



## *A Importância da Saúde Mental Para Os Jovens Universitários*

*Anabela Vieira*

*Vieira.anabela@hotmail.com*

<https://orcid.org/0009-0006-1746-8744>

*ISCAP, Instituto Politécnico do Porto*

### **Resumo**

O objetivo do artigo é explorar a importância da saúde mental para os jovens estudantes universitários, destacando os desafios específicos que enfrentam nesta fase da vida e o impacto que isso pode ter no seu bem-estar e desempenho académico. Pretende abordar questões como a pressão académica, o stress, a ansiedade, a depressão, a solidão, a inclusão e os recursos disponíveis para lidar com estas questões, tanto dentro como fora do ambiente universitário. Assim sendo, denotou-se a importância da aquisição de competências, nomeadamente de coping, por parte dos universitários, além de deverem ser melhorados e disponibilizados recursos promotores da saúde mental para combater as situações que, frequentemente os afetam aquando do ingresso no Ensino Superior. Além disso, enfatiza-se a importância do papel das instituições de ensino e da sociedade na promoção da saúde mental.

**Palavras-chave:** Saúde Mental, Jovens Universitários, Desempenho Académico, Pressão Académica, Depressão, Recursos de Apoio

### **Abstract**

The aim of the article is to explore the importance of mental health for young university students, highlighting the specific challenges they face at this stage of life and the impact this can have on their well-being and academic performance. It aims to address issues such as academic pressure, stress, anxiety, depression, loneliness, inclusion, and the resources available to deal with these issues, both inside and outside the university environment. This has highlighted the importance of university students acquiring coping skills, as well as improving and providing mental health resources to combat the situations that often affect them when they enter higher education. In addition, the importance of the role of educational institutions and society in promoting mental health is emphasized.

**Keywords:** Mental Health, Young University Students, Academic Performance, Academic Pressure, Depression, Support Resources

## Introdução

A transição para a vida universitária é um período empolgante e desafiante na vida dos jovens, considerado, por alguns, um grande choque entre realidades. Este caracteriza-se como um dos primeiros períodos de independência, descoberta e novas experiências e para muitos, é marcado por uma maior pressão académica e social, o que pode impactar profundamente a saúde mental e o desempenho académico (Suttapanit, et al., 2022).

A World Health Organization define saúde mental como um estado de bem-estar psicológico que capacita os indivíduos a enfrentarem os desafios do quotidiano de forma eficaz, promovendo funcionalidade, produtividade, capacidade de aprendizagem, e contribuição para as suas comunidades. Destaca-se que a saúde mental é uma faceta essencial do estado geral de saúde e bem-estar, transcendendo a mera ausência de distúrbios psíquicos (OMS, 2022).

No que concerne à prevalência de distúrbios mentais nos estudantes do ensino superior, verifica-se um decréscimo da saúde mental e um conseqüente aumento no acometimento de doenças do mesmo foro, afetando cerca de 11% da população, onde 10 a 20% correspondem a jovens universitários (WHO, 2013, como citado em Nogueira, 2017).

Desta forma, denota-se a importância da inclusão, visto ser um dos temas da atualidade, retratando-se, nomeadamente, em cenários de exclusão ou não inclusão de estudantes universitários, gerando impacto profundo na saúde mental dos mesmos, e exacerbando problemas como ansiedade, depressão e solidão. Quando os estudantes se sentem excluídos, solitários e desconectados do ambiente universitário, torna-se difícil lidar com o stress académico e emocional que é inerente à vida universitária, podendo evidenciar-se ainda maior dificuldade perante a falta de apoio social. Desta forma, a falta de apoio aliada à incompreensão, também pode levar os estudantes a sentirem-se desvalorizados, e conseqüentemente suscitar dúvidas acerca das suas habilidades e competências, traduzindo-se num ciclo de pensamentos negativos e autocríticos. Assim sendo, a preocupação com o julgamento de terceiros, além de comprometer a autoestima e confiança, pode-se tornar uma fonte constante de stress e ansiedade, afetando negativamente o seu desempenho académico e o bem-estar geral (Solis-Grant, M.J, 2022).

