

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE ODONTOLOGIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO CURSO DE ODONTOLOGIA II

GABRIELA SAMPAIO RODRIGUES

A SAÚDE MENTAL NA FORMAÇÃO EM ODONTOLOGIA: UM ESTUDO DE REVISÃO

PORTO ALEGRE

2024

GABRIELA SAMPAIO RODRIGUES

A SAÚDE MENTAL NA FORMAÇÃO EM ODONTOLOGIA: UM ESTUDO DE REVISÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Odontologia Diurno da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Odontologia.

Orientadora: Profa. Dra. Luciane Maria Pilotto

PORTO ALEGRE

2024

CIP - Catalogação na Publicação

Rodrigues, Gabriela Sampaio
A saúde mental na formação em Odontologia: um
estudo de revisão / Gabriela Sampaio Rodrigues. --
2024.
38 f.
Orientadora: Luciane Maria Pilotto.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade
de Odontologia, Curso de Odontologia, Porto Alegre,
BR-RS, 2024.

1. Saúde mental. 2. Estudantes de odontologia. 3.
Estresse acadêmico. 4. Qualidade de vida. 5. Desafios
psicológicos. I. Pilotto, Luciane Maria, orient. II.
Título.

GABRIELA SAMPAIO RODRIGUES

A SAÚDE MENTAL NA FORMAÇÃO EM ODONTOLOGIA: UM ESTUDO DE REVISÃO

Porto Alegre, 16 de agosto de 2024.

Banca de defesa:

Profa. Dra. Luciane Maria Pilotto (Orientadora)

Faculdade de Odontologia - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Profa. Dra. Letícia Sanguinetti Czepielewski

Instituto de Psicologia, Serviço Social, Saúde e Comunicação Humana (IPSSCH) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Thais Ferrugem Sarmento

Técnica Administrativa e Psicóloga da Divisão de Promoção de Saúde Discente da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (DPSD/PRAE) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

AGRADECIMENTOS

Dou início aos meus agradecimentos primeiramente agradecendo minha orientadora, professora Luciane, que sempre esteve disponível para uma conversa amiga durante o processo de confecção do trabalho e me ensinou valores que vão além da pesquisa.

Agradeço a minha família por todo apoio durante essa jornada, a qual não foi fácil ficar longe de casa por mais de cinco anos, mas que acalentava o coração sempre ao voltar pra casa e ver tantas pessoas orgulhosas de mim. Agradeço em especial a minha prima Marina Sampaio, que dividiu não só as conquistas comigo, mas também os momentos difíceis ao morarmos juntas, e sempre esteve do meu lado para tornar o dia mais leve e cheio de risadas. Agradeço ao meu companheiro de vida, Gustavo Lilge, por ser meu maior incentivador durante todos esses anos e por acreditar em mim quando eu já não tinha mais esperanças. Agradeço também ao seu tio, Paulo Vojtichwski, por ter aberto a porta da sua casa para me acolher nos primeiros semestres da faculdade e me tratar sempre como parte da família. E por falar em família, agradeço à melhor parte de mim, meus cães Chiquita (in memoriam), Bella, Maia, Tevis, Rebeca e Samuel, e a meu gato Mathias Resgato, por serem a minha fonte de amor e paz inesgotável.

Agradeço a todos os meus amigos que fizeram desta jornada uma parte da minha vida que jamais será esquecida, enriquecendo meus dias com risadas, ajudando a secar minhas lágrimas, segurando meus momentos de loucura e foram minha família na capital, em especial a eles: Gabriela Bastos, Guilherme Vidal, Sthéfani Barbosa, Isabela Dacol, Amanda Calderan, Luiza Costa e Roberto Carminatti.

Também agradeço aos meus amigos que iniciaram a jornada comigo e completaram ela torcendo por mim, Natália Lovatel e Wotan Silva, vocês foram essenciais nesse percurso e jamais haverá palavras para agradecer tanto carinho. Agradeço ao meu primeiro e eterno melhor amigo Leonardo Ebel, por se fazer presente não importando a distância, és minha inspiração como pessoa e profissional. Agradeço aos profissionais com quem trabalhei na Atenção Primária, por despertarem em mim a vontade de trabalhar dentro do Sistema Único de Saúde, rodeada de pessoas tão especiais que iluminam nossa vida: Karen Bombardelli, Diane da Rosa e Gabriel Peixoto.

Por fim, expresso minha gratidão a todos os profissionais com quem tive a oportunidade de trabalhar e que atuam na Odontologia com dedicação e responsabilidade, representando a prevenção, o cuidado e o acolhimento, vocês são fontes de inspiração.

