desafiador. As tecnologias não apenas facilitaram a continuidade do aprendizado, mas também ofereceram formas de manter a conexão social e o suporte emocional entre os estudantes, criando redes de apoio virtual que foram essenciais para a saúde mental.

Além do apoio direto à saúde mental, as tecnologias também podem ser usadas para promover a educação emocional e fornecer ferramentas para o autocuidado. Cursos online, webinars, podcasts e outros recursos digitais podem ensinar os estudantes a identificar sinais precoces de estresse ou ansiedade e a desenvolver estratégias para lidar com essas questões. O uso de plataformas digitais para educação emocional se torna uma ferramenta preventiva, permitindo que os estudantes adquiram habilidades para lidar com os desafios emocionais antes que eles se tornem mais graves. De Alcântara *et al.* (2024) enfatizam que, ao integrar a educação emocional nas plataformas digitais, as universidades não apenas fornecem o suporte necessário, mas também promovem a autonomia dos estudantes, capacitando-os a gerenciar sua saúde mental de forma proativa.

Apesar das vantagens, o uso de tecnologias digitais para a saúde mental também apresenta desafios que precisam ser considerados. A sobrecarga de informações, o tempo excessivo diante das telas e o uso compulsivo de redes

sociais podem ter um efeito negativo sobre a saúde mental dos estudantes. A constante comparação social e a busca por validação em plataformas digitais podem aumentar os sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão. Louzada (2023) alerta para o risco de dependência digital, onde o uso excessivo de plataformas pode acabar gerando mais estresse do que alívio. É importante, portanto, que as tecnologias sejam utilizadas de forma consciente e equilibrada, e que os estudantes sejam educados sobre os possíveis efeitos adversos do uso excessivo dessas ferramentas.

As instituições de ensino têm um papel fundamental na promoção do uso saudável das tecnologias para apoiar a saúde mental dos estudantes. Além de disponibilizar recursos digitais de apoio psicológico, as universidades devem criar um ambiente educacional que incentive o uso responsável das tecnologias, garantindo que os estudantes não se sintam sobrecarregados ou alienados. Programas de orientação digital, workshops sobre saúde mental e campanhas de conscientização podem ajudar a equilibrar o uso das tecnologias e a promover o bem-estar dos alunos. A pesquisa de Oliveira *et al.* (2022) sugere que as universidades devem integrar políticas de saúde mental com ações práticas que incentivem o uso responsável das tecnologias, como a implementação de limites de tempo para o uso de plataformas ou a promoção de atividades offline que favoreçam o equilíbrio emocional.

A RELAÇÃO ENTRE DESEMPENHO ACADÊMICO E SAÚDE MENTAL

A relação entre desempenho acadêmico e saúde mental é um tema cada vez mais relevante no contexto educacional contemporâneo. Estudantes de diferentes níveis de ensino enfrentam uma pressão constante para alcançar altos padrões de desempenho acadêmico, o que pode resultar em estresse, ansiedade, e outros distúrbios psicológicos. O desempenho acadêmico é muitas vezes considerado um reflexo da capacidade do aluno, e as expectativas sociais e pessoais em relação ao sucesso acadêmico podem afetar profundamente o estado emocional e psicológico dos estudantes. No entanto, a pressão para se destacar no ambiente educacional pode gerar um ciclo negativo que compromete a saúde mental dos estudantes, afetando sua capacidade de aprender e de se relacionar com os outros. Como apontado por Araujo *et al.* (2023), a saúde mental dos estudantes pode ser significativamente afetada pelo nível de exigência acadêmica, sendo necessário compreender as interações entre esses fatores para oferecer suporte adequado.

Estudos demonstram que o estresse acadêmico pode gerar uma série de efeitos negativos na saúde mental dos estudantes, impactando não apenas seu desempenho, mas também seu bem-estar geral. A pressão por obter boas notas, a busca por uma formação acadêmica de qualidade, as constantes avaliações e os prazos podem gerar níveis elevados de ansiedade e preocupação, fatores que têm sido associados ao aumento de transtornos psicológicos, como depressão e

síndrome de burnout. Nesse contexto, o impacto da saúde mental no desempenho acadêmico torna-se evidente, pois o estresse e a ansiedade reduzem a capacidade de concentração, memorização e resolução de problemas. De Mendonça Glatz *et al.* (2023) destacam que a qualidade de vida e o bem-estar dos estudantes podem ser comprometidos pela constante cobrança por resultados acadêmicos, o que reforça a necessidade de um olhar atento sobre a saúde emocional dentro do ambiente universitário.