Posto isto, destaca-se a importância do papel das instituições de ensino no fornecimento e divulgação de ferramentas promotoras do bem-estar e da preservação da saúde mental dos estudantes universitários. Esta importância é enfatizada pelo facto de existirem poucos profissionais habilitados, nas diversas Instituições de Ensino Superior, facto mais do que divulgado nos meios de comunicação, conforme reportagens da RTP, nomeadamente “Número de atendimentos de alunos no serviço de psicologia aumentou” (RTP, 2023).

Neste artigo, explorou-se a importância da saúde mental para os jovens universitários, por meio da identificação dos fatores que contribuem para a pressão académica, identificou-se a sintomatologia evidenciada em indivíduos que apresentam alterações ao nível da saúde mental e a dificuldade em manter relações saudáveis. Além disso, demonstrou-se ainda, que fatores como o isolamento social, a inclusão, a ansiedade, a depressão e a disponibilidade de recursos de apoio, impactam diretamente a saúde mental do estudante, destacando as formas pelas quais as instituições de ensino, os colegas e os próprios alunos podem trabalhar juntos, para criar um ambiente que valorize a saúde mental e o bem-estar emocional (Suttapanit, et al., 2022).

## Saúde mental em universitários: Desafios e fatores determinantes

A vida universitária apresenta uma série de desafios únicos, que podem ter um impacto significativo na saúde mental dos jovens, tais como:

A pressão acadêmica; Prazos apertados para entrega de trabalhos; Os exames; As expectativas sociais; A adaptação a um novo ambiente; A inclusão; A gestão das finanças. Estas são apenas algumas das preocupações que os estudantes enfrentam, com as elevadas expectativas de desempenho e principais fontes de stress, contribuindo para problemas de saúde mental, como a depressão e a ansiedade (Stein et al., 2022). Além disso, a transição para a vida universitária implica muitas vezes o afastamento da família e dos amigos, o que pode levar à solidão e ao isolamento, juntamos ainda a pressão social e a incerteza quanto ao futuro, fator que contribui em maioria para o aumento da ansiedade nos estudantes e leva a que desenvolvam problemas de stress emocional (McKean et al., 2000).

Uma das realidades alargada a toda a comunidade estudantil é a pressão académica, desde os prazos apertados para a entrega dos trabalhos, a preparação para os exames e a tentativa de corresponder às expectativas estabelecidas por familiares, amigos ou pelos próprios estudantes, originando crises sistemáticas de stress, e eventualmente resultando em trabalho excessivo, resultando no sacrifício de horas de descanso, e consequentemente fomentando a probabilidade de distúrbios graves no sono e subseqüentes complicações, nomeadamente esgotamento físico e mental (Suttapanit, et al., 2022).

Além das formas como estes prazos apertados podem afetar a saúde mental dos estudantes, para muitos jovens, a universidade marca a sua primeira experiência significativa de independência fora de casa. O lidar com a responsabilidade de cuidar de si mesmo e tomar decisões importantes, pode ser emocionalmente desafiador e stressante, aliado ainda a uma série de fatores, como as expectativas familiares, a pressão para um desempenho académico excecional, horas intensas de estudo, competitividade entre colegas, podendo gerar stress excessivo, insónias, ansiedade e até depressão (Bradford et al., 2022).

A vida universitária também representa um desafio importante para a manutenção de relacionamentos saudáveis. A pressão académica e a falta de tempo, podem dificultar a criação e a manutenção de relacionamentos com amigos, familiares e parceiros românticos. Estas questões podem resultar em decepção, ao verificarem que os pares apresentam uma vida, na sua ótica, mais completa do que a deles. Além disso, questões como falta de confiança, má comunicação e conflitos interpessoais podem surgir e impactar a qualidade dos relacionamentos. Posto isto, é importante que os alunos aprendam habilidades de comunicação e resolução de conflitos para promover relacionamentos saudáveis, sendo fundamental a criação de estratégias por parte das instituições de ensino que permitam uma maior facilidade no desenvolvimento destas habilidades, nomeadamente através de iniciativas como, grupos de estudo, mentorias e até atividades regulares para estabelecimento de relacionamentos com os pares académicos (Delors, 2010).

