

RELAÇÃO ENTRE AUTOESTIMA E SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: ESTUDO TRANSVERSAL

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND MENTAL HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Gabriel Silva¹, Ingrid Neto¹, Adriana Rocha¹, Luciana Monteiro^{†2}, & Suliane Rauber²

¹Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Departamento de Psicologia, Brasília, Distrito Federal, Brasil.

²Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Departamento de Educação Física, Brasília, Distrito Federal, Brasil.

Resumo: O ensino superior tem sido foco de investigação de várias pesquisas, visto que há uma alta prevalência de sintomas de ansiedade e depressão nessa população, quando comparada a população geral. Este estudo teve como objetivo verificar a relação entre a autoestima e o nível de saúde mental de universitários da área de saúde de uma instituição de ensino superior na cidade de Brasília-DF, Brasil. Estudo transversal com 465 estudantes dos cursos de Psicologia, Enfermagem, Farmácia, Odontologia, Educação Física, Biomedicina, Nutrição e Radiologia, onde foi utilizado o Inventário de Saúde Mental e a Escala de Autoestima de Rosenberg. Observamos que a maioria dos estudantes apresentou níveis de saúde mental moderado e alto. Escores mais reduzidos do nível de saúde mental foram encontrados nos cursos de Biomedicina, Enfermagem e Odontologia. Foi encontrada correlação positiva entre autoestima e saúde mental (ρ de Spearman = 0,710; $p < 0,001$), revelando que quanto maior a autoestima maior o nível de saúde mental. Observamos uma correlação positiva entre distresse e bem-estar psicológico. A autoestima e a saúde mental são constructos fundamentais para o desenvolvimento humano, diante desse estudo vale ressaltar a importância desse conhecimento e prática no ambiente acadêmico para que o universitário tenha ferramentas e habilidades para construir e implementar os fundamentos de uma autoestima saudável e uma boa saúde mental em sua vida diária.

Palavras-Chave: Saúde mental, Autoestima, Estudantes, Universidade

Abstract: Higher education has been investigated by many studies, since there is a high prevalence of anxiety and depression symptoms in undergraduate students, if compared to general population. This study aimed to verify the relationship between self-esteem and the level of mental health of university students in the health area of a higher education institution in the city of Brasília-DF, Brazil. Cross-sectional study with 465 students from the Psychology, Nursing, Pharmacy, Dentistry, Physical Education, Biomedicine, Nutrition and Radiology courses, where the Mental Health Inventory and the Rosenberg Self-Esteem Scale were used. We observed that the majority of students had moderate and high levels of mental health. Lower scores on the level of mental health were found in the Biomedicine, Nursing and Dentistry courses. A positive correlation was found between self-esteem and mental health (Spearman's ρ = 0.710; $p < 0.001$), revealing that the higher the self-esteem, the

[†]Autor de Correspondência: Suliane Beatriz Rauber (professora.suliane@gmail.com)

Submetido: 01 de agosto de 2020

Aceite: 14 de maio de 2023

higher the level of mental health. We observed a positive correlation between distress and psychological well-being. Self-esteem and mental health are fundamental constructs for human development, in view of this study it is worth emphasizing the importance of this knowledge and practice in the academic environment so that the university student has tools and skills to build and implement the fundamentals of healthy self-esteem and good health mental in your daily life

Keywords: Mental health, Self-esteem, Students, University

A entrada no ambiente universitário é um período da vida que geralmente envolve a transição da adolescência até a idade adulta, permeada de sentimentos e emoções frente a um mundo novo, desconhecido e aparentemente ameaçador (Nguyen et al., 2019). Concomitante a essas mudanças, no decorrer dos semestres, com o aumento de trabalhos e de cobranças, pode haver um aumento do nível de estresse, ansiedade e medo, o que impacta a saúde mental dos estudantes (Graner & Cerqueira, 2019).

Assim, alguns estudantes podem entrar em sofrimento psíquico, refletindo em sua saúde mental e autoestima, impactando na qualidade de vida e, por conseguinte, influenciando o desempenho acadêmico (Grotan et al., 2019). Aspectos como demandas acadêmicas excessivas, elevada carga horária de estudo, necessidade de adaptação a novos contextos e mudanças nas rotinas constituem-se como fatores estressores, que podem levar o estudante ao adoecimento (Arino & Bardagi, 2018).

O conceito de saúde na perspectiva biomédica refere-se à compreensão das doenças e seus sintomas (Gaino et al., 2018). Para Organização Mundial da Saúde (2006), saúde é um “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”. Já a saúde mental diz respeito a “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade” (Organização Mundial da Saúde, 2014). Essa visão adota um enfoque biopsicossocial, relacionando à saúde aos fatores sociais, ambientais, econômicos e culturais do indivíduo.

