
Artigo de Revisão de Literatura

Revisão integrativa: características, resultados e limitações de intervenções em saúde mental para universitários

Anamara Martins do Nascimento¹, Jamir João Sardá Junior²

¹ <https://orcid.org/0009-0008-5643-5042/> Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, Santa Catarina, Brasil.

² <https://orcid.org/0000-0001-9580-8288/> Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, Santa Catarina, Brasil.

Resumo

Ao ingressar no ensino superior, o jovem vivencia mudanças em sua rotina, como necessidade de adaptações que podem contribuir para o sofrimento psíquico, frente a isso, diferentes intervenções são ofertadas para promoção e prevenção em saúde mental. Esta revisão integrativa teve como objetivo identificar características, resultados e limitações de intervenções em saúde mental para universitários. Realizou-se uma busca nas bases de dados SCIELO, LILACS e MEDLINE, utilizando os descritores “saúde mental”, “estudantes”, “universidade”, “intervenção” “mental health”, “students”, “university” e “intervention. No total 1174 artigos foram encontrados e 45 estudos foram incluídos na revisão. Os resultados demonstraram que os construtos mais abordados foram a depressão, ansiedade, estresse e saúde mental. O formato mais frequente foi o presencial. O referencial teórico mais utilizado foi a terapia cognitivo-comportamental. O desenho de estudo mais recorrente foi o ensaio clínico randomizado. Entre as intervenções 89% apresentaram resultados positivos. As limitações foram o número reduzido de participantes, falta de acompanhamento ou o acompanhamento breve da eficácia das intervenções, predominância de amostra feminina, falta grupo controle, utilização de amostra por conveniência e não adesão ou abandono das intervenções. Considera-se que esses resultados trouxeram subsídios para elaboração de novas intervenções em saúde mental para universitários.

Palavras-chave: Saúde mental, Estudantes, Universidade, Intervenção

Integrative Review: Characteristics, results, and limitations of mental health interventions for university students

Abstract

When entering higher education, young people experience changes in their routine, such as the need for adaptations that can contribute to psychological suffering. In view of this, different

Submissão: 17/06/2024
Aceite: 02/09/2025
Editora Responsável: Jorge José Ramirez Landadeta
Editora de Leiante: Eloisa Valéria da Silva
Editora Administrativa: Janaína Vilarés da Silva

Como citar este artigo: Nascimento, A. M. & Junior, J. J. S. (2025). Revisão integrativa: características, resultados e limitações de intervenções em saúde mental para universitários. *Trabalho (En)Cena*. 10 (contínuo), e025023. 01-24. <https://doi.org/10.20873/2526-1487e025023>.

interventions are offered for mental health promotion and prevention. This integrative review aimed to identify characteristics, results and limitations of mental health interventions for university students. A search was carried out in the SCIELO, LILACS and MEDLINE databases, using the descriptors “mental health”, “students”, “university”, “intervention”, “mental health”, “students”, “university” and “intervention”. In total, 1174 articles were found and 45 studies were included in the review. The results demonstrated that the most discussed constructs were depression, anxiety, stress and mental health. The most frequent format was face-to-face. The most used theoretical framework was cognitive-behavioral therapy. The most recurrent study design was the randomized clinical trial. Among the interventions, 89% showed positive results. The limitations were the small number of participants, lack of monitoring or brief monitoring of the effectiveness of the interventions, predominance of a female sample, lack of a control group, use of a convenience sample and non-adherence or abandonment of the interventions. It is considered that these results provided support for the development of new mental health interventions for university students.

Keywords: Mental health, Students, University, Intervention

A transição para uma universidade pode se caracterizar como um período de diversas mudanças que proporcionam novas descobertas, autoconhecimento, interações sociais, demandas acadêmicas, adaptação a um novo contexto, novas rotinas de sono, maior carga horária de estudos, pressão etc. Esses fatores exigem um repertório comportamental de organização, que quando não é atingido, pode ocasionar dificuldades e estresse ao estudante, assim, a universidade pode impactar diretamente na saúde dos alunos, podendo contribuir para o desenvolvimento de distúrbios mentais e sofrimento psicológico (Albuquerque et al., 2016; Ariño & Bardagi, 2018; Brondani et al., 2019; Figueira et al., 2020).

A população universitária na grande maioria, é composta por adolescentes e jovens adultos, que são considerados vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais, devido ao contexto que estão inseridos, já que a universidade pode despertar frustração frente às expectativas, sensação de solidão, ansiedade, cobranças excessivas, e entre outros fatores que podem levar ao adoecimento (Figueira et al., 2020; Gomes et al., 2020).

Diante disso, estudos com objetivo de pesquisar variáveis relativas à adaptação no ensino superior e fatores de risco que influenciam a saúde mental dos universitários, demonstraram que os fatores de risco envolveram aspectos como; nível de exigência, relacionamentos interpessoais, saída de casa, falta de rede de apoio, situação financeira, características individuais-cognitivas e de personalidade, novas responsabilidades, falta de fornecimento de informações, expectativas sobre a transição ao ensino superior, desempenho acadêmico, gestão de tempo, repertório de manejo das emoções, repertório de estudos,

sobrecarga de atividades e entre outros (Ariño & Bardagi, 2018; Figueira et al., 2020; Graner & Cerqueira, 2019; Sahão & Kienen, 2021).

Esses fatores podem acarretar prejuízos para saúde mental do estudante, podendo contribuir também com o desenvolvimento de distúrbios no sono e mental, com possibilidade do agravamento dos quadros devido a retroalimentação das vivências diárias (Ariño & Bardagi, 2018; Figueira et al., 2020; Graner & Cerqueira, 2019).

Já no que se refere aos fatores de proteção, alguns autores destacam fatores como; diálogo com colegas da universidade, realizar atividades de lazer, ter senso de coerência, possuir uma percepção positiva das experiências na universidade, autoeficácia, afeto positivo, autoestima, resiliência, extroversão, não ser fatalista, possuir apoio social, ter uma percepção positiva acerca das próprias habilidades e competências para aprender, empregar estratégias de estudo, gerir o tempo, ter habilidades comunicacionais e engajamento social (Ariño & Bardagi, 2018; Graner & Cerqueira, 2019).

Frente ao sofrimento que pode ser vivenciado pelos universitários, diferentes intervenções em saúde mental são descritas na literatura. Estas intervenções abordam diferentes temas, como depressão, ansiedade, suicídio, resiliência, habilidades sociais, bem-estar, a busca de ajuda, promoção/prevenção, acolhimento em saúde mental, psicoeducação em saúde mental, cuidados de saúde mental, autoeficácia, resiliência, gerenciamento de estresse, habilidades de enfrentamento, habilidades sociais e funções executivas, elementos identificados como fatores de risco e proteção que podem ser desenvolvidos.

Porém, faz-se necessário também averiguar quais são as características, resultados e limitações destas intervenções em saúde mental para universitários, tendo em vista que tal avaliação poderia contribuir com subsídios para o desenvolvimento de novas intervenções e o aperfeiçoamento de intervenções já aplicadas.

Essa avaliação também pode destacar quais são as melhores evidências para intervenções em saúde mental destinadas à população universitária. Diante disso, essa revisão é norteadas pela seguinte pergunta: Quais as características, resultados e limitações das intervenções em saúde mental para universitários já aplicadas? Assim, o objetivo geral da revisão é identificar as características, resultados e limitações de intervenções em saúde mental para universitários que avaliaram as intervenções com instrumentos padronizados.