RESUMO

A saúde mental é uma condição que permite que o indivíduo explore seu potencial e responda de maneira eficaz aos desafios da vida, ao mesmo tempo que contribui para o bem-estar da comunidade. Essa condição está intrinsecamente associada a várias condições essenciais, como saúde física, apoio social, condições de vida e atividades realizadas. Assim, este estudo aborda a saúde mental de estudantes de Odontologia, com foco nas causas que levam ao sofrimento psíquico durante a formação acadêmica. A pesquisa explora os fatores que impactam a saúde mental dos alunos e identifica os serviços disponíveis para o cuidado psicológico, tanto na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) quanto no município de Porto Alegre. A metodologia adotada foi uma revisão narrativa, utilizando bases de dados como SciELO e PubMed para selecionar artigos relevantes. Encontrou-se que a carga horária elevada no curso, as exigências acadêmicas, a escassez de tempo para o lazer e a competitividade entre colegas são alguns dos elementos que potencializam os transtornos mentais nos estudantes. Para enfrentar esta situação, a universidade oferece alguns serviços de cuidados em saúde mental aos estudantes, como o site Saber Viver, com informações sobre este agravo e estratégias de autocuidado, e o programa de extensão Medusa, um espaço de escuta ativa e apoio emocional. Além desses, há serviços do Sistema Único de Saúde e clínicas escolas que podem ser acessados pelos estudantes, caso necessitem. Os resultados desta pesquisa indicam uma necessidade urgente de revisar os currículos acadêmicos e de ampliar e divulgar os serviços de apoio psicológico nas universidades, além de promover um ambiente acadêmico que valorize a saúde mental. Assim, para mitigar o sofrimento psíquico entre estudantes de odontologia, é essencial a criação de políticas institucionais que integrem práticas de cuidado mental ao cotidiano acadêmico, promovendo não apenas o bem-estar individual, mas também um ambiente mais saudável e acolhedor para todos os estudantes.

Palavras-chave: Saúde mental. Estresse acadêmico. Estudantes de Odontologia. Qualidade de vida.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 PERGUNTAS DE PESQUISA	10
3 HIPÓTESES	10
4 OBJETIVO	11
4.1 Objetivo geral.....	11
4.2 Objetivos específicos	11
5 REVISÃO DE LITERATURA	12
5.1 Saúde mental.....	12
5.2 Histórico.....	13
5.3 Saúde mental da população.....	15
5.4 A saúde mental de estudantes da área da saúde	16
5.5 Formação em odontologia.....	19
6 METODOLOGIA	20
7 RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
7.1 Identificando alguns fatores associados aos problemas de saúde mental em universitários .	21
7.2 Cuidados em saúde mental ofertados na Universidade (UFRGS)	22
7.3 Cuidados em saúde mental no SUS	25
7.4 Centros de Formação que oferecem cuidados em saúde mental.....	28
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS	34

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, os transtornos mentais são um problema de saúde muito prevalente na sociedade. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), os quadros mais comuns são: a depressão, o abuso de álcool, o transtorno bipolar e a esquizofrenia estão entre as vinte principais causas de incapacidade (World Health Organization [WHO], 2008). No entanto, a importância desses quadros tem sido ignorada quando se trata de estudos sobre as razões pelas quais o adoecimento psíquico tem aumentado, levando a uma relação pouco evidente entre as condições de vida e trabalho e sofrimento ou adoecimento mental. O estabelecimento de um "nexo causal" entre trabalho e adoecimento é desafiado pela intangibilidade do sofrimento psíquico, que o torna menos visível em comparação com os problemas orgânicos. Dessa forma, entendemos que compreender a produção social das facetas biológicas e psicológicas humanas é essencial para entender o sofrimento e adoecimento psíquico, mas requer uma compreensão de como a cultura, a história e a sociedade fazem parte e subordinam o biológico humano (Viapiana; Gomes; Albuquerque, 2018).

As condições de vida/trabalho e adoecimento mental estão intrinsecamente ligadas, mas isso ficou ainda mais evidente durante e após a pandemia de covid-19, que ocorreu em 2020. Com alta taxa de disseminação e mortalidade, os profissionais de saúde que tiveram contato direto com pacientes infectados experimentaram muito sofrimento psíquico, como medo, ansiedade, depressão, angústia, problemas de sono e outros sentimentos associados à exposição ao vírus. Um estudo, por exemplo, que analisou cinco pesquisas, constatou índices de estresse moderado a grave em 59% dos profissionais de saúde, depressão variando de 12,7% a 50,4%, e ansiedade entre 20,1% e 44,6% (Prado *et al.*, 2020).

Pensando nos estudantes de odontologia, um estudo realizado com coleta de dados em maio de 2020, mostrou que os estudantes de odontologia foram classificados na categoria de insatisfação com a qualidade de vida durante esse período de pandemia. Esse resultado pode ser um reflexo do distanciamento social abrupto recomendado para controlar a pandemia, que visava reduzir a probabilidade de novas infecções. Além disso, os alunos de odontologia que estudavam em instituições privadas relataram menor insatisfação com a qualidade de vida em comparação com os alunos de instituições públicas, podendo ser atribuído ao fato de que as instituições privadas mantiveram seus cursos de forma remota mesmo depois que as aulas presenciais tivessem sido interrompidas e o isolamento social implementado. Por outro lado, os alunos em instituições públicas precisaram enfrentar a interrupção de seus calendários acadêmicos ou participar de atividades esporádicas remotas, salvando apenas alguns casos em que as atividades foram retomadas remotamente. Ainda, o estudo mostrou que os alunos que estudam em escolas públicas

experimentaram maior estresse e esgotamento físico e mental, podendo ser devido à alta exigência de desempenho, o que pode prejudicar sua qualidade de vida (Teixeira *et al.*, 2021).