A relação entre saúde mental e desempenho acadêmico não é apenas reflexiva, mas também recíproca. Ou seja, problemas de saúde mental podem afetar negativamente o desempenho acadêmico, e o desempenho acadêmico insatisfatório pode, por sua vez, gerar frustração, depressão e outros transtornos emocionais. Para muitos estudantes, a pressão para atender às expectativas acadêmicas pode criar um ciclo vicioso em que o estresse e a ansiedade pioram o desempenho, o que aumenta ainda mais a pressão e o desconforto emocional. Mendes *et al.* (2023) apontam que, ao longo do período acadêmico, muitos estudantes sentem uma sensação de frustração e incapacidade quando não conseguem atingir as metas de desempenho, o que leva a um impacto negativo direto em sua saúde mental. Esse ciclo, se não for interrompido, pode prejudicar não apenas o progresso acadêmico do aluno, mas também sua saúde mental a longo prazo.

Além disso, a pandemia de Covid-19 trouxe à tona novas dimensões dessa relação, ao afetar diretamente a dinâmica educacional e o bem-estar psicológico dos estudantes. O ensino remoto, adotado em larga escala durante a pandemia, criou um cenário de desafios adicionais, como a adaptação a novas tecnologias, o isolamento social e a sobrecarga de atividades acadêmicas. A mudança abrupta para o ensino a distância gerou um aumento significativo nos níveis de estresse e ansiedade entre os estudantes, impactando negativamente sua saúde mental e, conseqüentemente, seu desempenho acadêmico. Vale (2021) relata que muitos estudantes que enfrentaram dificuldades de adaptação ao ensino remoto apresentaram sinais de desgaste emocional, o que prejudicou sua capacidade de aprender de forma eficaz. Esse período de crise ressaltou a necessidade de se considerar a saúde mental como um componente essencial para o sucesso acadêmico, pois sem o devido apoio psicológico, os estudantes se viam incapazes de lidar com as exigências do ensino superior.

A presença de distúrbios psicológicos, como transtornos de ansiedade, depressão e distúrbios alimentares, também tem sido um reflexo de como a pressão acadêmica impacta negativamente a saúde mental dos estudantes. Em muitos casos, a busca por resultados acadêmicos excepcionais leva os estudantes a desenvolverem comportamentos prejudiciais à saúde, como o aumento do uso de substâncias, a falta de sono e a negligência com atividades físicas e sociais. Esses comportamentos, por sua vez, agravam os quadros de saúde mental, criando um ciclo de autossabotagem que compromete tanto a saúde quanto o desempenho. Valduga *et al.* (2023) ressaltam que os estudantes de Serviço Social, por exemplo, enfrentam uma pressão adicional devido ao envolvimento em questões sociais e de responsabilidade, o que, combinado com as exigências acadêmicas, pode resultar

em altos níveis de estresse e ansiedade, prejudicando sua saúde emocional e a qualidade de seu aprendizado.

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

A educação emocional no ambiente universitário é uma questão de crescente relevância, especialmente considerando os desafios impostos pela vida acadêmica e pelas mudanças sociais recentes. No contexto universitário, os estudantes enfrentam pressões intensas relacionadas ao desempenho acadêmico, à adaptação à vida adulta e à construção de sua identidade profissional. Essas demandas podem gerar um desgaste emocional considerável, resultando em um aumento nos índices de ansiedade, estresse e depressão entre os jovens. A educação emocional, portanto, se apresenta como uma ferramenta fundamental para promover o bem-estar dos estudantes, proporcionando habilidades para lidar com os desafios emocionais e para desenvolver uma maior resiliência. De acordo com Araujo *et al.* (2023), o ensino remoto, por exemplo, intensificou esses desafios, destacando a importância de se pensar em estratégias de apoio emocional para os discentes.