Método

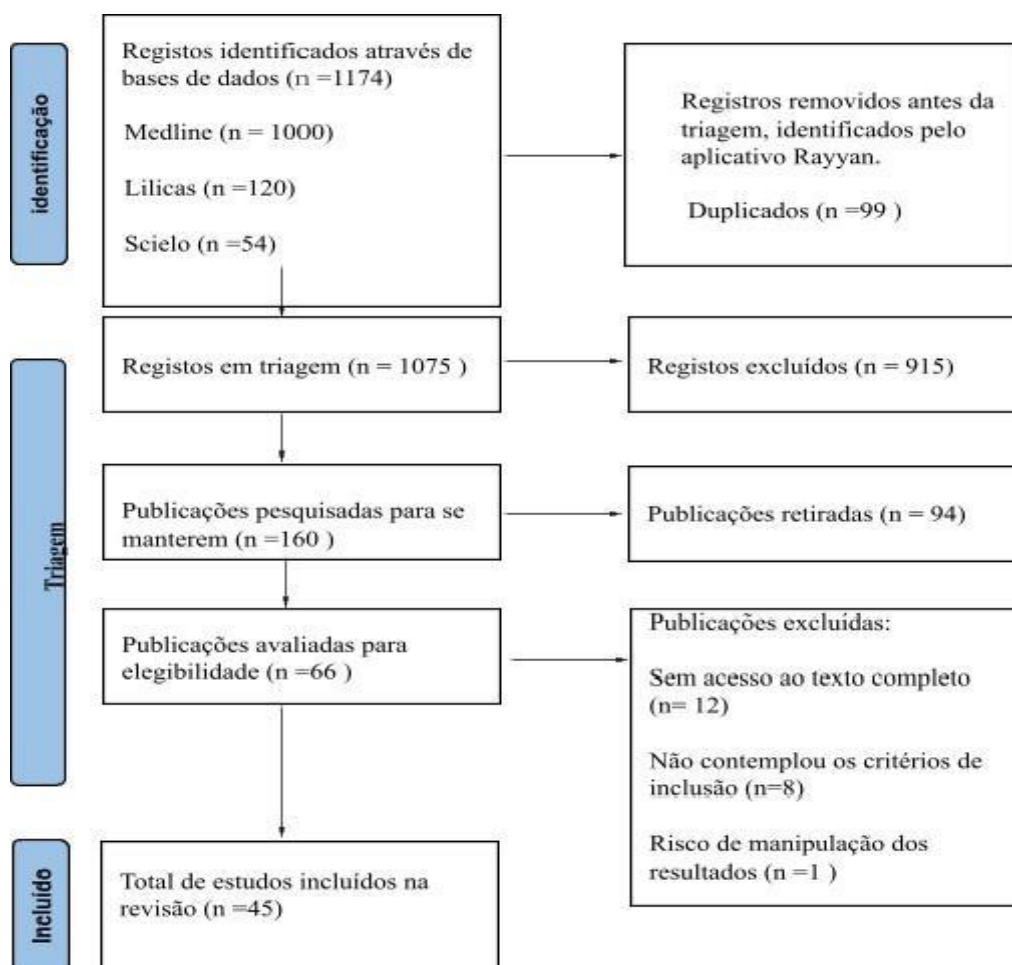
Uma revisão integrativa possibilita a síntese de conhecimento sobre o tópico de interesse delimitado na área da saúde, podendo contribuir com recomendações pautadas em resultados de pesquisas para a prática clínica, bem como na identificação de lacunas do conhecimento direcionando o desenvolvimento de pesquisas futuras (Mendes et al., 2019).

Como estratégia para realização da revisão integrativa, realizou-se a busca de artigos nas bases de dados, SCIELO, BVS e MEDLINE, no período de julho a dezembro de 2023, utilizando os descritores nos idiomas inglês e português: “saúde mental”, “estudantes”, “universidade”, “intervenção” “mental health”, “students”, “university” e “intervention”.

Os critérios estabelecidos para inclusão foram os artigos publicados nos últimos dez anos (2013/2023) em inglês ou português que descreveram intervenções em saúde mental para universitários e avaliaram as intervenções com instrumentos padronizados. Foram excluídos estudos que tratassem de intervenções em saúde mental para universitários com avaliaram de resultados de forma subjetiva e artigos com intervenções desenvolvidas na temática COVID-19. Para extrair os dados dos artigos da revisão foram definidas as seguintes categorias: 1) Autor e ano da publicação, 2) Construto abordado, 3) Teoria, 4) Objetivos do estudo e 5) Resultados. Os dados são apresentados na figura 2 e 3.

Figura 1

Fluxograma do processo de seleção de artigos.



Resultados e discussão

Esta revisão teve como objetivo identificar características, resultados e limitações de intervenções em saúde mental para universitários. Inicialmente 1174 estudos foram selecionados. Como auxílio na organização utilizou-se o aplicativo web e móvel para revisões denominado Rayyan (Ouzzani et al., 2016).

Inicialmente o aplicativo Rayyan identificou 99 artigos duplicados que foram excluídos, a seguir 1075 estudos foram analisados conforme os critérios de inclusão pré-estabelecidos, ou seja, artigos publicados nos últimos dez anos (2013/2023) em inglês ou português que descreveram intervenções em saúde mental para universitários e avaliaram as intervenções com instrumentos padronizados. A primeira etapa foi a leitura dos títulos e resultou na exclusão de 915 estudos que não abordaram o tema ou qualquer um dos critérios de inclusão. Na segunda etapa realizou-se a leitura dos resumos, no total 160 artigos foram avaliados e 94 artigos foram excluídos.

Na terceira e última etapa, 66 artigos foram analisados para elegibilidade, dentre estes estudos, 12 artigos foram excluídos pela falta de acesso completo ao texto, 8 estudos foram excluídos por não contemplar os critérios de inclusão, por fatores como, avaliar a intervenção de forma subjetiva, ou não incluir o público de estudantes universitários na intervenção, ou por descrever um estudo sobre uma intervenção para ser aplicada em um estudo posterior. Por fim, 1 artigo possuía um aviso de possível manipulação de dados e optou-se pela exclusão dele. No total 45 artigos foram incluídos nesta revisão sistemática.

Características dos estudos

As características dos artigos incluídos na revisão são apresentados separadamente em duas figuras, uma referente às intervenções online e outra com as intervenções presenciais. Em seguida os dados das intervenções online e presenciais são integrados na discussão.

Figura 2

Características estudos intervenções online

Autor Ano	Construto	Teoria	Objetivos	Resultados
ATIK et al. (2023)	Depressão e Ansiedade	BCBT	Avaliar a eficácia de um programa de bTCC para tratar sintomas leves a moderados de depressão ou ansiedade	Melhorias dos sintomas de médias a grandes nos grupos de depressão e ansiedade. Melhorias na autoeficácia percebida e qualidade de vida relacionada a problemas psicológicos.
SIT et al. (2022)	Depressão e Ansiedade	N/A	Avaliar a viabilidade para um ensaio clínico randomizado, para o tratamento de sintomas de depressão e ansiedade.	A intervenção reduziu a gravidade dos sintomas de depressão, de ansiedade e do estresse autodefinido.
SAUER-ZAVALA et al. (2021)	Prevenção saúde mental.	TCC	Explorar a viabilidade, aceitabilidade e eficácia de uma versão preventiva de um protocolo para universitários.	A intervenção aplicada em uma amostra saudável, não gerou impacto significativo nas variáveis investigadas de saúde mental.
BENDTSEN et al. (2020)	Ansiedade e Depressão	SMP	Estimar o efeito de uma intervenção na saúde mental positiva e na sintomatologia de ansiedade e depressão.	A saúde mental positiva foi significativamente maior no grupo de intervenção e significativamente mais baixa na sintomatologia de depressão e ansiedade em comparação ao grupo controle.
OFOEGBU et al. (2020)	Depressão	ICBT	Avaliar a eficácia de uma intervenção guiada assistida pela Internet na redução da depressão.	O grupo de intervenção mostrou uma redução significativa na depressão. O acompanhamento indicou redução adicional significativa na depressão no grupo de intervenção.
PONZO et al. (2020)	Ansiedade e bem-estar	TCC/ACT	Testar a eficácia de uma intervenção realizada por meio de um aplicativo móvel, e comparar com um grupo de controle.	A intervenção reduziu significativamente a ansiedade, houve aumento na percepção do bem-estar. O efeito foi sustentado no acompanhamento. Houve redução significativa nos níveis de depressão.
VISKOVICH & PAKENHAM (2020)	Promoção em saúde mental.	ACT	Avaliar a eficácia de um aplicativo de ACT denominado YOLO	Melhorias significativas na promoção em saúde no grupo de intervenção. Os ganhos foram mantidos no acompanhamento. Melhorias nos desfechos primários.