Em geral, os cursos de graduação em odontologia são conhecidos pelo alto nível de estresse enfrentado pelos estudantes visto que logo no início da formação, no período pré-clínico, há uma intensa carga teórica que abrange os fundamentos da prática odontológica e o desenvolvimento das habilidades clínicas essenciais para a profissão. Igualmente, os alunos estão sob pressão devido à competição por notas altas e ao medo de não atender às muitas exigências, e esse enfrentamento de níveis significativos de estresse causa distúrbios psicológicos e pior desempenho acadêmico (Teixeira *et al.*, 2021).

No campo da saúde, a odontologia é uma das áreas mais estressantes, sendo que os distúrbios musculoesqueléticos e doenças relacionadas ao estresse são os principais fatores que levam os dentistas à aposentadoria antecipada. Além disso, a constante interação entre dentista e paciente pode resultar em um estado conhecido como "esgotamento", que é caracterizado por sentimentos de exaustão, despersonalização e perda de realização pessoal (Alzahem *et al.*, 2011). Tais informações demonstram ainda mais a importância de estudar sobre a saúde mental dos estudantes e disponibilizar meios de tratamento, visto que o diagnóstico precoce de transtornos mentais comuns (TMC) e de seus fatores associados podem ajudar a evitar que a condição se agrave e melhorar a qualidade de vida, tendo em vista que o indivíduo pode experimentar ansiedade, baixa autoestima e desempenho acadêmico prejudicado nessas circunstâncias. No entanto, o estigma das doenças mentais, a vergonha de se expor e a crença errônea de que isso representa fraqueza levam muitos alunos a evitar tratamentos para o sofrimento mental, portanto, é fundamental que as instituições de ensino superior promovam o atendimento psicológico e considerem sua importância (Soares; Lima; Santos, 2024).

Tendo essas questões em vista, este estudo tem como objetivos conhecer, através da produção científica, as causas que levam ao sofrimento mental no contexto acadêmico e identificar os serviços disponíveis para atenção a saúde mental na Universidade Federal do Rio Grande do Sul e no município de Porto Alegre, indicando como se dá o acesso aos diferentes serviços de saúde mental.

2 PERGUNTAS DE PESQUISA

1. A saúde mental dos estudantes é afetada durante a realização de curso superior?
2. Que fatores podem afetar a saúde mental?
3. A saúde mental é debatida dentro da universidade?
4. Acadêmicos que sofrem mentalmente, sofriram antes de entrar na universidade ou passaram por esse processo durante a formação?
5. Acadêmicos que sofrem mentalmente fazem uso de medicação controlada? Iniciaram com medicação antes ou depois de ingressar na universidade?
6. A saúde mental dos estudantes de odontologia é afetada durante a realização do curso? Estudantes de outros cursos também são afetados?
7. Existem locais de ajuda dentro da universidade? Como acessar estes serviços e outros ofertados no município?

3 HIPÓTESES

1. Assédio moral, carga horária elevada, exaustão pela metodologia das provas, estudantes que vêm de outras cidades e ficam longe da família, não conseguir conciliar os estudos com outras atividades (ex. atividade física) podem ser fatores que levam a sofrimento mental de universitários.
2. É possível que muitos estudantes começaram a enfrentar TMC dentro da universidade ou com o ingresso no curso ocorreu um agravamento de uma situação pré-existente.
3. Estudantes utilizam medicações e estas, muitas vezes, não são prescritas por médico psiquiatra, adquirem os remédios de forma ilegal e fazem uso em momentos de estresse e ansiedade (pré-prova, pré-apresentação de trabalhos, para estudar, etc.). Acredita-se que a medicação vira uma realidade após o ingresso na universidade.

4 OBJETIVO

4.1 Objetivo geral

- Conhecer, através da produção científica, os fatores que interferem na saúde mental de estudantes universitários dos cursos de Odontologia no país, bem como identificar os locais de cuidado existentes.

4.2 Objetivos específicos

- Conceituar a saúde mental;
- Identificar os serviços disponíveis para atenção a saúde mental, em especial na Universidade Federal do Rio Grande do Sul e no município de Porto Alegre;
- Indicar como se dá o acesso aos diferentes serviços de saúde mental, e principais formas de cuidado em saúde mental utilizadas por acadêmicos.

5 REVISÃO DE LITERATURA

5.1 Saúde mental

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença”, e tal conceito abrange também a saúde mental (OMS, 2001). A saúde mental é um estado de equilíbrio mental que capacita indivíduos a enfrentar os desafios da vida, explorar suas aptidões, desempenhar bem seu aprendizado e trabalho participando ativamente em suas comunidades, sendo parte essencial da saúde e do bem-estar e indo muito além da simples ausência de transtornos mentais (WHO, 2022).