No âmbito acadêmico, identifica-se que bons níveis de saúde mental podem favorecer o sucesso acadêmico dos universitários, implicando em maior engajamento às atividades universitárias e interação entre pares (Hersi et al., 2017). Torna-se, portanto, fundamental desenvolver estudos com essa população, visando identificar variáveis que podem interferir em sua saúde mental e, conseqüentemente, em seu rendimento acadêmico.

Algumas variáveis podem predizer a saúde mental dos estudantes, tais como o sexo, o nível socioeconômico e o tipo de curso. Ribeiro et al. (2018) indicam que estudantes mais jovens, do sexo feminino, de classes sociais mais baixas, desempregados e de cursos da área de saúde tendem a apresentar níveis mais reduzidos de saúde mental. A prevalência de saúde mental deficitária em estudantes de cursos da área de saúde é apresentada por diferentes autores revelando a necessidade de se desenvolver estratégias de promoção de saúde mental com enfoque nesta clientela específica (Carvalho et al., 2015).

Um conceito amplamente relacionado à saúde mental é a autoestima. O conceito de autoestima é complexo e envolve crenças, percepção de si e do outro. No contexto de saúde mental, uma autoestima elevada pode auxiliar o indivíduo no enfrentamento de situações aversivas (Karaca et al., 2019). A autoestima é definida como uma representação do autoconceito, permeada por sentimentos sobre si, especialmente sobre a autoeficácia, que é a crença na capacidade de realizar determinadas tarefas usando seus recursos internos (Hutz & Zanon, 2011). Os atributos identificados para o desenvolvimento de uma autoestima positiva envolvem o valor próprio, a auto aceitação, a

autoeficácia, a auto responsabilidade e o auto respeito (Lima et al., 2017).

A autoestima é um construto relevante para os estudos no campo da saúde mental, pois está relacionada com a capacidade do indivíduo confiar em suas habilidades ante às situações e aos desafios básicos da vida. É um fenômeno psicológico relacionado à auto imagem e ao autoconceito, apresentando dimensões emocionais e cognitivas que podem influenciar na percepção que o indivíduo apresenta de si próprio, na autoaceitação e na autolimitação (Farinha et al., 2019).

Schultheisz e Aprile (2013) indicam que a autoestima revela o nível de satisfação e as valorações atribuídas a si mesmo pelo sujeito, sejam elas positivas ou negativas. Assim, a autoestima pode impactar nos estudos, no trabalho e nos relacionamentos interpessoais, afetando a vida cotidiana do indivíduo (Nguyen et al., 2019). Uma autoestima reduzida pode predizer a incidência de transtornos como ansiedade e depressão, que elevam o estresse, afetando significativamente a qualidade de vida dos estudantes (Furegato et al., 2008).

Hirsch et al. (2019) apontam para a existência de uma associação entre autoestima e saúde mental, sugerindo que pessoas que se auto avaliam positivamente, apresentam maior bem-estar. Em estudo sobre autoestima de estudantes de enfermagem, esta autora verificou que os sujeitos que demonstravam autoestima mais elevada apresentaram menor incidência de depressão, quando comparados a sujeitos com autoestima mediana. Neste estudo, é enfatizado que pessoas com escores mais elevados de autoestima demonstram também maiores indicadores de bem estar subjetivo, felicidade e uma tendência menor à depressão. Essa ideia também é relatada por Liss e Erchull (2015), que aponta que pessoas que se auto avaliam positivamente, apresentam um nível maior de bem estar, sentem-se mais felizes e satisfeitas.

Contudo, resultados opostos foram encontrados no estudo de Pereira et al. (2017) realizado com estudantes do ensino superior da região norte de Portugal. Embora haja diferentes estudos que investigam o impacto da vida acadêmica na saúde mental dos estudantes, pouco se investiga o papel da autoestima na saúde mental desse público alvo.

Assim, o objetivo deste estudo foi verificar a relação entre a autoestima e o nível de saúde mental de universitários da área de saúde de uma instituição de ensino superior na cidade de Brasília-DF, Brasil.

MÉTOD

O estudo foi do tipo transversal, realizado com estudantes da área de saúde de uma instituição privada da região do Centro-Oeste do Brasil.

Participantes

Para determinar o número de indivíduos necessários para representar a população, foi calculado o poder amostral (G power). Considerando o nível de significância estatística de 95%, seriam necessários no mínimo 25 alunos de Biomedicina, 29 da Educação Física, 33 da Farmácia, 99 da Enfermagem, 50 da Psicologia, 25 da Odontologia, 12 da Radiologia e 9 da Nutrição, totalizando 282 estudantes.