Autor Ano	Construto	Teoria	Objetivos	Resultados
			baseado na web para promoção da saúde mental.	
DEAR et al. (2019)	Ansiedade e Depressão	TCC	Avaliar uma intervenção para ansiedade e depressão realizada pela Internet e guiada por terapeutas.	Os dados mostraram reduções clínicas nos sintomas de ansiedade e depressão.
HUBERTY et al. (2019)	Estresse, atenção plena e autocompaixão.	TCC	Testar a eficácia de uma intervenção mindfulness entregue através de um aplicativo móvel, em comparação com um grupo controle.	Diferenças significativas em todos os resultados (estresse, atenção plena e autocompaixão) entre os grupos de intervenção. Os efeitos persistiram no acompanhamento, exceto para a subescala de atenção plena sem reação.
SALEH et al. (2018)	Estresse	TCC	Medir a eficácia de um programa online de gerenciamento de estresse para estudantes universitários.	Os escores de autoestima do grupo controle foram significativamente maiores na pré-intervenção. A diferença desapareceu nas outras fases. Efeitos na fase pós e no acompanhamento para autoestima, estresse percebido, satisfação nos estudos, ansiedade, insônia e depressão grave no grupo de intervenção.
VISOVICH & PAKENHAM (2018)	Promoção de saúde mental.	ACT	Avaliar um programa de 4 semanas de promoção em saúde mental de ACT denominado You Only Live Once para estudantes universitários.	A melhoria nos resultados primários não diferiu entre os três grupos de intervenção. Melhorias significativas em todos os resultados primários (exceto uso de álcool) e em todos os processos ACT. Efeitos consistentes na maioria dos resultados primários e nos processos ACT.
BETTIS et al. (2017)	Prevenção de problemas de saúde mental.	TCC	Examinar a viabilidade e aceitabilidade de duas intervenções para prevenção de problemas de saúde mental em estudantes universitários.	Reduções significativas no estresse, dificuldades de funções executivas e sintomas de ansiedade pós-intervenção. Melhora mais elevada nas medidas de regulação do comportamento e sintomas TDAH no programa cognitivo, em comparação ao grupo de enfrentamento na pós-intervenção.
MORRIS et al. (2015)	Insônia e ansiedade.	ICBT	Avaliar a eficácia de um programa de terapia cognitiva comportamental pela internet para ansiedade e insônia.	Reduções significativas no grupo de intervenção na ansiedade. Aumento na qualidade do sono, para os participantes que completaram o programa de insônia no pré e pós-intervenção.
MUSIAT et al. (2014)	Transtornos mentais comuns.	TCC	Avaliar a eficácia de uma intervenção transdiagnóstica, na redução dos sintomas de transtornos mentais comuns em estudantes.	No acompanhamento de 12 semanas, a intervenção focada em traços reduziu os escores de depressão e os escores de ansiedade em estudantes de alto risco. A autoestima melhorou. Não houve alterações no uso de álcool ou transtornos alimentares.

Nota. BCBT = Terapia Cognitivo-Comportamental Combinada. N/A = Não especificado.

SMP= Saúde Mental Positiva. TCC = Terapia Cognitivo Comportamental. ICBT = Terapia cognitivo comportamental baseada na Internet. TCC/ACT = Terapia cognitivo comportamental e autocompaixão. ACT = Terapia de Aceitação e Compromisso.

A análise das intervenções online apresentou publicações mais recentes sendo n=1 no ano de 2023, n=1 em 2022, n=1 em 2021, n=4 em 2020, n=2 em 2019, n=2 em 2018, n=1 em 2017, n=1 em 2015 e n=1 em 2014. Observou-se um maior número de publicações no ano de 2020, com 28% dos estudos. Os construtos mais abordados nas intervenções online foram

depressão e ansiedade, com 28% dos estudos. Cerca de 43% das intervenções foram baseadas na TCC. Aproximadamente 93% das intervenções apresentaram resultados positivos.

Figura 3

Características estudos intervenções presenciais

Autor Ano	Construto	Teoria	Objetivos	Resultados
MORENO-GÓMEZ et al. (2023)	Atenção plena, saúde mental e regulação emocional.	MND	Avaliar os efeitos de intervenções baseadas em MND, nas variáveis: atenção plena, traço de inteligência emocional, saúde mental e dificuldades de regulação emocional.	Melhoria significativa na atenção plena, traço de inteligência emocional, saúde mental e dificuldades de regulação emocional no grupo experimental.
REPO et al. (2022)	Estresse e bem-estar.	MND/ ACT	Testar dois tipos de intervenções e avaliar se MND presencial e o treinamento ACT, poderiam melhorar o bem-estar dos alunos	O sofrimento psicológico aumentou em todos os grupos, porém significativamente menor nos grupos de intervenção. O acompanhamento não demonstrou diferenças nos resultados primários nos grupos.
MARTINEZ-RUBIO et al. (2022)	Estresse percebido e psicológico.	MND/ Compaixão	Explorar a viabilidade e eficácia de um programa com base na atenção plena e compaixão.	Houve melhorias significativas no estresse percebido, sofrimento psicológico, habilidades de atenção plena, descentralização, autocompaixão e evitação experiencial no grupo de intervenção pós teste.
NEGASH et al. (2021)	Sofrimento Psicológico.	IPT	Avaliar a viabilidade, aceitabilidade e eficácia preliminar do IPT na redução dos sintomas de sofrimento mental e melhoria do funcionamento.	Os sintomas de sofrimento mental diminuíram e o funcionamento melhorou.
SOUZA et al. (2021)	Estresse psicológico.	MND	Investigar se o traço de mindfulness influencia medidas básicas de bem-estar em não meditadores e analisar mudanças nos níveis de afeto, ansiedade e cortisol.	Apenas o grupo MND reduziu o estado de ansiedade e o estresse percebido após a intervenção e aumentou o estado de mindfulness. Ambos os grupos reduziram o afeto negativo e o cortisol. O afeto positivo aumentou, e houve a diminuição do estresse percebido e do cortisol. Para o estado de ansiedade a diminuição ocorreu apenas em indivíduos com Alto Traço Mindfulness.
DAMIÃO NETO et al. (2020)	Saúde mental e qualidade de vida.	MND	Avaliar os efeitos de um curso obrigatório de meditação mindfulness em grandes grupos, na saúde mental e qualidade de vida em estudantes.	Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos de intervenção e controle em todos os escores de saúde mental e qualidade de vida
LEVIN et al. (2020)	Saúde mental.	ACT	Comparar os efeitos de uma intervenção online ACT com os efeitos isolados dos componentes aberto e engajado (valores, ação comprometida) do ACT.	As três condições do ACT melhoraram significativamente em relação à condição da lista de espera nos sintomas de saúde mental. Visar apenas os componentes abertos do ACT foi menos eficaz. A inclusão dos componentes Aberto e Envolvido levou a maiores reduções na fusão cognitiva.
YANG et al. (2020)	Educ ação em saúde.	TSC	Avaliar o impacto de uma intervenção de educação em saúde nos comportamentos de saúde, na autoeficácia e no bem-	Prevalência significativamente aumentada no grupo de intervenção, para atividade física, café da manhã regular, menor tempo de tela, consumo de bebidas açucaradas, tendência ao vício na internet e melhora nos escores de comportamento de saúde.