Assim, a saúde mental é um estado de bem-estar que permite que o indivíduo explore seu potencial e responda de maneira eficaz aos desafios da vida, ao mesmo tempo que contribui para o bem-estar da comunidade. Esse estado de bem-estar não se limita apenas ao âmbito psicológico, pois está intrinsecamente associado a várias condições essenciais, como saúde física, apoio social e condições de vida. Além disso, é fundamental reconhecer que a saúde mental não é apenas uma questão individual; ela é fortemente influenciada por fatores sociais. Portanto, pode-se dizer que ela é um resultado da complexa interação entre componentes biológicos, psicológicos e sociais, sendo, assim, de natureza biopsicossocial. A saúde mental da população é diretamente impactada pelas circunstâncias sociais, econômicas, políticas, culturais e ambientais, demonstrando que não é somente um problema pessoal. Assim, é evidente que os problemas de saúde mental são de natureza coletiva e exigem políticas públicas, redes de proteção, segurança alimentar, melhores condições de vida e apoio comunitário (Brasil, [s.d]).

A Classificação Internacional de Doenças 11^a Revisão (CID-11), caracteriza transtorno mental como uma condição marcada por uma perturbação clinicamente relevante na forma como um indivíduo pensa, regula suas emoções ou se comporta. Essa perturbação reflete uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento que fundamentam o funcionamento mental e comportamental. Comumente, essas perturbações estão ligadas a sofrimento ou prejuízo nas esferas pessoal, familiar, social, educacional, profissional ou em outras áreas essenciais do funcionamento (WHO, 2022).

Em momentos críticos da vida, acabamos adquirindo uma variedade de comportamentos potencialmente prejudiciais como aumento ou abuso de substâncias tais como remédios, álcool, cigarro ou drogas, violência, agitação, etc., e é comum experimentarmos emoções adversas, como o medo, a tristeza, a raiva, a solidão, a ansiedade ou o estresse. No entanto, é importante distinguir a

manifestação dessas emoções e sentimentos perturbadores do real adoecimento mental ocasionado pela ansiedade, pelo estresse ou mesmo pela depressão, pois a falta de atenção aos primeiros sinais e sintomas pode resultar no agravamento das condições de um quadro patológico (Gonçalves; Bisol; Luz, 2020).

O conceito de transtorno mental comum (TMC) refere-se à condição de saúde de uma população na qual os indivíduos não atendem aos critérios formais para os diagnósticos de depressão e/ou ansiedade de acordo com as classificações DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - Quarta Edição) e CID-11 (Classificação Internacional de Doenças - 10ª Revisão) (Santos, 2002; Lopes *et al.*, 2022). No entanto, esses indivíduos apresentam sintomas evidentes que resultam em uma incapacidade funcional comparável ou até mesmo mais grave do que a observada em casos crônicos já estabelecidos.

Transtornos mentais comuns podem se manifestar por diversos sintomas, como queixas somáticas inespecíficas, irritabilidade, insônia, nervosismo, dores de cabeça, fadiga, esquecimento e falta de concentração, além de uma variedade de manifestações que poderiam ser consideradas sintomas depressivos, ansiosos ou somatoformes (Fonseca; Guimarães; Vasconcelos, 2008). Estes autores ainda afirmam que transtornos mentais comuns também abrangem os quadros depressivos, ansiosos e somatoformes que podem ser classificados nos manuais diagnósticos. Isso significa que parte da população identificada como apresentando TMC pode necessitar de tratamento medicamentoso e cuidados específicos em saúde mental. Contudo, o conceito de transtornos mentais comuns inclui uma gama mais ampla da população que necessita de cuidados, mesmo que não preencha necessariamente os critérios diagnósticos categorizados nos manuais. Não entraremos aqui na discussão acerca de fenômenos contemporâneos como da patologização e hipermedicalização, todavia, se faz necessário provocar a refletir sobre a influência do modo de vida e de relações impostas pelo sistema econômico vigente, que subjuga e estigmatiza todos os que, por motivos diversos, já não são mais “úteis” para manutenção do sistema.

5.2 Histórico

A segregação da população, historicamente, serve aos interesses daqueles que buscam lugar de prestígio e poder. Martinhago e Oliveira (2015) nos mostra que a institucionalização de pessoas afetadas por distúrbios mentais caracteriza-se, desde a Idade Média, como um processo de exclusão de tais indivíduos do convívio social, em que muitos eram expulsos de suas cidades por apresentarem distúrbios mentais. Ainda durante a Idade Média, na Europa, surge o Hospital Geral, uma instituição destinada a acolher, por caridade, pessoas desabrigadas, pobres e doentes, fornecendo assistência

material e religiosa, prevenindo a “propagação de doenças” e “protegendo” a população contra grandes epidemias, sendo considerado um local para receber os "últimos cuidados e o último sacramento", ficando conhecidos como "morredouros".