Respeitando esta indicação mínima, participaram do estudo 465 estudantes, sendo a maioria da Psicologia (37%), Enfermagem (19%), Farmácia (12%), Odontologia (10%), Educação Física (8%), Biomedicina (7,5%), Nutrição (4%) e Radiologia (2,5%). A maioria dos estudantes era do sexo feminino (82%) e não trabalhava na época da realização da pesquisa (51%). A faixa etária

predominante foi de 18 a 24 anos (60%).

Material

Para mensurar o nível de saúde mental dos estudantes foi utilizado o *Inventário de Saúde Mental* (MHI), desenvolvido por Veit e Ware (1983) e adaptado para a língua portuguesa por Ribeiro (2001). O instrumento é composto por 38 itens, distribuídos em cinco fatores: 1) perda do controle emocional/comportamental 2) ansiedade; 3) depressão; 4) laços emocionais; e 5) afeto geral positivo. Esses cinco fatores, por sua vez, se agrupam em duas grandes subdimensões: 1) distresse psicológico, que indica a capacidade do indivíduo lidar com aspectos negativos do cotidiano e abrange os fatores perda de controle emocional/comportamental, ansiedade e depressão; e 2) bem-estar psicológico, que representa a capacidade do indivíduo lidar com situações positivas do cotidiano, abrangendo os fatores laços emocionais e afeto geral positivo. A definição dos cinco fatores e das duas subdimensões estão dispostas no Quadro 1.

Quadro 1. Fatores e Subdimensões do Inventário de Saúde Mental (MHI)

Subdimensão	Fator	Definição
Distresse psicológico (estado de saúde mental negativo)	Perda do controle emocional/comportamental	Capacidade de autocontrole do indivíduo
	Ansiedade	Capacidade de lidar com sintomas ansiosos, tais como irritabilidade, preocupação e nervosismo
	Depressão	Capacidade de lidar com sintomas depressivos, tais como tristeza, humor rebaixado e estresse
Bem-estar psicológico (estado de saúde mental positivo)	Laços emocionais	Satisfação com suas relações sociais
	Afeto geral positivo	Presença de uma visão positiva das situações e de si

Somando-se as subdimensões distresse e bem-estar e posteriormente convertendo-as em uma escala de 0 a 100, tem-se o escore referente à saúde mental do indivíduo, sendo que valores mais altos correspondem a melhores níveis de saúde mental (Ribeiro, 2001). Sendo assim, vale ressaltar que, no que tange às subdimensões do instrumento, pontuações altas indicam que o indivíduo possui uma maior capacidade para lidar com questões aversivas. Isso significa que indivíduos que obtiveram, por exemplo, uma alta pontuação em distresse psicológico possuem uma alta capacidade para lidar com situações ansiogênicas ou que exigem mais controle emocional. Para este estudo, optou-se por classificar o nível de saúde mental nos seguintes grupos: nível baixo (pontuações entre 0,0 e 40,0), nível moderado (pontuações entre 40,1 e 60,0) e nível alto (pontuações entre 60,1 e 100,0).

A autoestima foi mensurada por meio da *Escala de Autoestima*, desenvolvida por Rosenberg (1965), que é uma medida unidimensional constituída por dez afirmações relacionadas a um conjunto de sentimentos de autoestima e autoaceitação, avaliando a autoestima global. Os itens são dispostos em uma escala do tipo Likert de quatro pontos, variando entre concordo totalmente e discordo totalmente. Neste estudo foi utilizada a versão adaptada por Hutz e Zanon (2011) para a língua portuguesa, que corroborou a unidimensionalidade do instrumento e obteve características psicométricas equivalentes as encontradas por Rosenberg (1965). Ao final do instrumento, também foram coletados os dados sociodemográficos dos participantes, como idade, sexo, curso e trabalho.

Procedimento

A pesquisa foi realizada entre outubro e dezembro de 2018. O questionário foi disponibilizado na plataforma online *Google Forms*. O link foi enviado por email para os coordenadores dos cursos da área de saúde da Instituição de Ensino Superior (IES) pesquisada (Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Nutrição, Odontologia, Psicologia e Radiologia), que foram solicitados a encaminhar o link aos alunos de seus respectivos cursos. Além disso, o link da pesquisa também foi divulgado em redes sociais e nas salas de aula dos referidos cursos.