Autor Ano	Construto	Teoria	Objetivos	Resultados
			estar de estudantes universitários.	As mudanças no bem-estar subjetivo e autoeficácia foram semelhantes entre os grupos.
YUKSEL & BAHADVR-VILMAZ (2020)	Atenção plena, depressão, ansiedade e níveis de estresse.	TCBM	Determinar os efeitos da terapia cognitiva baseada em mindfulness, sobre atenção plena, depressão, ansiedade e níveis de estresse em estudantes de enfermagem.	Os escores médios pós-teste do MAAS grupo experimental foram estatisticamente superiores. As médias do pré-teste, pós-teste e acompanhamento foram comparadas, aos escores médios do MAAS aumentaram e os escores de estresse diminuíram significativamente no grupo experimental.
BEANLANDS et al. (2019)	Estresse e Bem-estar emocional	DBT-SG	Examinar a viabilidade e aceitabilidade da intervenção DBT-SG, explorar as experiências e percepções dos alunos sobre a aplicabilidade e avaliar os resultados preliminares dos efeitos.	Os módulos de habilidades ajudaram a estabelecer relacionamentos e a gerenciar o estresse em ambientes clínicos, acadêmicos e pessoais. Também foram relatadas reduções significativas no estresse e melhorias no bem-estar.
BROGLIA et al. (2019)	Ansiedade e Depressão	N/A	Estabelecer a viabilidade de um ensaio no qual o uso orientado de um aplicativo de bem-estar fosse introduzido em um serviço de aconselhamento estudantil.	Ambos os grupos demonstraram redução da gravidade clínica depressão, ansiedade social e hostilidade. No acompanhamento de 6 meses, a ansiedade do grupo de intervenção continuou a diminuir. Ambos os grupos continuaram a diminuir os níveis de depressão, com valor semelhante no acompanhamento de 6 meses.
EZENWAJI et al. (2019)	Burnout.	REBT	Examinar a eficácia de um programa de coaching de comportamento emotivo racional focado em grupo sobre sintomas de burnout em estudantes de medicina.	O programa aliviou significativamente os sintomas de burnout entre os alunos do grupo de tratamento. A redução se manteve nos sintomas de burnout após três meses, no acompanhamento.
JAVID et al. (2019)	Promoção em saúde mental.	SFC	Investigar o efeito do aconselhamento focado em soluções (SFC) na saúde mental dos estudantes de obstetrícia.	A média dos escores de saúde mental pós-teste do grupo intervenção apresentou diferença positiva e significativa estatisticamente. SFC melhorou os sintomas físicos, o estresse, o desempenho social e a depressão nos membros do grupo de intervenção.
HART ABNEY et al. (2019)	Depressão e ansiedade.	TCC	Avaliar os níveis de depressão e ansiedade em universitários, implementar uma intervenção baseada na terapia cognitivo-comportamental e avaliar a eficácia	Os resultados demonstraram que os estudantes que receberam COPE, tiveram uma melhora clinicamente significativa nos sintomas depressivos e de ansiedade.
CARPENA; TAVARES; MENEZES (2019)	Depressão e ansiedade.	MND	Avaliar o efeito de um período de seis semanas de um treinamento de meditação focado nos sintomas de depressão e ansiedade.	O grupo de meditação apresentou redução nos sintomas de depressão e ansiedade. No grupo de meditação, os escores de depressão (aos 6 meses de acompanhamento) e ansiedade (aos 6 e 12 meses de acompanhamento) foram mais baixos para aqueles que continuaram praticando.
BEAUCHEMIN (2018)	Bem-estar e estresse.	SFBT	Examinar os efeitos de uma intervenção de bem-estar, focada em soluções sobre o estresse percebido e bem-estar em universitários.	A análise de medidas repetidas demonstrou que o efeito da participação no grupo ao longo do tempo foi significativo tanto para o bem-estar percebido quanto para o estresse. Efeitos grandes em ambas as variáveis.

Autor Ano	Construto	Teoria	Objetivos	Resultados
HALL et al. (2018)	Saúde psicológica e qualidade do sono.	MND	Avaliar um programa de intervenção de mindfulness escalável para melhora da saúde psicológica e qualidade do sono entre universitários.	Após a intervenção na semana 4, os participantes que completaram os grupos de intervenção mostraram redução significativa na depressão, ansiedade, estresse, melhora da qualidade subjetiva do sono e eficiência habitual do sono. O efeito foi mantido na sétima semana.
GALANTE et al. (2018)	Sofrimento psicológico bem-estar mental	MND	Avaliar se a oferta de cursos de mindfulness a universitários, visando a melhoria da sua resiliência ao stress.	O MND reduziu as pontuações de sofrimento psicológico durante o período de exame em comparação com o apoio habitual. Os participantes do grupo de apoio usual, demonstraram pontuações de sofrimento acima de um limite clínico aceito, em comparação com os participantes do grupo MND.
GRÉGORIE; LACHANCE; BOUFFRÉ et al. (2018)	Flexibilidade psicológica, saúde mental e do envolvimento acadêmico.	ACT	Avaliar se uma intervenção ACT foi eficaz na melhoria da flexibilidade psicológica, da saúde mental e do envolvimento acadêmico.	Os alunos do grupo de intervenção apresentaram maior flexibilidade psicológica no pós-intervenção, relatando maior bem-estar e envolvimento acadêmico e menores sintomas de estresse, ansiedade e depressão.
KO et al. (2018)	Atenção plena e bem-estar.	MND/ACT	Explorar os efeitos de um seminário acadêmico sobre compaixão nos estudantes de psicologia.	Mudanças significativas entre o grupo de intervenção e controle do Tempo 1 ao Tempo 2 em atenção plena, auto compaixão, compaixão e alfa-amilase salivar. Não houve alterações significativas na depressão, ansiedade e estresse percebido.
CHALÓ; PEREIRA; SANCHO (2017)	Ansiedade.	TBF	Verificar o impacto de um programa de Biofeedback de curta duração em universitários com elevados níveis de ansiedade.	O grupo de intervenção apresentou reduções significativas nos valores de ansiedade e estresse. O grupo controle apresentou alterações leves e não significativas.
DUNDAS et al. (2017)	Autocompaixão na autorregulação e na saúde psicológica.	MND/ACT	Examinar os efeitos de um curso de autocompaixão na autorregulação saudável e na autorregulação prejudicial em estudantes universitários.	Ganhos para o grupo de intervenção na autoeficácia e no controle saudável dos impulsos. Redução no autojulgamento, pensamento autodirigido negativo habitual, ansiedade e depressão. Aumento na autoestima e compaixão. No acompanhamento às mudanças permaneceram para autoeficácia, autojulgamento e pensamento autodirigido negativo habitual, para autocompaixão, ansiedade e depressão.
LÓPEZ-RODRIGUEZ et al. (2017)	Estresse, Depressão e Qualidade do Sono.	Biodanza	Avaliar a eficácia da Biodanza na redução dos sintomas de stress e depressão e na promoção da qualidade do sono.	As análises estatísticas demonstraram diferenças positivas significativas no estresse percebido e depressão após o período de Biodanza.
MOIR et al. (2016)	Saúde mental.	MND	Avaliar a viabilidade e eficácia de um programa de atenção plena na redução da ansiedade e depressão, melhora da qualidade de vida e resiliência.	Melhorias na saúde mental no grupo de intervenção, a diferença entre os grupos não atingiu significância estatística. O estudo exploratório não foi capaz de mostrar um efeito estatisticamente significativo.
REAVLEY et al. (2014)	Alfabetização em saúde mental.	N/A	Avaliar uma intervenção multifacetada na melhoria da alfabetização em saúde mental, procura de ajuda, redução do sofrimento psicológico e o uso indevido de álcool.	Não houve efeitos sobre sofrimento psicológico e uso de álcool. A recordação dos elementos da intervenção foi maior no grupo de intervenção no final do ano 2. Os alunos do grupo de intervenção foram mais propensos a dizer que iriam a um centro de drogas e álcool para problemas de álcool no final de 6 meses.