Associado às possíveis dificuldades relativas ao estabelecimento de relações, temos ainda a adaptação a um novo ambiente, que é um aspeto essencial da experiência universitária e pode ter um impacto significativo na saúde mental dos estudantes. A transição para a universidade significa, tal como referido anteriormente, deixar a família e os amigos para trás, o que pode levar a sentimentos de solidão e isolamento social. Este fator aliado à necessidade de fazer novos amigos e de se integrar socialmente no ambiente universitário pode-se revelar um processo que gera elevado stress e ansiedade para alguns estudantes, especialmente para aqueles que são naturalmente introvertidos ou que têm dificuldade em relacionar-se com os outros. Os alunos que provêm de meios culturais ou sociais diferentes, doutra nacionalidade, ou pertencentes a minorias étnicas, podem ainda enfrentar barreiras linguísticas e culturais que dificultam ainda mais a sua integração, podendo apresentar

dificuldades na adaptação a uma nova cultura e a expectativas académicas diferentes daquelas a que estão habituados. Dito isto, o acompanhamento dentro da própria instituição que os acolhe como estudantes, deve ser o principal foco, se não de carácter obrigatório.

Além dos fatores anteriormente referidos, acrescenta-se a problemática ao nível da inclusão, uma vez que, a não inclusão dos estudantes universitários é prejudicial não apenas para os indivíduos afetados, mas também para a comunidade universitária como um todo. Quando os estudantes se sentem excluídos ou marginalizados, isso prejudica o ambiente de aprendizagem e crescimento que deve ser o cerne de qualquer instituição educacional. Este sentimento afeta-os com base na sua identidade de gênero, raça, orientação sexual e capacidades físicas ou mentais, provocando sentimentos de exclusão (Solis-Grant, 2022).

Por sua vez, aos alunos com deficiências físicas ou mentais podem acrescer-se ainda outras problemáticas, nomeadamente, enfrentar desafios de acessibilidade, incluindo dificuldades de mobilidade, falta de recursos de apoio e estigma relacionado com a deficiência, o que pode culminar, novamente, no isolamento social. Isto pode ocorrer especialmente se os alunos não encontrarem comunidades ou grupos de apoio onde sejam aceites e valorizados, sendo que enfrentar constantemente essas experiências pode causar ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental (Cherry, 2023).

Ademais, ao nível da competição e a procura de sucesso profissional, denota-se uma preocupação constante que estes estudantes apresentam com o desempenho académico, podendo resultar em padrões irrealistas de perfeição, levando-os a sentirem-se sobrecarregados e dececionados, causando problemas de baixa autoestima, sentimentos de inadequação, a autocritica excessiva, preocupação com a imagem corporal e distúrbios alimentares, causando por vezes episódios depressivos durante os seus anos de licenciatura (Cherry, 2023).

Quanto à gestão das finanças, tarefa anteriormente atribuída aos progenitores, passa a ser uma realidade para muitos estudantes, levando-os a sofrer com o stress financeiro devido aos custos de propinas, livros, alojamento, alimentação e outras despesas relacionadas com a vida universitária. Ou seja, além de terem de lidar com todos os fatores de carácter académico e de desenvolvimento pessoal, têm de aprender a gerir uma situação extrínseca aos estudos. Muitas vezes sem bolsa académica para ajudar nos custos e com poucas possibilidades financeiras, alguns estudantes são obrigados a conciliar os estudos com um trabalho a tempo parcial ou total para poderem fazer face às despesas, uma vez que a pressão de equilibrar o trabalho e os estudos pode aumentar o stress e afetar negativamente o desempenho académico. Por forma a otimizar a experiência académica, é necessário um acompanhamento ou orientação, para que a gestão do horário de estudo seja rentável e não existam repercussões a nível académico (Bradford et al., 2022).

É amplamente reconhecido que a saúde mental está intimamente ligada ao desempenho académico dos estudantes universitários (Bresleau et al., 2008). A ansiedade, a privação de sono, o stress e a depressão podem prejudicar a capacidade de concentração, memorização e tomada de decisões (Kashy et al., 1996). A dificuldade em manter relações saudáveis, que origina conflitos frequentes com colegas e familiares, o isolamento social, os ataques de pânico e as preocupações constantes são sinais da presença de ansiedade. Já a falta de energia, concentração nos estudos e de motivação, a fadiga persistente, a presença de sentimentos persistentes de tristeza e desespero, e a dificuldade em realizar as tarefas diárias podem ser sinais/sintomas de depressão, que quando não tratada, pode ter consequências graves, como automutilação, podendo chegar até ao ponto de tentativas de suicídio (Suttapanit, et al., 2022). Toda esta sintomatologia pode ser um indicativo de problemas de saúde mental, que podem ter um impacto significativo, na assiduidade às aulas, falta de motivação, na participação em atividades extracurriculares e no cumprimento das tarefas académicas, podendo levar até ao abandono escolar (Burdorf et al., 2022). Por conseguinte, é essencial que os estudantes e as instituições de ensino cooperem, por forma