Para as características gerais da amostra foi utilizada a estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa). Para efeito de comparação entre os grupos, a variável saúde mental foi dividida em três níveis (baixo, médio e alto) e avaliada por meio da técnica de Análise de Variância (ANOVA) a um fator.

A correlação entre as variáveis de autoestima e saúde mental dos estudantes, bem como entre distresse e bem estar psicológico, foram testada utilizando-se o Coeficiente de Correlação Spearman. Todos os procedimentos foram realizados utilizando os softwares *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20.0, e *GraphPad Prism* 6.

O estudo observou as diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário do Distrito Federal – UDF, recebendo aprovação (CAAE: 59713316.0.0000.5650). A pesquisa só teve início após o voluntário concordar com o termo de consentimento livre e esclarecido.

RESULTADOS

As principais características dos estudantes e os níveis de saúde mental são apresentados no Quadro 2. Pode-se observar que 30% dos participantes apresentaram nível baixo de saúde mental, 38% nível moderado e 32% nível alto. Entre os cursos, observou-se que a maior parte dos estudantes de Enfermagem (42%), Odontologia (42%) e Biomedicina (40%) apresentaram níveis baixos de saúde mental. Já nos cursos de Nutrição e Radiologia, a maior parte apresentou nível moderado (47% e 50% respectivamente). Maiores escores de saúde mental foram encontrados entre os estudantes dos cursos de Educação Física (60%), Psicologia (39%) e Farmácia (38%).

Quanto ao sexo, a maioria do sexo masculino (49%) mostrou escores elevados de saúde mental, enquanto que no sexo feminino a maioria (39%) situou-se no nível moderado. Portanto, os homens revelaram melhores indicadores de saúde mental do que as mulheres. Quanto a exercer atividade laboral, dos estudantes que estavam trabalhando na época em que a pesquisa foi realizada, 41% estavam no nível moderado de saúde mental, 38% nível alto e 21% no nível baixo. Já aqueles que responderam não trabalhar, 38% apresentaram nível baixo de saúde mental, seguidos por 35% com nível moderado e 27% com nível alto. Esses dados sugerem que exercer atividade laboral pode ser um fator de proteção à saúde mental.

Em relação à variável idade, o estudo mostrou que a maior parte dos estudantes com idade entre 18 e 24 anos registraram saúde mental entre os níveis baixo (36%) e moderado (37%). No que tange aos participantes com idade entre 25 e 34 anos, observa-se que a maior parte (43%) se situou no nível moderado de saúde mental. Já no que diz respeito aos universitários com idade entre 35 e 44 anos e 45 anos ou mais, notou-se que a maioria dos participantes revelou nível alto de saúde mental. Assim, estudantes com mais idade demonstraram melhores indicadores de saúde mental do que os mais jovens.

Em suma, maiores escores de saúde mental foram encontrados nos estudantes dos cursos de Educação Física, Psicologia e Farmácia, do sexo masculino, com 35 anos ou mais. Escores moderados foram encontrados nos estudantes dos cursos de Nutrição e Radiologia, do sexo feminino, que trabalham, com idade entre 18 e 34 anos. Escores mais baixos foram encontrados nos estudantes dos cursos de Enfermagem, Odontologia e Biomedicina, que não trabalham.

Quadro 2. Níveis de Saúde Mental, segundo sexo, trabalho, idade e curso dos estudantes

Variável		<i>n</i>	Média	<i>DP</i>	Nível Baixo	Nível Moderado	Nível Alto
Sexo	Masculino	83	56,90	16,97	17%	34%	49%
	Feminino	382	49,85	18,53	32%	39%	29%
Trabalho	Sim	227	54,72	17,65	21%	41%	38%
	Não	238	47,67	18,57	38%	35%	27%
Idade	18 a 24	278	48,30	18,08	36%	37%	27%
	25 a 34	110	52,22	18,55	24%	43%	33%
	35 a 44	48	59,39	16,53	13%	35%	52%
	45 ou mais	29	60,22	17,86	17%	35%	48%
Curso	Biomedicina	35	47,85*	20,89	40%	31%	29%
	Educação Física	37	64,02#	18,16	8%	32%	60%
	Enfermagem	90	45,04*	18,05	42%	38%	20%
	Farmácia	55	54,92#	17,36	27%	35%	38%
	Nutrição	17	46,06*	14,94	35%	47%	18%
	Odontologia	45	44,69*	14,77	42%	40%	18%
	Psicologia	174	53,26*#	17,82	22%	39%	39%
	Radiologia	12	49,02	19,09	33%	50%	17%
Total		465	51,11	18,45	30%	38%	32%

Nota. * $p < 0,05$ quando comparado aos estudantes da Educação Física. # $p < 0,05$ quando comparado aos estudantes da Enfermagem.