Autor Ano	Construto	Teoria	Objetivos	Resultados
ROHDE et al. (2014)	Depressão	TCC	Explorar o impacto de uma intervenção em grupo, na redução de sintomas depressivos, melhora no ajustamento social e redução do uso de substâncias. Em comparação a biblioterapia.	Não foram encontrados efeitos significativos para o grupo nos sintomas depressivos em comparação com a biblioterapia no pós-teste ou acompanhamento. Não houve efeitos de intervenção para ajustamento social e uso de substâncias. As diferenças de condição no início da depressão maior não foram significativas.
BEMHARDSD-OTTIR; VILHIALMSS-ON; CHAMPION (2013)	Sofrimento psicológico.	TCC	Avaliar os resultados de uma breve intervenção de terapia cognitivo comportamental em grupo para a redução do sofrimento psicológico avaliando sintomas de ansiedade e depressão.	Os alunos do grupo de intervenção experimentaram níveis significativamente mais baixos de sintomas de depressão e ansiedade em comparação com o pós-teste do grupo de controle, fornecendo evidências preliminares sobre a eficácia da intervenção para estudantes.
BUCHANAN (2013)	Prevenção da depressão.	CBGI	Avaliar a viabilidade, e a eficácia da intervenção cognitivo-comportamental em grupo Peden (CBGI) na população de estudantes.	A análise demonstrou que os participantes diminuíram significativamente os sintomas depressivos e o pensamento negativo, e aumentaram significativamente a autoestima.
CONLEY et al. (2013)	Promoção de bem-estar psicossocial.	N/A	Avaliar a eficácia de um seminário de bem-estar psicossocial para alunos do primeiro ano de faculdade.	O grupo de intervenção não mostrou diferenças no início do estudo, mas relataram melhorias percebidas ao longo da intervenção, no ajustamento psicossocial e na gestão do stress. Aumento no bem-estar, diminuição do sofrimento psicológico, menor estresse, maior adaptação, melhorias percebidas no ajustamento psicossocial e gerenciamento de estresse.
ESCH et al. (2013)	Estresse e estado de saúde.	MND	Examinar os efeitos de um programa de redução do estresse médico mente e corpo, estresse e o estado de saúde em universitários.	Os resultados demonstraram efeitos significativos no grupo intervenção em relação à Escala de Componente Mental, Escala de Componente Físico, EVA e SWS (reações emocionais).
DE VIBE et al. (2013)	Promoção da saúde e gestão do stress.	MND	Testar se o programa MBSR melhoraria a saúde mental entre estudantes, testar os efeitos da intervenção e avaliar a expectativa de que a intervenção MBSR aumentaria as facetas da atenção plena.	Um efeito moderado no sofrimento mental e um pequeno efeito no bem-estar subjetivo e na faceta de atenção plena “não reagir” no grupo de. Efeitos significativos foram encontrados apenas em estudantes do sexo feminino que também relataram redução do estresse no estudo e um aumento na faceta de atenção plena “não julgar”.

Nota. MND = Mindfulness. MND/ACT = Mindfulness e Terapia da Aceitação e Compromisso.

IPT = Psicoterapia Interpessoal. ACT = Terapia de Aceitação e Compromisso. DBT-SG = Terapia Comportamental Dialética modificada. N/A = Não especificado. REBT = Terapia comportamental racional-emotiva. SFC = Aconselhamento em grupo focado em soluções. TSC = Teoria social cognitiva. TCBM = Terapia cognitiva baseada em mindfulness. TCC = Terapia Cognitivo Comportamental. SFBT = Terapia breve focada na solução. TBF = Biofeedback. CBGI = Terapia cognitivo-comportamental em grupo Peden. MASS= Mindful Attention Awareness Scale.

A análise das intervenções presenciais também possuem publicações em diferentes anos, sendo n=1 no ano de 2023, n=2 em 2022, n=2 em 2021, n=4 em 2020 n=6 em 2019, n=5 em 2018, n=3 em 2017, n=1 em 2016, n=2 em 2014 e n=5 em 2013. Observou-se um número maior de publicações no ano de 2019, com 25,8% dos estudos. Os construtos abordados de forma mais recorrente nas intervenções presenciais também foram a Depressão e Ansiedade em 9,6% dos estudos. Cerca de 30% das intervenções foram baseadas em MND. Aproximadamente 87% das intervenções apresentaram resultados positivos.

Já na análise dos dados integrados das intervenções online e presenciais, a distribuição de estudos por ano de publicação, demonstrou que dentre os 45 artigos, n=2 foram publicados em 2023, n=3 em 2022, n=3 em 2021, n=8 em 2020, n=8 em 2019, n=7 em 2018, n=4 em 2017, n=1 em 2016, n=1 em 2015, n=3 em 2014 e n=5 em 2013, os anos com maior número de publicações foram 2019 (n=8) e 2020 (n=8). Podemos perceber que o número de publicações sobre saúde mental dos universitários vem crescendo nos últimos anos, este problema tornou-se mais visível e ações mais estruturadas têm sido desenvolvidas por diversas instituições e pesquisas (Barros & Peixoto, 2022).

No que se refere ao desenho do estudo, a maior parte dos artigos foram ensaios clínicos randomizados (n=19), seguido por estudos randomizados (n=9), quase experimental (n=6), estudo piloto (n=4), não controlado (n=1), aberto (n=1), paralelo (n=1), clínico não randomizado (n=1), pragmático (n=1), de medidas repetidas (n=1) e um artigo não especificou o desenho utilizado.

Sobre o número amostral, a pesquisa com a menor amostra tinha 12 participantes e a maior contou com 1326 participantes, o que evidenciou uma grande variação entre os estudos. Sobre o formato das intervenções, 66% (n=29) foram presenciais, 31% (n=14) online e 4% (n=2) foram intervenções mistas, ou seja, uma intervenção combinou os encontros presenciais com ferramentas tecnológicas como aplicativos, a outra comparou duas intervenções, uma presencial e outra online. É indispensável avaliar as características da população a ser abordada para determinar o tipo de intervenção a ser oferecida, bem como os recursos disponíveis.

Diferentes construtos foram abordados, tais como, depressão, ansiedade, estresse, bem-estar, atenção plena, autocompaixão, promoção em saúde, saúde mental, sofrimento psicológico, alfabetização em saúde mental, transtornos mentais comuns, educação em saúde, flexibilidade psicológica, qualidade de vida, qualidade de sono, inteligência emocional, envolvimento acadêmico e burnout em estudantes de medicina. Os construtos “depressão”, “ansiedade”, “estresse” e “saúde mental” foram os mais recorrentes nos artigos selecionados.

A maior parte das intervenções foi fundamentada na Terapia Cognitivo-comportamental 31% (n=14) e no Mindfulness 29% (n=13). Já os objetivos dos estudos, conforme os critérios estabelecidos para revisão, todos avaliaram as intervenções propostas com instrumentos padronizados, além disso, alguns estudos também incluíam a avaliação de viabilidade, aceitabilidade ou comparação entre intervenções. Por fim, a análise de todos os resultados evidenciou que 89% (n=40) das intervenções demonstraram resultados positivos na melhora da saúde mental dos universitários, e 11% (n=5) das intervenções não encontraram mudanças significativas sobre os variáveis desfechos.

Discussão

No total 45 estudos foram analisados e caracterizados conforme seu formato de aplicação, essa análise evidenciou uma predominância de intervenções presenciais, totalizando mais de 60% dos estudos, em comparação com intervenções no formato online que representam 31% dos estudos. Uma outra revisão da literatura que buscou avaliar a eficácia das intervenções psicológicas na prevenção e tratamento de transtornos mentais em estudantes universitários, apontou que dos 94 estudos analisados, 70% eram no formato presencial, e 24% no formato online, dados semelhantes aos encontrados nesta revisão (Barnett et al., 2021).

Embora as intervenções online representem uma parcela menor dos estudos, nos últimos anos com o aumento ao acesso à internet, a mudança de paradigma pós pandemia, as intervenções online em saúde estão crescendo significativamente, o que contribui com a ampliação do acesso de estudantes universitários em intervenções em saúde mental (Bedendo et al, 2018). Por outro lado, as intervenções presenciais não apresentam desafios como gerenciamento de vários ambientes, limitações com o funcionamento de tecnologias, resistência e dificuldades no manejo de tecnologias, o que pode tornar a intervenção presencial mais apropriada dependendo das características da população que será ofertada e aplicada a intervenção.

Referente ao desenho dos estudos, há uma predominância de ensaios clínicos randomizados (Beauchemin, 2018; Bendtsen et al., 2020; Bettis et al., 2017; Chaló et al., 2017; Damião Neto et al., 2020; Dundas et al., 2017; Ezenwaji et al., 2019; Grégoire et al., 2018; Hall et al., 2018; Javid et al., 2019; López-Rodríguez et al., 2017; Martínez-rubio et al., 2022; Musiat et al., 2014; Ofoegbu et al., 2020; Reavley et al., 2014; Repo et al., 2022; Saleh et al. 2018; Sousa et al., 2021). Um ensaio clínico randomizado (ECR) é um tipo de estudo que visa avaliar a eficácia de uma intervenção, um estudo experimental que faz comparações entre

intervenções ou com grupo controle, ou seja, é caracterizado como uma ferramenta para obter evidências para prática clínica, quando bem conduzidos podem ser considerados padrão-ouro entre os estudos que guiam a prática clínica (Oliveira & Patente, 2010; Sharma et al., 2020). Assim, estudos conduzidos por ECR, são importantes para avaliar a eficácia e as evidências das intervenções. O que permite que possamos generalizar os resultados para outras populações.