a promover uma melhor saúde mental, permitindo aos estudantes alcançar o seu pleno potencial académico (Schreier et al.,2020).

## Discussão

Ao considerar os desafios enfrentados pelos jovens estudantes universitários e oferecer o apoio adequado, podemos ajudá-los a prosperar não só academicamente, mas também emocionalmente, durante esta importante fase das suas vidas, de forma que consigam atingir níveis de excelência, sem colocar em causa a sua saúde mental (citação).

É, desta forma, importante que os jovens universitários reconheçam os sinais de alerta dos problemas de saúde mental, que procurem ajuda quando necessário, que saibam que não estão sozinhos e que existem recursos de apoio disponíveis para os ajudar a lidar com os seus desafios emocionais. Ao procurar ajuda quando necessário, permite que os estudantes recebam apoio e tratamento adequados para lidar com seus problemas de saúde mental, promovendo assim o bem-estar emocional e o equilíbrio mental. Ao reconhecer e agir precocemente perante os sinais de alerta, previne-se o agravamento dos sintomas e evitam-se complicações futuras (Schreier et al., 2020).

Existem várias estratégias que os jovens universitários podem adotar para promover a sua saúde mental e o seu bem-estar, nomeadamente o estabelecimento de hábitos saudáveis através da definição de horários para dormir, comer, estudar e exercitar, por forma a promover uma melhor administração do tempo, e para que se possa alcançar o equilíbrio emocional (Gretchen et al., 2013; Lukowski & Milojevich, 2016). Para além disso, é importante que os estudantes cultivem relações positivas e construam uma rede de apoio de amigos, familiares e colegas (Kübler, 2022). A atividade física seria, portanto, um elemento facilitador para atingir esse objetivo, nomeadamente o desporto coletivo, que para além de desenvolver o relacionamento social, melhora a interação com outros estudantes, efetivamente “O desporto é crucial para o nosso desenvolvimento pessoal e físico, é uma fonte de satisfação pessoal e de equipa. São desportos universitários que o ajudarão a melhorar o trabalho de equipa.” (Universia, 2018, p.1).

Atualmente, nas universidades já promovem torneios de desporto escolar, e até atribuem créditos adicionais para quem se inscreve, tal como para quem se inscreve em palestras e workshops, no entanto, a promoção do desporto e dos seus principais benefícios deveria ser mais enfatizada. O desporto aliado à prática de técnicas de gestão do stress, como a respiração profunda, a meditação e o relaxamento muscular progressivo, também pode ser benéfico para reduzir a ansiedade e promover o relaxamento. Além disso, em casos mais graves ou quando a sintomatologia não diminui através das técnicas anteriormente referidas, deve procurar-se ajuda profissional, através dos serviços de aconselhamento e apoio psicológico que deverão estar disponíveis nas universidades, fornecendo apoio quando necessário. Desta forma, o papel das instituições de ensino deverá focar-se na sensibilização de estudantes para as principais questões da saúde mental, e no encorajamento da cooperação com colegas por forma a viabilizar o ambiente, e promover o bem-estar emocional de todos os estudantes. Além disso, é fundamental que possuam gabinetes de psicologia, e que a divulgação dos mesmos, bem como o esclarecimento acerca das características das suas consultas, sejam devidamente efetuados, com especial ênfase na marcação de consultas mais frequentes, ou seja, maior disponibilidade (Stein et al., 2022).