Terminando o século XVIII surge o hospital psiquiátrico, que toma como base terapêutica a hospitalização integral, o isolamento e a institucionalização. O propósito do hospital psiquiátrico era isolar o indivíduo de influências externas para examinar a doença em seu estado puro, na intenção de permitir que a doença se manifestasse em sua verdade, como se estivesse confinada e bloqueada, para que fosse possível ser observada, compreendida e tratada. Tal retórica encobria o papel higienista, que excluía do convívio social todos os que fugiam “a norma”, ou que questionavam ou eram vistas como ameaças ao sistema vigente, além de ofuscar o perverso e criminoso “tratamento” ao qual as pessoas eram submetidas. Dessa forma, ao longo do tempo, a sociedade passou a confinar os indivíduos com transtornos mentais, possivelmente devido à falta de compreensão/estigmas ou à relutância em lidar com a loucura, e o hospital psiquiátrico solidificou-se como um local de domínio psiquiátrico e de influência na condição da doença, assumindo características de uma "instituição total" (Martinhago; Oliveira, 2015).

Ressalta-se que, ao excluí-los do convívio social a doença mental é objetificada: uma vez que é diagnosticada, qualquer forma de expressão do sujeito é deslegitimada, sendo atribuída exclusivamente à doença. Nesse estado, desacreditado e desumanizado, o indivíduo fica sujeito a todos os níveis de violência institucional, incluindo o completo desrespeito pelos seus costumes e maneiras de pensar e agir. Para remodelar esse modelo de cuidado, é crucial estabelecer as bases para a alteração dessa dinâmica. Nesse contexto, é imperativo não conceber a doença como a única característica definidora do indivíduo doente; ela não deve ser o seu elemento distintivo (Martinhago; Oliveira, 2015).

Impulsionada por intenso movimento social, em um contexto de luta pela redemocratização e pela Reforma Sanitária, emerge a proposta da Reforma Psiquiátrica no Brasil, que buscava reestruturar o sistema de assistência, levantava críticas ao paradigma psiquiátrico, introduziu novas práticas e apresentou propostas para modificar o tradicional modelo de cuidados em saúde mental. A partir da segunda metade da década de 1980, o Ministério da Saúde promulga, estabelece e normatiza políticas psiquiátricas, adotando como metas a desinstitucionalização e a superação do modelo manicomial, destacando-se a ênfase na construção de estruturas alternativas aos hospitais psiquiátricos (Martinhago; Oliveira, 2015).

O propósito primordial da Reforma Psiquiátrica brasileira não se limita a proporcionar um tratamento mais humano e tecnicamente eficiente para aqueles diagnosticados com transtornos mentais. A sua proposta central é estabelecer um novo espaço social para a compreensão da loucura,

alterando as abordagens tradicionais da psiquiatria. Esse redirecionamento, naturalmente, implica em oferecer um tratamento mais empático e solidário às pessoas afetadas. A Reforma atua na reconfiguração das relações entre a sociedade e a loucura, promovendo práticas contra a exclusão e estratégias de inclusão social para os indivíduos envolvidos, sendo considerada um processo social complexo, que possui sinais e manifestações até hoje (Amarante, 2021).

As propostas da Reforma Psiquiátrica incentivaram a criação de uma rede de atenção psicossocial baseada na comunidade para oferecer atendimento ao sofrimento mental sem restrições. Dessa forma, na década de 1990, o Ministério da Saúde criou os primeiros serviços comunitários como Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) ou Núcleos de Atenção Psicossocial (NAPS), contribuindo para a luta antimanicomial (Albuquerque, 2020).

A ampla distribuição e estruturação eficiente dos serviços de saúde mental, para que sejam acessíveis a toda a população, independentemente da localização geográfica ou da condição social, se dá pela criação da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), estabelecida pela portaria nº 3.088 em 2011 (Brasil, 2011). A RAPS é uma rede de atendimento integrada destinada a pessoas que sofrem ou têm necessidades relacionadas a transtornos mentais, uso problemático de drogas e álcool, contando com diversos tipos de serviços, com foco em serviços com base comunitária e que operam a partir de uma perspectiva territorial (Albuquerque, 2020).

Ainda no campo do cuidado integral à saúde, outras políticas e estratégias foram sendo criadas desde então, como a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (Brasil, 2006; Carvalho; Nobrega, 2017), que estimula a adoção de práticas de cuidado para além da lógica biomédica eurocentrada, e institui junto aos estabelecimentos de saúde pública a implantação de 29 práticas (Brasil, 2020a). Além do baixo custo aos cofres públicos, já existem evidências científicas da eficácia de tais práticas, que servem também como forma de valorização dos saberes populares ancestrais. Dentre as mais conhecidas, pode-se citar a arteterapia, a meditação, a homeopatia, a auriculoterapia, e as plantas medicinais.