Sobre os construtos abordados nos estudos desta revisão, os mais recorrentes foram “depressão”, “ansiedade”, “estresse” e “saúde mental”. Em comparação com outras populações, os universitários apresentam maior prevalência de depressão, ansiedade e estresse (Mofatteh, 2021), fato que justifica a abordagem destes aspectos.

Uma revisão da literatura que incluiu 84 estudos demonstrou que os principais sintomas de sofrimento psicológico apresentados pelos universitários, foram ansiedade (54%), estresse (52%) e depressão (52%) (Barnett et al., 2021). Esses resultados reforçam que os principais construtos abordados pelas intervenções em saúde mental encontrados nesta revisão, estão relacionados aos principais sintomas apresentados por estudantes universitários. Cabe ressaltar que o sofrimento psicológico nesta população, também está associado ao contexto em que estão inseridos, já que a universidade envolve diversos fatores de risco (Sahão & Kienen, 2021). Esses dados mostram que é necessário elaborar intervenções para o enfrentamento dos fatores de risco visando diminuição dos sintomas de sofrimento psicológico em universitários.

A análise desta revisão também demonstrou que a Terapia-cognitivo-comportamental (TCC) foi o referencial teórico mais utilizado nas intervenções em saúde mental. A TCC é uma abordagem terapêutica que busca modificar padrões disfuncionais de pensamentos e comportamentos, suas técnicas visam promover mudanças positivas e duradouras na saúde mental (Beck, 2022).

Cabe ressaltar que duas revisões da literatura, uma com objetivo de examinar a eficácia de intervenções psicológicas na prevenção e tratamento de transtornos mentais em estudantes universitários, e outra com o objetivo revisar e analisar sistematicamente ensaios de intervenções baseadas na Web e realizadas por computador para melhorar a depressão, a ansiedade, o sofrimento psicológico e o estresse em estudantes universitários, evidenciaram que a TCC também foi a teoria mais utilizada nas intervenções em saúde mental para universitários (Barnett et al., 2021; Davies et al., 2014).

O modelo cognitivo da TCC, propõe que o pensamento disfuncional, influencia o humor e comportamento, a TCC entende que aprender a avaliar os pensamentos de forma mais realista e adaptativa, melhoram o estado emocional, além disso a TCC visa o presente e trabalha com a resolução de problemas (Beck, 2022). Esses dados reforçam que a TCC tem sido amplamente

utilizada na prevenção, promoção e tratamento de transtornos mentais na população universitária, demonstrando ser adaptável e eficaz frente às necessidades desta população.

Por fim, conforme os critérios estabelecidos nesta revisão, todos os estudos buscaram avaliar os resultados das intervenções com instrumentos padronizados, os dados demonstraram que 88,8% demonstraram resultados positivos na melhora da saúde mental dos universitários, porém diversas limitações foram relatadas.

Entre as limitações descritas, estão o número reduzido de participantes/amostra (Beanlands et al., 2019; Carpena et al., 2019; Chaló et al., 2017; Hart Abney et al., 2019; Ko et al., 2018; Martínez-Rubio et al., 2022; Negash et al., 2021; Rohde et al., 2014; Saleh et al., 2018; Sauer-Zavala et al., 2021; Sit et al., 2022; Sousa et al., 2021; Viskovich & Pakenham, 2018).

Diante disto, é importante reconhecer as limitações dos resultados extraídos de uma amostra pequena, realizando a interpretação com cautela, tendo em vista que amostras pequenas apresentam limitações para generalização e a confiabilidade dos resultados (Negash et al., 2021).

Os pesquisadores também perceberam que a falta de acompanhamento pós intervenção, ou um acompanhamento breve não são ideais, já que um acompanhamento logo após a intervenção poderia demonstrar resultados diferentes dos resultados obtidos ou mantidos a longo prazo (Chaló et al., 2017; Damião Neto et al., 2020; Ezenwaji et al., 2019; Grégoire et al., 2018; Hall et al., 2018; Martínez-Rubio et al., 2022; Morris et al., 2015; Musiat et al., 2014; Sauer-Zavala et al., 2021; Viskovich & Pakenham, 2018, 2020). Neste sentido, um dos questionamentos diz respeito se os resultados destas intervenções se mantêm ao longo do tempo.

Outro fator limitante foi a baixa participação de sujeitos do sexo masculino, já que a proporção elevada de mulheres nos estudos, pode limitar a generalização dos resultados encontrados (Bettis et al., 2017; Chaló et al., 2017; Dundas et al., 2017; López-Rodríguez et al., 2017; Sit et al., 2022; Viskovich & Pakenham, 2018). Este fato é amplamente descrito na literatura, que aponta que as mulheres procuram mais os serviços de saúde física e mental do que os homens. Outra reflexão que cabe diante deste aspecto, diz respeito se diferentes gêneros ou orientações sexuais apresentam demandas específicas necessárias de serem trabalhadas ou fatores de risco à saúde mental dos acadêmicos.

Alguns dos estudos revisados também descreveram como limitação destes estudos, não haver um grupo controle para avaliação da eficácia das intervenções (Atik et al., 2023; Bendtsen et al., 2020; Buchanan, 2013; Carpena et al., 2019; De Vibe et al., 2013; Dundas et al., 2017;

Grégoire et al., 2018; Hart et al., 2019; Negash et al., 2021; Viskovich & Pakenham, 2018). Optando por avaliar a eficácia das intervenções a partir da comparação de indicadores pré-intervenção e pós-intervenção, todavia este método é amplamente utilizado dado a facilidade e baixo custo, quando comparado com o uso de grupos controle randomizados.

Por fim, os pesquisadores descrevem que utilizar uma amostra por conveniência, incluindo uma população vulnerável como estudantes universitários, pode ter o risco de produzir melhorias maiores com menos recursos, representando estudantes que podem necessitar de serviços psicológicos. (Atik et al., 2023; Hall et al., 2018; Repo et al., 2022; Sauer-Zavala et al., 2021).

Elevadas taxas de não adesão, caracterizado pelo abandono do programa durante sua execução também foram mencionadas por vários estudos (Ko et al., 2018; Musiat et al., 2014; Saleh et al., 2018; Sit et al., 2022; Viskovich & Pakenham, 2018, 2020). Cabe ressaltar que estabelecer medidas que visem reduzir o estigma sobre saúde mental, e oferecer formatos variados de intervenções podem contribuir na redução do abandono as intervenções, diminuindo o preconceito possivelmente mais estudantes buscariam ajuda, e ofertar diferentes intervenções poderia possibilitar a escolha por intervenções que sejam mais compatíveis com a rotina e os horários dos estudantes.

Considerações Finais

Esta pesquisa completou seu objetivo de identificar as características, resultados e limitações das intervenções em saúde mental para universitários encontradas na literatura. Os resultados sobre as principais características demonstraram que, os construtos mais abordados, foram depressão, ansiedade, estresse e saúde mental. As intervenções foram ofertadas no formato presencial ou online.

O referencial teórico mais utilizado foi a da terapia cognitivo-comportamental e o desenho de estudo mais frequente foi o ensaio clínico randomizado. A análise demonstrou que 88,8% das intervenções apresentaram resultados positivos. Já as principais limitações descritas foram, o número reduzido de amostra, a falta de acompanhamento ou o acompanhamento breve da eficácia das intervenções, predominância de amostra feminina nos estudos, a falta de um grupo controle, a utilização de amostra por conveniência e a não adesão ou abandono das intervenções.

Esses resultados reforçam a necessidade de avaliar as características, resultados e limitações das intervenções realizadas na promoção em saúde da população universitária, já

que a avaliação contribui com subsídios para ajustes de programas já ofertados e evidências para elaboração intervenções mais assertivas.