Para que tal se concretize, as instituições devem:

- Oferecer serviços de aconselhamento e apoio psicológico que sejam gratuitos e confidenciais, para que os estudantes se sintam à vontade para procurar ajuda quando necessário, além disso, questões como falta de confiança, má comunicação e conflitos interpessoais podem surgir e impactar a qualidade dos relacionamentos. Temos este tipo de apoio disponibilizado em boa parte das instituições de ensino superior portuguesas, no

entanto, o que deixa a desejar é de fato o anúncio, a informação e a divulgação dos serviços, que normalmente é pobre, ou praticamente inexistente, visto que muitos estudantes nem chegam a saber da sua existência.

- Promover e ensinar habilidades de comunicação e resolução de conflitos para promover relacionamentos saudáveis, como indica no relatório da UNESCO, que sugere que o ensino deve ser um sistema sustentado por quatro pilares de aprendizagem, nomeadamente, aprender a conhecer, a fazer, a ser e a conviver (Delors, 2010).

- Proporcionar programas de formação em primeiros socorros em saúde mental, a estudantes, funcionários e professores, para capacitá-los a reconhecer os primeiros sinais de problemas de saúde mental e oferecer apoio inicial até que a ajuda profissional esteja disponível. À semelhança do que acontece quando são prestados cuidados de primeiros socorros, podem e devem ser prestados cuidados de primeiros socorros em saúde mental quando necessário, e pelo tempo necessário até à chegada do apoio devido e adequado dos especialistas (Ordem dos Psicólogos, s.d.; Rodriguez, et al., 2023).

- Implementar programas de sensibilização e prevenção em matéria de saúde mental, tais como gestão do *stress*, ansiedade, depressão e autocuidado, organizando campanhas de conscientização pelas várias universidades, como uma forma eficaz de alcançar um grande número de estudantes. Isso pode incluir eventos, feiras de saúde mental, divulgação on-line e campanhas nas redes sociais (Burdorf et al., 2022).

- Promover a atividade física, como já referido, também é importante, pelo que deveriam ter ginásio gratuito nas suas instalações, além de campo de futebol, com tabelas de basquetebol e campos de minigolfe. Desta maneira, os estudantes além de poderem relaxar, podem interagir com outros (Universia, 2018).

- Propiciar a inclusão de módulos sobre saúde mental em unidades curriculares relacionadas, tais como psicologia, e educação física (Gretchen & Terry, 2013).

- Aconselhar sobre hábitos saudáveis, nomeadamente ao nível da alimentação, pelo que deveriam, por exemplo, fornecer consultas gratuitas de nutrição, promovendo o bem-estar físico e mental dos estudantes (Lukowski & Milojevich, 2016).

Ao abordar proactivamente estas questões e oferecer apoio e recursos adequados, as instituições de ensino podem ajudar os estudantes universitários a promover a sua saúde mental, cultivar relações saudáveis e a combater o isolamento social, criando assim um ambiente mais acolhedor e inclusivo. Estas iniciativas também ajudam a reduzir o estigma em torno das doenças mentais e fornecem aos estudantes os conhecimentos e as ferramentas de que necessitam para cuidar da sua própria saúde mental, evitando custos desnecessários no uso de fármacos, além do perigo da automedicação e uso de substâncias viciantes (Nogueira, 2017).

## **Conclusão**

Em conclusão, a saúde mental é uma parte fundamental do bem-estar dos jovens estudantes universitários e tem um impacto direto no seu desempenho académico, devendo ser considerada uma prioridade, tanto para os próprios estudantes como para as instituições de ensino. A pressão académica e a prevalência de problemas de saúde mental, como a depressão, colocam desafios significativos aos estudantes durante os seus anos de universidade. No entanto, ao reconhecerem a importância da saúde mental e procurarem apoio quando necessário, os jovens universitários podem enfrentar estes desafios de forma mais eficaz. Por sua vez, as Instituições de ensino ao reconhecerem os desafios específicos que os estudantes enfrentam e fornecendo os recursos e o apoio necessários, podem ajudá-los a prosperar durante os seus anos na universidade e mais além. É essencial que as universidades continuem a investir em recursos de apoio e a promover uma cultura de

cuidado e compreensão nos seus campus. A inclusão é também um aspeto muito importante da vida universitária e, embora possa trazer benefícios significativos, também pode apresentar desafios específicos em relação à saúde mental dos jovens estudantes universitários. Para enfrentar estes desafios, é essencial que as instituições de ensino adotem uma abordagem proativa para promover a inclusão e o bem-estar dos alunos. Isto pode incluir a implementação de políticas e programas de inclusão, a criação de espaços seguros e acolhedores para estudantes de todos os grupos, o fornecimento de recursos de apoio, como aconselhamento e apoio psicológico, e o estabelecimento de uma cultura de respeito mútuo e acessibilidade. Ao priorizar a inclusão e apoiar a saúde mental dos estudantes, as instituições de ensino podem criar um ambiente mais equitativo e saudável para todos os membros da comunidade universitária.