5.3 Saúde mental da população

Brito *et al.* (2022) mostra em seu trabalho a prevalência de depressão autorreferida na população brasileira adulta a partir da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019, onde destaca que em 2019, 10,2% dos adultos no Brasil tinham depressão autorrelatada, registrando um aumento da prevalência quando comparado com a PNS 2013, em que a prevalência foi de 7,6%. A região Sul registrou a maior taxa entre as regiões, com o estado do Rio Grande do Sul liderando a taxa mais alta. Por outro lado, a prevalência foi menor na região norte, particularmente no estado do Pará. As

mulheres, pessoas de cor branca e os residentes de áreas urbanas tiveram as taxas mais altas de depressão auto relatada em 2019. Em termos de nível de escolaridade, aqueles sem escolaridade ou com ensino fundamental incompleto, bem como aqueles com ensino superior completo, apresentaram as prevalências mais altas, já os jovens adultos com idade entre 18 e 29 anos apresentaram a menor incidência de depressão auto relatada. Os autores ainda nos trazem que os indivíduos, especialmente jovens adultos entre 18 e 29 anos, e moradores de áreas urbanas, que procuraram atendimento nos 12 meses anteriores à entrevista foram mais propensos a buscar assistência médica em consultórios, clínicas e ambulatórios de hospitais privados. Apesar de uma redução na proporção de atendimentos nesses estabelecimentos em 2019, as Unidades Básicas de Saúde (UBS) foram o segundo local mais frequente de busca.

A terceira maior causa de carga de doenças no Brasil são os transtornos mentais; eles contribuem significativamente para o aumento das taxas de doenças crônicas não transmissíveis e afetam a saúde e o bem-estar de pessoas de todas as idades. Utilizando dados da PNS de 2019, estudo que examinou 65.803 adultos com idade entre 18 e 59 anos, descobriu que 10,9% dos adultos brasileiros tinham probabilidade de sofrer de depressão. Aproximadamente 8,0% da população acumulava cinco ou mais comportamentos não saudáveis. Ao contrário dos indivíduos sem depressão, os adultos brasileiros com depressão apresentaram comportamentos como fumar, fumar passivamente e ser ex fumante, consumo frequente de álcool, episódios de consumo excessivo de álcool, inatividade física e sedentarismo, escolha de lanches rápidos em vez do almoço e consumo frequente de refrigerantes e doces, indicando uma associação significativa entre fatores de estilo de vida e depressão entre adultos brasileiros. Dessa forma, torna-se crucial promover comportamentos saudáveis para diminuir a prevalência e as mortes prematuras causadas por doenças crônicas não transmissíveis, através da implementação de estratégias abrangentes e integradas que considerem a ligação entre depressão e estilo de vida (Barros *et al.*, 2021).

5.4 A saúde mental de estudantes da área da saúde

Indivíduos expostos constantemente a situações emocionalmente desafiadoras, especialmente aqueles que desempenham funções intensamente interativas em contextos de fragilidade emocional, como médicos, dentistas, enfermeiros ou professores, e também aqueles que atuam em ambientes com grande demanda ou extensas jornadas de trabalho, como hospitais ou escolas, enfrentam níveis significativos de estresse emocional (Santos-Filho; Barros, 2007). Tais eventos diários de estresse podem causar efeitos físicos, manifestando-se em condições musculoesqueléticas crônicas, queda na

autoestima, ansiedade e até mesmo depressão. Recentemente, a compreensão do estresse ocupacional tem sido ampliada para incluir também os estudantes universitários, visto que muitos alunos, particularmente os alunos da área da saúde, enfrentam uma carga considerável de estresse, e tais experiências podem impactar negativamente na saúde mental dos estudantes, podendo, em casos extremos, levar ao abandono do curso (Pinto *et al.*, 2018).

Carvalho *et al.* (2017) nos traz que é indubitável que os profissionais de saúde constituem um dos grupos mais suscetíveis aos impactos do estresse, devido a algumas características singulares de sua atividade profissional. Além das particularidades inerentes a essa profissão, ambientes de trabalho emocionalmente exigentes e a realização frequente de jornadas extensas de atividades desempenham um papel significativo no agravamento desse problema. O estudo realizado pelos autores com uma amostra de 178 acadêmicos matriculados no curso de odontologia, no segundo semestre do ano de 2012, em uma instituição de ensino superior privada do Sul de Minas Gerais, mostrou que a manifestação de sintomas de ansiedade foi 50%, sendo o índice dos sintomas de ansiedade maior no sexo feminino. O estudo também avaliou a ocorrência de depressão nos acadêmicos, sendo o percentual da ocorrência de sintomas de depressão de 12,4%, no qual o índice é maior no sexo masculino. Apesar dos importantes dados fornecidos pelo estudo, ele não foi capaz de determinar se os estudantes que ingressam no curso de Odontologia apresentam uma predisposição maior à ansiedade e depressão ou se tais condições surgem como resultado da própria natureza do curso.