A ANOVA a um fator demonstrou que indivíduos com saúde mental alta apresentaram maiores médias na variável autoestima ($M=33,30$; $DP=3,90$), quando comparado com indivíduos com escore moderado ($M=28,36$; $DP=4,15$) e baixo de saúde mental ($M=23,61$; $DP=4,67$). Portanto, foi identificado que existe um efeito significativo da autoestima nos níveis de saúde mental dos estudantes, $F(2, 462)=188,33$; $p < 0,001$, conforme diagrama exposto na Figura 1.

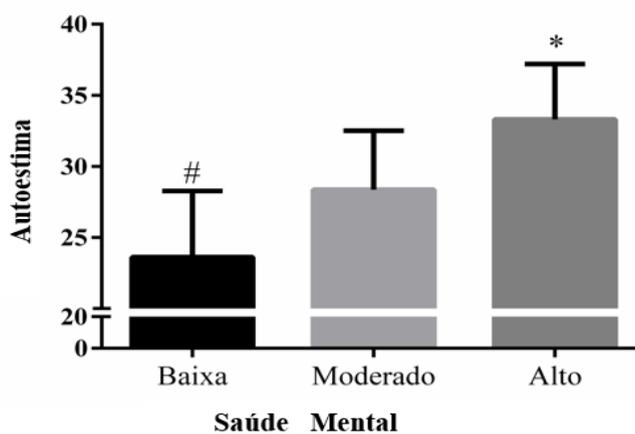


Figura 1. Comparação entre os níveis de saúde mental e autoestima

A análise correlacional demonstrou uma associação positiva entre autoestima e saúde mental (ρ de Spearman = 0,71; $p < 0,001$), conforme gráfico de dispersão exposto na Figura 2.

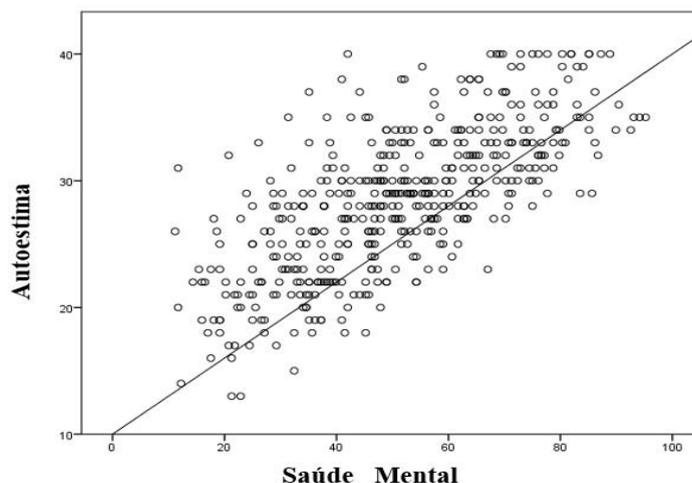


Figura 2. Correlação entre autoestima e saúde mental

Por fim, também foi feita uma análise de correlação entre as subdimensões do Inventário de Saúde Mental (MHI), i.e., distresse e bem-estar psicológico. A análise correlacional indicou uma associação positiva entre as duas variáveis (ρ de Spearman = 0,79; $p < 0,001$), sugerindo que quanto mais a pessoa tem facilidade para lidar com as situações aversivas de seu cotidiano (distresse), maior a tendência de vivenciar o bem-estar psicológico (Figura 3).