Assim, a partir da análise dos estudos, para desenvolvimento de novas intervenções em saúde mental para universitários, os seguintes aspectos podem ser sugeridos; intervenção presencial, baseada da terapia cognitivo-comportamental, que trabalhe construtos como ansiedade, depressão e estresse, com desenho ECR, realização de uma avaliação pré-teste, pós-teste com acompanhamento, utilização de instrumentos padronizados, amostra aleatória e representativa de ambos os sexos.

Como limitação deste estudo, evidencia-se o número reduzido de estudos analisados, devido à revisão ter incluído somente três bases de dados para busca dos artigos. Assim sugere-se que mais bases de dados sejam incluídas em futuras revisões sobre intervenções em saúde mental de universitários para o levantamento de subsídios mais robustos.

Referências

- Albuquerque, D. da S., Silva, D. S., & Kuhnen, A. (2016). Preferências Ambientais e Possibilidades de Restauro Psicológico em Campi Universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(4), 893–906. <https://doi.org/10.1590/1982-3703002972015>
- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia Em Pesquisa*, 12(3). <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Atik, E., Stricker, J., Schückes, M., & Pittig, A. (2023). Efficacy of a Brief Blended Cognitive Behavioral Therapy Program for the Treatment of Depression and Anxiety in University Students: Uncontrolled Intervention Study. *JMIR Mental Health*, 10(1). <https://doi.org/10.2196/44742>
- Barnett, P., Arundell, L. L., Saunders, R., Matthews, H., & Pilling, S. (2021). The efficacy of psychological interventions for the prevention and treatment of mental health disorders in university students: A systematic review and meta-analysis. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 280, pp. 381–406). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.060>
- Barros, R. N. de, & Peixoto, A. de L. A. (2022). Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. *Avaliação: Revista Da Avaliação Da Educação Superior (Campinas)*, 27(3), 609–631. <https://doi.org/10.1590/s1414-40772022000300012>
- Beanlands, H., McCay, E., Fredericks, S., Newman, K., Rose, D., Santa Mina, E., Schindel Martin, L., Schwind, J., Sidani, S., Aiello, A., & Wang, A. (2019). Decreasing stress and supporting emotional well-being among senior nursing students: A pilot test of an

- evidence-based intervention. *Nurse Education Today*, 76, 222–227.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.02.009>
- Beauchemin, J. D. (2018b). Solution-Focused Wellness: A Randomized Controlled Trial of College Students. *Health and Social Work*, 43(2), 94–100.
<https://doi.org/10.1093/hsw/hly007>
- BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 2 Porto Alegre: Artmed, 2013, 413 p.
- Bedendo, A., Andrade, A. L. M., & Noto, A. R. (2018). Internet-based alcohol interventions for college students: Systematic review. In *Revista Panamericana de Salud Publica/Pan American Journal of Public Health* (Vol. 42). Pan American Health Organization. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.54>
- Bendtsen, M., Müssener, U., Linderöth, C., & Thomas, K. (2020). A mobile health intervention for mental health promotion among university students: Randomized controlled trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(3). <https://doi.org/10.2196/17208>
- Bernhardsdottir, J., Vilhjalmsón, R., & Champion, J. D. (2013). Evaluation of a brief cognitive behavioral group therapy for psychological distress among female icelandic university students. *Issues in Mental Health Nursing*, 34(7), 497–504.
<https://doi.org/10.3109/01612840.2013.773473>
- Bettis, A. H., Coiro, M. J., England, J., Murphy, L. K., Zelkowitz, R. L., DeJardins, L., Eskridge, R., Adery, L. H., Yarboi, J., Pardo, D., & Compas, B. E. (2017). Comparison of two approaches to prevention of mental health problems in college students: Enhancing coping and executive function skills. *Journal of American College Health*, 65(5), 313–322. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1312411>
- Broglia, E., Millings, A., & Barkham, M. (2019). Counseling with guided use of a mobile well-being app for students experiencing anxiety or depression: Clinical outcomes of a feasibility trial embedded in a student counseling service. *JMIR MHealth and UHealth*, 7(8), 1–18. <https://doi.org/10.2196/14318>
- Brondani, M. A., Hollerbach, M. D., Silva, G. P., Pinto, E. R., & Corrêa, A. S. (2019). Depressão em estudantes universitários: fatores de risco e protetivos e sua relação nesse contexto. *Disciplinarum Scientia / Saúde*, 20(1), 137–149.
<https://doi.org/10.37777/2629>
- Buchanan, J. L. (2013). Translating Research Into Practice: Targeting Negative Thinking as a Modifiable risk factor for depression prevention in the college student population. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27(3), 130–136.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2013.02.002>
- Carpena, M. X., Tavares, P. de S., & Menezes, C. B. (2019). The effect of a six-week focused meditation training on depression and anxiety symptoms in Brazilian university students with 6 and 12 months of follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 246, 401–407. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.126>

- Chaló, P., Pereira, A., Batista, P., & Sancho, L. (2017). Brief Biofeedback Intervention on Anxious Freshman University Students. *Applied Psychophysiology Biofeedback*, 42(3), 163–168. <https://doi.org/10.1007/s10484-017-9361-5>
- Conley, C. S., Travers, L. v., & Bryant, F. B. (2013). Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. *Journal of American College Health*, 61(2), 75–86. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.754757>
- Damião Neto, A., Lucchetti, A. L. G., da Silva Ezequiel, O., & Lucchetti, G. (2020). Effects of a Required Large-Group Mindfulness Meditation Course on First-Year Medical Students' Mental Health and Quality of Life: a Randomized Controlled Trial. *Journal of General Internal Medicine*, 35(3), 672–678. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05284-0>
- Davies, E. B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 16(5). <https://doi.org/10.2196/jmir.3142>
- de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: A randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Dear, B. F., Johnson, B., Singh, A., Wilkes, B., Brkic, T., Gupta, R., Jones, M. P., Bailey, S., Dudeney, J., Gandy, M., Fogliati, R., & Titov, N. (2019a). Examining an internet-delivered intervention for anxiety and depression when delivered as a part of routine care for university students: A phase IV trial. *Journal of Affective Disorders*, 256, 567–577. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.044>
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 443–450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>
- Esch, T., Sonntag, U., Esch, S. M., & Thees, S. (2013). Stress management and mind-body medicine: A randomized controlled longitudinal evaluation of students' health and effects of a behavioral group intervention at a middle-size German University (SM-MESH). *Forschende Komplementarmedizin*, 20(2), 129–137. <https://doi.org/10.1159/000350671>
- Ezenwaji, I. O., Eseadi, C., Ugwoke, S. C., Vita-Agundu, U. C., Edikpa, E., Okeke, F. C., Nwafor, B. N., Ozioko, A. N., Ebinyasi, J. O., Nwabuko, L. O., Njoku, L. G., & Agu, M. A. (2019). A group-focused rational emotive behavior coaching for management of academic burnout among undergraduate students: Implications for school administrators. *Medicine*, 98(30), e16352. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016352>

- Figueira, G. M., Demarchi, M. E., Casselli, D. D. N., Silva, E. de S. M. e., & Souza, J. C. (2020). Fatores de risco associados ao desenvolvimento de transtornos mentais em estudantes universitários. *Research, Society and Development*, 9(9), e432997454. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7454>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Gomes, C. F. M., Junior, R. J. P., Cardoso, J. V., & Silva, D. A. da. (2020b). Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. *SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 1–8. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317>
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. D. A. R. (2019). Integrative review: Psychological distress among university students and correlated factors. *Ciencia e Saude Coletiva*, 24(4), 1327–1346. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 49(3), 360–372. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003>
- Hall, B. J., Xiong, P., Guo, X., Sou, E. K. L., Chou, U. I., & Shen, Z. (2018). An evaluation of a low intensity mHealth enhanced mindfulness intervention for Chinese university students: A randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, 270, 394–403. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.09.060>
- Hart Abney, B. G., Lusk, P., Hovermale, R., & Melnyk, B. M. (2019). Decreasing Depression and Anxiety in College Youth Using the Creating Opportunities for Personal Empowerment Program (COPE). *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 25(2), 89–98. <https://doi.org/10.1177/1078390318779205>
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). Efficacy of the mindfulness meditation mobile app “calm” to reduce stress among college students: Randomized controlled trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 7(6). <https://doi.org/10.2196/14273>
- Javid, N., Ahmadi, A., Mirzaei, M., & Atghaei, M. (2019). Effectiveness of Solution-Focused Group Counseling on the Mental Health of Midwifery Students. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 41(8), 500–507. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1693741>
- Ko, C. M., Grace, F., Chavez, G. N., Grimley, S. J., Dalrymple, E. R., & Olson, L. E. (2018). Effect of Seminar on Compassion on student self-compassion, mindfulness and well-being: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 66(7), 537–545. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1431913>