Silva e colaboradores (2021) realizaram um estudo avaliando detalhadamente 14 artigos, publicados entre os anos de 2011 e 2019, e que fizeram a avaliação de 6.136 indivíduos. Esses trabalhos apresentaram que a incidência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) em estudantes de Odontologia mostrou variações entre 30% e 45%. Quanto ao estresse, a prevalência oscilou entre 54% e 79%, enquanto a ansiedade foi relatada em percentuais de 50% a 65%, e a depressão apresentou variação de 12% a 62%, tendo esta última uma prevalência de 60,64% entre estudantes do curso de odontologia. Entre os fatores associados aos TMC, o sexo feminino foi o mais frequentemente mencionado. Além disso, outros fatores citados incluíram o ambiente acadêmico e odontológico, desempenho acadêmico abaixo do esperado (em provas, notas e receio de reprovação), questões financeiras, escassez de tempo para atividades de lazer, desafios na conciliação entre vida pessoal e acadêmica, além da interação com os pacientes. Alguns fatores mencionados com menos frequência foram a instituição de ensino, pertencimento a uma classe econômica mais baixa, conflitos familiares, dificuldade de adaptação ou de fazer novas amizades.

Segundo Ibrahim *et al.* (2013) uma das complicações de saúde mais usual entre estudantes universitários é a depressão, sendo uma condição que gera danos nas funções interpessoais, sociais e ocupacionais. O autor ainda afirma que apesar do crescente interesse em abordar a depressão em

alguns grupos como adolescentes e idosos, a problemática da depressão entre estudantes universitários tem recebido pouca atenção, mesmo diante de evidências que apontam para um aumento constante no número de estudantes universitários enfrentando esse transtorno. Estudos têm revelado amplas variações nas taxas de estudantes identificados com depressão, apresentando desde índices consideravelmente baixos, em torno de 10%, até números mais elevados, situando-se entre 40% e 84%, podendo essa disparidade ser influenciada por diversos fatores, como os métodos de avaliação empregados, a localização geográfica e aspectos demográficos, incluindo o status socioeconômico (Ibrahim *et al.*, 2013).

A relação entre a escolha de uma carreira na área da saúde e a vivência de estresse crônico é amplamente reconhecida em escala global, pois o campo da saúde demanda certas habilidades e coloca os candidatos frente a algumas situações estressantes (Lima *et al.*, 2019). Elementos do percurso acadêmico, como a sobrecarga de pressão, a carga extensa de conteúdos, a escassez de tempo para o lazer e a competitividade entre colegas, são reconhecidos como elementos adversos para o bem-estar (Ibrahim *et al.*, 2013).

Os estudantes universitários da área da saúde enfrentam uma carga expressiva de estresse, que pode ser causada por diversos motivos, dentre eles, a busca pela excelência em treinamentos práticos, avaliações rigorosas, interações diretas com pacientes, relacionamentos com professores e funcionários, além das incertezas inerentes ao futuro profissional. A pressão intensa sofrida durante longas horas de estudo, marcadas por elevados padrões de perfeccionismo, também contribui para essa sobrecarga, que por muitas vezes leva a uma síndrome de Burnout ainda no início da vida acadêmica e profissional (Pinto *et al.*, 2018).

Facundes e Ludermir (2005) ainda nos trazem mais fatores que levam os universitários da área da saúde, em cursos como odontologia, enfermagem e medicina, ao sofrimento emocional durante a realização do curso, devido ao fato de enfrentarem obstáculos que incluem o receio de cometer erros, a gestão do tempo diante de uma carga extensa de tarefas, a ausência de motivação para os estudos, o desempenho acadêmico inferior e a dificuldade em integrar diferentes disciplinas. Adicionalmente, a falta de suporte e orientação por parte dos professores, problemas nas relações com colegas e familiares, e dificuldades de adaptação social e financeira podem agravar esses quadros.

Dessa forma, a compreensão dos desafios enfrentados pelos estudantes da área da saúde possibilita um planejamento eficaz para atender às suas necessidades. Além disso, contribui para oferecer insights valiosos à instituição de ensino, visando apoiá-la na melhoria constante da formação dos alunos e das interações interpessoais no contexto universitário (Lima *et al.*, 2019).

5.5 Formação em odontologia

De acordo com as diretrizes curriculares nacionais do curso de graduação em Odontologia, como mostra o artigo 20, o programa de graduação em Odontologia é instruído a alocar, no mínimo, metade de sua carga horária total para atividades práticas, o que inclui tanto as áreas básicas quanto as atividades clínicas de assistência odontológica. Para estas últimas, deve-se dedicar pelo menos 40% (quarenta por cento) da carga horária total do curso, excluindo o Estágio Curricular. No contexto mencionado, os artigos 27 e 28 revelam que a capacitação do cirurgião-dentista deve conter a realização do estágio curricular obrigatório, entendido como uma atividade educativa supervisionada, que apresenta carga horária equivalente a 20% (vinte por cento) do total de horas do curso, sendo distinta da carga horária das atividades práticas necessárias de cada componente curricular. Com relação à carga horária obrigatória, o Parecer CES/CNE nº 441, de 2020, do Ministério da Educação, revela que a carga horária preferencial para o curso de odontologia é de 4.000 horas (Brasil, 2020b).