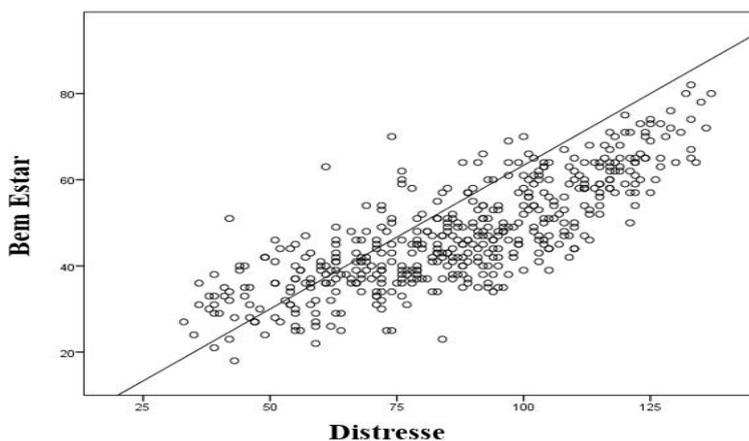


Figura 3. Correlação entre distresse e bem-estar psicológico

DISCUSSÃO

A vida acadêmica, caracterizada pelo excesso de demandas e cobranças, pode impactar na saúde mental dos estudantes universitários, deixando-os mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade (Arino & Bardagi, 2018). O ambiente acadêmico exige o desenvolvimento de habilidades para desempenhar atividades específicas de cada curso, envolvendo a compreensão de teorias, realização de atividades práticas, avaliações, seminários, dentre outros. Essas atividades demandam muita energia, esforço cognitivo e tempo. Esses fatores somados às demandas pessoais e profissionais dos universitários podem contribuir para o seu adoecimento (Souza et al., 2017). Nesse contexto, torna-se relevante desenvolver estudos que possam investigar as variáveis que impactam na saúde mental dos estudantes, identificando quais estratégias de enfrentamento podem ser utilizadas para lidar com as pressões inerentes ao ambiente acadêmico.

No presente estudo, foi investigado o nível de saúde mental de um grupo de estudantes da área de saúde de uma IES privada, verificando se existe uma associação entre essa variável e a autoestima. Ressalta-se que, embora diferentes estudos investiguem a temática da saúde mental entre estudantes, poucos deles investigam o papel da autoestima na saúde mental desses estudantes (Hirsch et al., 2019; Pereira et al., 2017). Os resultados deste estudo apontaram que a maioria dos participantes apresentou saúde mental classificada como moderada e alta, revelando indicadores satisfatórios de saúde mental. Contudo, 30% dos estudantes pesquisados revelaram um nível baixo de saúde mental, especialmente do curso de Enfermagem, corroborando os resultados dos estudos de Nogueira-Martins e Nogueira-Martins (2018) e Fong et al. (2017). Este achado aponta para a necessidade de se desenvolver ações de promoção da saúde mental no ambiente acadêmico, especialmente voltadas para estudantes do curso de Enfermagem e/ou que envolvam os estudantes dos demais cursos, com vistas à manutenção da saúde mental.

Quanto ao fato de maiores escores de saúde mental terem sido observados entre os estudantes do curso de Educação Física (60%), este resultado pode estar relacionado à prática de exercícios físicos, dentro e fora da universidade, comumente adotada por estudantes deste curso, que pode levar à melhora das percepções da autoeficácia, da imagem corporal, e da autoaceitação (Lourenço et al., 2017). Além disso, neste curso são ofertadas várias disciplinas relacionadas à qualidade de vida e a saúde física e mental, o que pode ter exercido alguma influência nos resultados deste estudo. Esta questão pode ser melhor investigada em estudos futuros, verificando se alunos que participaram destas disciplinas apresentam melhores indicadores de saúde mental.

Os resultados que indicaram que estudantes mais jovens, do sexo feminino e que não trabalham apresentam menores escores de saúde mental corroboram os achados de Ribeiro et al. (2018). Hirsch et al. (2019) também ressaltam que a idade e o amadurecimento são fatores importantes para a saúde mental. Assim, é importante refletir sobre possíveis ações de intervenção que podem ser realizadas no ambiente acadêmico, com o intuito de melhorar os indicadores de saúde mental desses estudantes. Ações que priorizem a escuta e que adotem o caráter de acolhimento, podem ser relevantes para que os alunos possam se expressar e tentar reduzir as pressões e exigências do dia a dia (Ramos et al., 2018).

A correlação significativa encontrada entre a saúde mental e a autoestima corrobora as indicações de Liss e Erchull (2015) e Hirsch et al. (2019), reforçando a ideia de que pessoas que se auto avaliam positivamente apresentam maior escore de saúde mental. Esse dado pode ser justificado porque indivíduos com maior autoestima apresentam maior autoconhecimento, o que reflete em uma autoavaliação mais precisa. Ao ter clareza a respeito de suas habilidades e limitações, o estudante tem a possibilidade de desenvolver estratégias de autocontrole frente às interações com outras pessoas e às demandas acadêmicas (Wimmer et al., 2019). Assim, os resultados deste estudo sugerem que a autoestima pode ser um importante indicador da saúde mental, influenciando o indivíduo de forma positiva no enfrentamento das situações que vivencia em seu cotidiano, especialmente no âmbito acadêmico investigado neste estudo. Esse achado corrobora a indicação de Schultheisz e Aprile (2013), que consideram que autoestima equilibrada está relacionada à qualidade de vida, ao bem-estar e ao autoconceito positivo.