Só através de esforços e de colaboração entre estudantes, educadores e profissionais de saúde mental poderemos criar um ambiente universitário mais saudável e solidário para todos os estudantes, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e produtiva no seu conjunto.

## Referências

- Bradford, D.R., Ellis, J.G., Russell, K., Beattie, L., Gardani, M., Allan, S., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101565. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101565> .
- Cherry, K. (2023). Why Are College Students So Depressed. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/depression-in-college-students-7693236#toc-symptoms-of-depression-in-college-students> .
- Delors, J. (2010). Educação: um tesouro a descobrir, relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI (destaques). [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590\\_por](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_por) .
- Gretchen, E.F., & Terry, F.P. (2013). Stress and Health Habits in College Students. *Open Journal of Medical Psychology*, 2(2), 63-67. <http://doi.org/10.4236/ojmp.2013.22010> .
- Kashy, D.A., Haines, M.E., & Norris, M.P. (1996). The effects of depressed mood on academic performance in college students. *Journal of College Student Development*, 37(2), 132–139. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/jcsd/37.2.132> .
- Kübler, A., Vögele, C., & Herbert, C. (2013). Risk for Eating Disorders Modulates Startle-Responses to Body Words. *PLOS ONE*, 8(1), e53667. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0053667> .
- Lukowski, A.F., & Milojevich, H.M. (2016). Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Healthy Sleep Habits. *PLOS ONE*, 11(5), e0156372. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0156372> .
- McKean, M., Misra, R., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *Psychological Reports*, 86(3), 816-820. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.3.816> .
- Ordem dos Psicólogos.(s.d.).Primeiros Socorros Psicológicos.

- Porru, F., Schuring, M., Bültmann, U., Portoghese, I., Burdorf, A., & Robroek, S. (2022). Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 294, 93-101. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.057>.
- Rodriguez, A., Jean, C., Siconolfy, D., Wong, E., Estrada-Darley, I., Dong, L., Dunbar, M., Abbott, M., & Torres, V. (2023). Evaluation of Mental Health First Aid in New York City. *Rand Health Quarterly*, 10(4). [https://www.rand.org/pubs/research\\_reports/RRA1818-1.html](https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1818-1.html).
- RTP (2023). Reportagens sobre falta de psicólogos nas universidades e saúde mental dos estudantes. [https://www.rtp.pt/noticias/pais/falta-de-psicologos-nas-universidades-preocupa-estudantes-de-coimbra\\_n1499189](https://www.rtp.pt/noticias/pais/falta-de-psicologos-nas-universidades-preocupa-estudantes-de-coimbra_n1499189).
- Schreier, B., Gates, C., Anderson, C.L., Hong, J.E., Corkery, J.M., Kivlighan, M.D., & Keeton, P. (2020). The role of mental health counseling in college students' academic success: An interrupted time series analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 67(5), 653-664. <https://doi.org/10.1037/cou0000534>.
- Sojindamane, N., Hongsanguansri, S., Hataiyusuk, S., Neelapaichit, N., Suttapanit, K., & Jithavech, P. (2022). Association between Academic Stress and Mental Health Problems among University Students in Thailand. *Journal of Student Affairs*, 36(2), 1-22. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/Studentaffairs/article/view/251180/169785>.
- Stein, D.J., & Bantjes, J., Hunt, X. (2022). Public Health Approaches to Promoting University Students' Mental Health: A Global Perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 68(9), 1745–1759. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01387-4>.
- Universia. (2018). Mau comportamento entre estudantes aumenta em universidades. <https://noticias.universia.pt/vida-universitaria/noticia/2018/04/05/1150638/mau-comportamento-entre-estudantes-aumenta-universidades>.
- World Health Organization. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. *World Mental Health* <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>.