A capacidade de lidar com as emoções de maneira saudável e construtiva tem implicações diretas na qualidade de vida do estudante, impactando não apenas sua saúde mental, mas também seu desempenho acadêmico e suas relações interpessoais. A educação emocional busca fornecer aos alunos as ferramentas necessárias para entender e regular suas emoções, além de estimular comportamentos de empatia, comunicação eficaz e resiliência. Nesse sentido, ela vai além da simples gestão do estresse, envolvendo também a capacidade de identificar e expressar emoções de maneira adequada, o que é fundamental para o bem-estar psicológico. Mendes *et al.* (2023) destacam que, ao integrar a educação emocional no currículo acadêmico, as instituições de ensino não apenas apoiam a saúde mental dos estudantes, mas também contribuem para a formação de indivíduos mais equilibrados e preparados para o mercado de trabalho.

Com o crescente reconhecimento dos impactos da saúde mental na vida dos universitários, muitas instituições de ensino têm buscado incorporar programas de apoio psicológico e iniciativas que promovem a educação emocional. Tais programas têm o objetivo de ajudar os estudantes a enfrentarem situações de pressão, como a cobrança por desempenho acadêmico e as dificuldades associadas ao ambiente de ensino superior. Vale (2021) aponta que a educação emocional também pode ser um fator de proteção contra o impacto negativo de situações estressantes, como as experimentadas durante a pandemia de Covid-19. Durante esse período, a ansiedade e a solidão se tornaram mais prevalentes, e a educação emocional se mostrou uma ferramenta importante para o apoio dos estudantes, principalmente no contexto do ensino remoto.

É importante frisar que a educação emocional no ambiente universitário não se limita ao aprendizado de técnicas de gerenciamento de estresse, mas

também envolve a construção de uma cultura de apoio e compreensão no campus universitário. As universidades devem adotar práticas que incentivem a comunicação aberta sobre saúde mental, diminuindo o estigma associado ao sofrimento emocional e promovendo a busca por ajuda. A inserção de espaços de escuta ativa, aconselhamento e grupos de apoio, bem como o treinamento de professores e coordenadores para identificar sinais de sofrimento emocional, são estratégias que têm se mostrado eficazes. De acordo com Valduga *et al.* (2023), o impacto pós-pandemia evidenciou ainda mais a necessidade dessas práticas, já que os estudantes passaram a lidar com uma nova realidade de incertezas e dificuldades emocionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso crescente de tecnologias digitais, que oferecem acesso facilitado a recursos de saúde mental, tem se mostrado um aliado importante no apoio emocional aos universitários. No entanto, essa relação entre tecnologia e saúde mental exige uma reflexão cuidadosa sobre os benefícios e os possíveis riscos associados ao uso excessivo dessas ferramentas.

A introdução de plataformas digitais de apoio psicológico, aplicativos de bem-estar e outras tecnologias tem permitido aos estudantes acessar serviços e informações que, anteriormente, poderiam ser difíceis de obter. Em tempos de confinamento e distanciamento social, essas ferramentas se tornaram ainda mais essenciais, pois garantiram a continuidade do apoio psicológico, mesmo quando os encontros presenciais foram limitados. Além disso, as tecnologias facilitaram a disseminação de informações sobre a importância da saúde mental, ajudando a reduzir o estigma e a promover uma cultura de cuidado e atenção. Muitos estudantes, antes relutantes em buscar ajuda, puderam encontrar nas plataformas digitais um espaço seguro para explorar suas emoções e procurar o apoio necessário.

No entanto, ao mesmo tempo que as tecnologias digitais oferecem novas possibilidades para o cuidado da saúde mental, elas também impõem desafios. O uso constante de dispositivos eletrônicos, a sobrecarga de informações e o tempo excessivo em redes sociais podem levar a um esgotamento mental, resultando em um fenômeno cada vez mais conhecido como “fadiga digital”. A exposição constante a conteúdos que geram ansiedade, como notícias alarmantes ou comparações sociais em plataformas digitais, pode exacerbar problemas de saúde mental, como estresse e depressão. Nesse sentido, é crucial que tanto as instituições de ensino quanto os próprios estudantes adotem uma abordagem equilibrada, reconhecendo os limites do uso das tecnologias e promovendo estratégias que favoreçam o bem-estar integral, incluindo atividades offline e momentos de desconexão.