Outro resultado deste estudo revelou que quanto maior a capacidade dos estudantes para lidar com as situações aversivas da vida (distresse), maior o bem-estar psicológico. Esse dado sugere que, além da autoestima, a capacidade de manejar o estresse comumente vivenciado no ambiente universitário também é um fator de proteção da saúde mental (Schultheisz & Aprile, 2013). A partir deste resultado, pode-se pensar em promover ações nas IES, em que sejam debatidas possíveis formas de enfrentar e ser resiliente perante às adversidades, tais como a valorização dos relacionamentos interpessoais, o equilíbrio entre estudo e lazer, a organização do tempo, os cuidados com a saúde, alimentação e sono, bem como a prática de atividade física (Fernandez et al., 2016).

Ressalta-se que a análise do nível de saúde mental dos estudantes permite às IES não somente a investigação das condições psicológicas de seus estudantes, mas também a criação ou a ampliação de serviços que visem à promoção da saúde nesse ambiente. Ações de acolhimento sócio emocional, de estímulo ao autoconhecimento e fortalecimento da autoestima, bem como de desenvolvimento de habilidades de manejo de estresse podem ser fundamentais para a melhoria dos indicadores de saúde mental dos estudantes, impactando inclusive em seu desempenho acadêmico (Stallman et al., 2018). Além disso, ações de psicoeducação que possibilitem o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e o apoio social, bem como técnicas de relaxamento e/ou meditação do tipo Mindfulness podem ser estratégias efetivas para a diminuição do estresse percebido e da ansiedade entre estudantes universitários (Rith-Najarian et al., 2019; Yusufov et al., 2019). Portanto, recomenda-se que atividades para promoção de saúde mental de seus estudantes sejam desenvolvidas nas IES, de modo a promover o bem-estar e qualidade de vida no ambiente universitário.

Por fim, cabe ressaltar que a versão do Inventário de Saúde Mental (MHI) aqui utilizada foi traduzida para a língua portuguesa por Ribeiro (2001) considerando as peculiaridades linguísticas de Portugal e não do Brasil. Portanto, uma limitação deste estudo é a possibilidade de haver pequenas inadequações de conteúdo nos itens, no que tange às especificidades culturais e linguísticas brasileiras. A autoestima e a saúde mental são construtos fundamentais para o desenvolvimento humano e, neste estudo, mostraram ser positivamente associadas, revelando que quanto maior a autoestima, mais positiva é a saúde mental de estudantes universitários. Ressalta-se a importância da implementação de ações de promoção de saúde mental no ambiente acadêmico, para que o universitário possa desenvolver ferramentas e habilidades que lhe permitam fortalecer sua autoestima e manter a saúde mental em sua vida diária.

ORCID

Gabriel Silva  <https://orcid.org/0000-0003-4305-5573>

Ingrid Neto  <https://orcid.org/0000-0001-8177-8823>

Adriana Rocha  <https://orcid.org/0000-0002-6147-9639>

Luciana Zaranza  <https://orcid.org/0000-0001-7484-1185>

Suliane Rauber  <https://orcid.org/0000-0003-3091-8464>

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Gabriel Silva: Conceitualização; Metodologia; Curadoria dos dados; Redação do rascunho original.

Ingrid Neto: Recursos; Curadoria dos dados; Análise formal; e Redação do rascunho original.

Adriana Rocha: Conceitualização e Redação do rascunho original.

Luciana Zaranza: Conceitualização; Visualização; e Redação do rascunho original.

Suliane Rauber: Supervisão e Administração do projeto; Recursos; e Redação do rascunho original.

REFERÊNCIAS

Arino, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 44-52. <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>