- Levin, M. E., Krafft, J., Hicks, E. T., Pierce, B., & Twohig, M. P. (2020). A randomized dismantling trial of the open and engaged components of acceptance and commitment therapy in an online intervention for distressed college students. *Behaviour Research and Therapy*, 126. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103557>
- López-Rodríguez, M. M., Baldrich-Rodríguez, I., Ruiz-Muelle, A., Cortés-Rodríguez, A. E., Lopezosa-Estapa, T., & Roman, P. (2017). Effects of biodanza on stress, depression, and sleep quality in university students. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 558–565. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0365>
- Martínez-Rubio, D., Navarrete, J., & Montero-marín, J. (2022a). Feasibility, effectiveness, and mechanisms of a brief mindfulness- and compassion-based program to reduce stress in university students: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010154>
- Mendes, K. D. S., Pereira Silveira, R. C. de C., & Galvão, C. M. (2019). Use of the bibliographic reference manager in the selection of primary studies in integrative reviews. In *Texto e Contexto Enfermagem* (Vol. 28). Universidade Federal de Santa Catarina. <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2017-0204>
- Mofatteh, M. (2021). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36–65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- Moir, F., Henning, M., Hassed, C., Moyes, S. A., & Elley, C. R. (2016). A Peer-Support and Mindfulness Program to Improve the Mental Health of Medical Students. *Teaching and Learning in Medicine*, 28(3), 293–302. <https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1153475>
- Moreno-Gómez, A., Luna, P., García-Diego, C., Rodríguez-Donaire, A., & Cejudo, J. (2023). Exploring the effects of a mindfulness-based intervention in university students: MindKinder adult version program (MK-A). *Evaluation and Program Planning*, 97. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2023.102252>
- Morris, J., Firkins, A., Millings, A., Mohr, C., Redford, P., & Rowe, A. (2015a). Internet-delivered cognitive behavior therapy for anxiety and insomnia in a higher education context. *Anxiety, Stress and Coping*, 29(4), 415–431. <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1058924>
- Musiat, P., Conrod, P., Treasure, J., Tylee, A., Williams, C., & Schmidt, U. (2014). Targeted prevention of common mental health disorders in university students: Randomised controlled trial of a transdiagnostic trait-focused web-based intervention. *PLoS ONE*, 9(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0093621>
- Negash, A., Khan, M. A., Medhin, G., Wondimagegn, D., Pain, C., & Araya, M. (2021). Feasibility and acceptability of brief individual interpersonal psychotherapy among university students with mental distress in Ethiopia. *BMC Psychology*, 9(1), 64. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00570-1>

- Ofoegbu, T. O., Asogwa, U., Otu, M. S., Ibenegbu, C., Muhammed, A., & Eze, B. (2020). Efficacy of guided internet-assisted intervention on depression reduction among educational technology students of Nigerian universities. *Medicine (United States)*, 99(6). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000018774>
- Oliveira, M. A. P. D. , & Patente, R. C. M. (2010). Understanding Randomized Controlled Trials. In *Bras. J. Video-Sur* (Vol. 4).
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan-a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>
- Ponzo, S., Morelli, D., Kawadler, J. M., Hemmings, N. R., Bird, G., & Plans, D. (2020). Efficacy of the digital therapeutic mobile app biobase to reduce stress and improve mental well-being among university students: Randomized controlled trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(4). <https://doi.org/10.2196/17767>
- Reavley, N. J., McCann, T. v., Cvetkovski, S., & Jorm, A. F. (2014a). A multifaceted intervention to improve mental health literacy in students of a multicampus university: a cluster randomised trial. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(10), 1655–1666. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0880-6>
- Repo, S., Elovainio, M., Pyörälä, E., Iriarte-Lüttjohann, M., Tuominen, T., Härkönen, T., Gluschkoff, K., & Paunio, T. (2022). Comparison of two different mindfulness interventions among health care students in Finland: a randomised controlled trial. *Advances in Health Sciences Education*, 27(3), 709–734. <https://doi.org/10.1007/s10459-022-10116-8>
- Rohde, P., Stice, E., Shaw, H., & Gau, J. M. (2014). Cognitive-behavioral group depression prevention compared to bibliotherapy and brochure control: Nonsignificant effects in pilot effectiveness trial with college students. *Behaviour Research and Therapy*, 55(1), 48–53. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.02.003>
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2021). UNIVERSITY STUDENT ADAPTATION AND MENTAL HEALTH: A SYSTEMATIC REVIEW OF LITERATURE. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, 1–13. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>
- Saleh, D., Camart, N., Sbeira, F., & Romo, L. (2018). Can we learn to manage stress? A randomized controlled trial carried out on university students. *PLoS ONE*, 13(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200997>
- Sauer-Zavala, S., Tirpak, J. W., Eustis, E. H., Woods, B. K., & Russell, K. (2021). Unified Protocol for the Transdiagnostic Prevention of Emotional Disorders: Evaluation of a Brief, Online Course for College Freshmen. *Behavior Therapy*, 52(1), 64–76. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.01.010>
- Sharma, N., Srivastav, A. K., & Samuel, A. J. (2020). Randomized clinical trial: Gold standard of experimental designs-importance, advantages, disadvantages and prejudice. *Revista Pesquisa Em Fisioterapia*, 10(3), 512–519. <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i3.3039>

- Sit, H. F., Hong, I. W., Burchert, S., Sou, E. K. L., Wong, M., Chen, W., Lam, A. I. F., & Hall, B. J. (2022). A Feasibility Study of the WHO Digital Mental Health Intervention Step-by-Step to Address Depression Among Chinese Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.812667>
- Sousa, G. M. de, Lima-Araújo, G. L. de, Araújo, D. B. de, & Sousa, M. B. C. de. (2021). Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00520-x>
- Uddin, R., Burton, N. W., & Khan, A. (2020). Combined Effects of Physical Inactivity and Sedentary Behaviour on Psychological Distress Among University-Based Young Adults: a One-Year Prospective Study. *Psychiatric Quarterly*, 91(1), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09697-2>
- Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2018a). Pilot evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. *Journal of Clinical Psychology*, 74(12), 2047–2069. <https://doi.org/10.1002/jclp.22656>
- Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2020). Randomized controlled trial of a web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) program to promote mental health in university students. *Journal of Clinical Psychology*, 76(6), 929–951. <https://doi.org/10.1002/jclp.22848>
- Yang, X. H., Yu, H. J., Liu, M. W., Zhang, J., Tang, B. W., Yuan, S., Gasevic, D., Paul, K., Wang, P. G., & He, Q. Q. (2020). The impact of a health education intervention on health behaviors and mental health among Chinese college students. *Journal of American College Health*, 68(6), 587–592. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1583659>
- Yüksel, A., & Bahadır Yılmaz, E. (2020). The effects of group mindfulness-based cognitive therapy in nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse Education Today*, 85. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104268>

Informações sobre os autores

Anamara Martins do Nascimento

Endereço institucional: R. Uruguai, 458 - Centro, Itajaí - SC, 88302-901

E-mail: psianamara@gmail.com

Jamir João Sardá Junior

E-mail: jamirsarda@hotmail.com

Contribuição dos Autores	
Autor 1	Administração do Projeto, Análise Formal, Conceituação, Curadoria de Dados, Escrita – Primeira Redação, Escrita – Revisão e Edição, Investigação, Metodologia, Recursos, Software, Validação e Visualização
Autor 2	Orientação da pesquisa, Revisão e Edição, Investigação, Metodologia, Recursos, Software, Supervisão, Validação e Visualização