As universidades, como centros de aprendizado e desenvolvimento pessoal, têm um papel fundamental na promoção de uma cultura de saúde mental que integre as tecnologias de forma responsável e eficaz. Isso envolve não apenas a disponibilização de recursos digitais para apoio psicológico, mas também a criação

de espaços seguros, onde os estudantes possam se expressar e receber apoio sem medo de julgamento. Além disso, as instituições devem oferecer orientação sobre o uso saudável das tecnologias, promovendo um ambiente de aprendizagem que valorize tanto a saúde mental quanto o desempenho acadêmico, sem que um prejudique o outro.

A promoção da saúde mental no contexto universitário deve ir além do simples acesso a ferramentas digitais. As universidades precisam adotar uma abordagem holística, que leve em conta as necessidades emocionais, sociais e acadêmicas dos estudantes, reconhecendo que a saúde mental é um fator essencial para o sucesso acadêmico e para o desenvolvimento pessoal. Criar uma rede de apoio que envolva educadores, profissionais de saúde mental e colegas de classe pode ser um passo importante para fortalecer o bem-estar estudantil. Isso significa oferecer, não apenas as ferramentas adequadas, mas também o suporte contínuo necessário para que os estudantes possam lidar com os desafios do ambiente acadêmico e da vida pessoal.

REFERÊNCIAS

- Araujo, T. V., et al. (2023). *Ensino remoto e a saúde mental: Um desafio do ser discente em tempos de pandemia*. II Simpósio Estadual em Tecnologias Educacionais Aplicadas às Ciências. Editora Científica Digital. <https://www.editoracientifica.com.br>
- Da Silva, S. M., & Rosa, A. R. (2021). *O impacto da Covid-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção*. Revista Práxis, 2, 189-206.
- De Alcântara, L. D. F., Simon, C. R., & Guimarães, R. B. (2024). *Saúde mental e o contexto universitário: Uma leitura interseccional das juventudes na FCT-UNESP*. Geoconexões Online, 4(1), 3-21.
- De Mendonça Glatz, E. T. M., Yaegashi, S. F. R., & Milani, R. G. (2023). *Saúde mental, qualidade de vida e bem-estar: Vicissitudes e percepções de pós-graduandos em educação*. Revista Internacional de Formação de Professores, e023002-e023002.
- De Oliveira Trigueiro, E. S., et al. (2021). *Saúde mental em estudantes universitários: Elementos para o debate*. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, 9(1), 871-881.
- Louzada, J. D. S. (2023). *Design e tecnologia como intervenção e suporte à saúde mental de universitários da Universidade Federal do Amazonas (UFAM)*.
- Mendes, A., et al. (2023). *Perfil de saúde dos estudantes no ensino superior: Percepção do estado de saúde e bem-estar de estudantes do 1º ano*. RevSALUS-Revista Científica Internacional da Rede Acadêmica das Ciências da Saúde da Lusofonia, 5(Sup), 79.

Oliveira, E. N., et al. (2022). *Covid-19: Repercussões na saúde mental de estudantes do ensino superior*. Saúde em Debate, 46, 206-220.

Oliveira, E. N., et al. (2022). *Covid-19: Saúde mental de estudantes e a relação com tipo de instituição e renda familiar*. Saúde.com, 18(3).

Sunde, R. M., Giquira, S., & Aussene, M. M. (2022). *Efeitos da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos universitários: Caso de estudantes da Universidade Rovuma, Moçambique*. Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário, 11(2), 88-102.

Valduga, T. L., et al. (2023). *Pós pandemia COVID-19: A saúde mental e o bem-estar dos estudantes de Serviço Social*.

Vale, A. P. M. (2021). *Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da Covid-19: Um estudo descritivo-exploratório* (Trabalho de Conclusão de Curso).