- Carvalho, E. A., Bertolini, S. M. M. G., Milani, R. G., & Martins, M. C. (2015). Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 14(3), 1290-1298. <https://doi.org/10.4025/ciencuccuidsaude.v14i3.23594>
- Farinha, M. G., Centurion, N. B., Braga, T. B. M., & Stefanini, J. R. (2019). Conversation circles with university students: health prevention and promotion. *Revista do NUFEN*, 11(2), 1-20. <https://doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol11.n02artigo51>
- Fernandez, A., Howse, E., Rubio-Valera, M., Thorncraft, K., Noone, J., Luu, X., & Salvador-Carulla, L. (2016). Setting-based interventions to promote mental health at the university: a systematic review. *International Journal of Public Health*, 61(7), 797-807. <https://doi.org/10.1007/s00038-016-0846-4>
- Fong, C. J., Davis, C. W., Kim, Y., Kim, Y. W., Marriott, L., & Kim, S. Y. (2017). Psychological factors and community college student success: a meta-analytic investigation. *Review of Educational Research*, 87(2), 388-424. <https://doi.org/10.3102/0034654316653479>
- Furegato, A., Santos, J., & Silva, E. (2008). Depressão entre estudantes de enfermagem relacionada à autoestima, à percepção da sua saúde e interesse por saúde mental. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 16(2), 198-204. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692008000200005>
- Gaino, L. V., Souza, J., Cirineu, C. T., & Tulimosky, T. D. (2018). O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas*, 14(2), 108-116. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. D. A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327-1346. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- Grøtan, K., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2019). Mental health, academic self-efficacy and study progress among college students-The SHoT study, Norway. *Frontiers in Psychology*, 10, 45. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00045>
- Hersi, L., Tesfay, K., Gesesew, H., Krahl, W., Ereg, D., & Tesfaye, M. (2017). Mental distress and associated factors among undergraduate students at the University of Hargeisa, Somaliland: a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health Systems*, 11, 39. <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0146-2>
- Hirsch, C. D., Barlem, E. L. B., Bartlem, J. G. T., Silveira, R. S., & Mendes, D. P. (2015). Fatores preditores e associados à satisfação dos estudantes de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, 28(6), 566-572. <https://doi.org/10.1590/19820194201500093>
- Hutz, C. S., & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41-49.
- Karaca, A., Yildirim, N., Cangur, S., Acikgoz, F., & Akkus, D. (2019). Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse Education Today*, 76, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.029>
- Lima, B. V. B. G., Trajano, F. M. P., Neto, G. C., Alves, R. S., Farias, J. A., & Braga, J. E. F. (2017). Evaluation of anxiety and self-esteem in students concluding the nursing graduation course. *Revista Enfermagem UFPE*, 11(11), 4326-4333. <https://doi.org/10.5205/reuol.23542-49901-1-ED.1111201708>
- Liss, M., & Erchull, M. (2015). Not hating what you see: self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*, 14, 5-12. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.02.006>
- Lourenço, B. S., Peres, M. A. A., Porto, I. S., Oliveira, R. M. P., & Dutra, V. F. D. (2017). Physical activity as a therapeutic strategy in mental health: an integrative review with implication for

- nursing care. *Escola Anna Nery*, 21(3), e20160390. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2016-0390>
- Nogueira-Martins, L. A., & Nogueira-Martins, M. C. F. (2018). Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 7(3), 334-337. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v7i3.2086>
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 698. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>
- Pereira, H. P., Lopes, D. G., Gonçalves, M. C., & Vasconcelos-Raposo, J. J. (2017). Bem-estar psicológico e autoestima em estudantes universitários. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 297-305.
- Ramos, F. P., Andrade, A. L., Jardim, A. P., Ramallete, J. N. L., Pirola, G. P., & Egert, C. (2018). Psychological interventions with university students in student support services. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 19(2), 221-232. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2019v19n2p221>
- Ribeiro, J. L. P. (2001). Mental health inventory: um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2(1), 77-99.
- Ribeiro, I. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Rith-Najarian, L. R., Boustani, M. M., & Chorpita, B. F. (2019). A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of Affective Disorders*, 257, 568-584. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.035>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures package*, 61(52), 18.
- Schultheisz, T. S. V., & Aprile, M. R. (2013). Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, 5(1), 36-48. <https://doi.org/10.17921/2176-9524.2013v5n1p%25p>
- Souza, M., Caldas, T., & De Antoni, C. (2017). Fatores de adoecimento dos estudantes da área da saúde: uma revisão sistemática. *Revista Psicologia e Saúde em Debate*, 3(1), 99-126. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V3N1A8>
- Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2018). The role of social support, being present, and self-kindness in university student psychological distress. *Australian Psychologist*, 53(1), 52-59. <https://doi.org/10.1111/ap.12271>
- Veit, C., & Ware, J. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742.
- Wimmer, S., Lackner, H. K., Papousek, I., & Paechter, M. (2019). Influences of different dimensions of academic self-concept on students' cardiac recovery after giving a stressful presentation. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1031-1040. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S219784>
- World Health Organization. (2006). Constituição da Organização Mundial da Saúde. Documentos básicos, suplemento da 45ª edição. Genebra, Suíça,
- World Health Organization. (2014). Mental health: a state of well-being. Genebra, Suíça.
- Yusufov, M., Nicoloro-SantaBarbara, J., Grey, N. E., Moyer, A., & Lobel, M. (2019). Meta-analytic evaluation of stress reduction interventions for undergraduate and graduate students. *International Journal of Stress Management*, 26(2), 132-145. <https://doi.org/10.1037/str0000099>