Na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), o curso de odontologia diurno é ministrado presencialmente, estendendo-se por 10 semestres e demandando uma carga horária de aproximadamente 30 horas semanais nos oito primeiros semestres, fazendo com que o discente necessite de uma dedicação integral para cumprir as horas de aulas obrigatórias e atividades complementares, sendo estimulado a se envolver em trabalhos de pesquisa e extensão. Para completar a formação, durante o nono e décimo semestres os estudantes participam de estágios. O currículo, organizado de maneira seriada, impõe pré-requisitos tanto em termos de conteúdo quanto de maturidade curricular, ou seja, para avançar para uma série subsequente é necessário o cumprimento integral da série anterior, uma vez que há integração horizontal de conteúdos de diferentes disciplinas. De forma geral, o curso de odontologia diurno na UFRGS abrange 10 semestres e o curso noturno tem 16 semestres, ambos totalizam 5040 horas (336 créditos). Desse total, 120 horas (8 créditos) são destinadas a disciplinas eletivas, 240 horas (16 créditos) a atividades complementares, e 969 horas (64 créditos) são alocadas para estágios externos (UFRGS, 2014). Em 2023 ocorreu alteração curricular para a inserção de 10% de carga horária em extensão nos cursos de Odontologia, tendo alterações no número de horas complementares, sem mudar a carga horária total do curso. Os Projetos pedagógicos dos cursos diurno e noturno com estas alterações não foram localizados no site da universidade, nem no sítio eletrônico da Faculdade de Odontologia.

Ao buscar estabelecer uma comparação entre a carga horária do curso de odontologia na UFRGS e em outras instituições de ensino, o projeto pedagógico do curso de odontologia na Universidade Federal de Pelotas (UFPel) que está em vigor desde ingressantes em 2023/1 em diante nos mostra que o curso é integralizado em 5 anos, de maneira semestral. O aluno possui tempo de, no

mínimo, 10 semestres e, no máximo, 17 semestres para cumprir os componentes curriculares e requisitos estabelecidos pelo Projeto Pedagógico do Curso, sendo a carga horária de 4.575 horas/relógio (305 créditos) e desse total 4.425 horas/relógio para formação específica com 295 créditos e 150 horas/relógio para formação complementar com 10 créditos (UFPel, 2022).

Apresentando também dados relacionados ao projeto pedagógico do curso de odontologia na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), implementado em 2023/2 e estando em vigência desde então, ele exhibe que o curso possui carga horária total mínima de 4.320 horas, podendo as atividades de ensino serem realizadas no mínimo em 10 semestre e no máximo em 15. Do total de carga horária, 4.170 horas são destinadas para atividades teóricas e trabalho de conclusão de curso, práticas laboratoriais, práticas assistencialistas e estágios, e as demais 150 horas são destinadas às atividades e disciplinas complementares de graduação e atividades complementares de extensão (UFSM, 2023).

Comparando as cargas horárias dos cursos de odontologia nas universidades citadas, observa-se que a UFRGS apresenta a maior carga horária, sendo 465 horas a mais que a UFPel e 720 horas a mais que a UFSM. Este elevado número de horas obrigatórias pode resultar em uma significativa sobrecarga mental para os estudantes, uma vez que a acentuada carga horária acadêmica pode limitar o tempo disponível para atividades de lazer, descanso e até mesmo para outras formas de aprendizado e desenvolvimento pessoal, contribuindo para o aumento do estresse e ansiedade, podendo impactar negativamente no bem-estar e desempenho acadêmico dos alunos.

6 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa na literatura, que conforme Rother (2007), é uma metodologia apropriada para realizar o “estado da arte” de uma temática, a partir de uma análise teórica, atrelada a interpretação e análise crítica-reflexiva do pesquisador. O que difere essa abordagem metodológica das demais revisões, é justamente a análise dos materiais com base também nas perspectivas do autor, bem como, a não delimitação rigorosa das demais revisões.

Sendo assim, partiu-se das perguntas de pesquisa “A saúde mental dos estudantes é afetada durante a realização de curso superior? Que fatores podem afetar a saúde mental? Onde buscar o cuidado em saúde mental na universidade e fora dela?”. Foram realizadas buscas na SciELO, Pubmed e Google acadêmico, utilizando uma combinação de palavras-chave e operadores booleanos, conforme segue: *saude mental AND odontologia*, *mental health AND dental students*, *saúde mental AND população brasileira*, *atendimento psicológico AND clínica popular*. Alguns sites governamentais também foram consultados, como Ministério da Saúde, Organização Mundial da

Saúde, Prefeitura Municipal de Porto Alegre e outros. A coleta dos dados ocorreu entre janeiro e março de 2024. A seleção dos textos para utilização na pesquisa foi realizada pela autora, buscando responder às perguntas de pesquisa, sem esgotar todos os textos encontrados. Os textos selecionados estão citados ao longo do trabalho e registrados na seção das referências bibliográficas.

A presente pesquisa não se faz necessário encaminhar ao sistema do Comitê de Ética em Pesquisa/Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, pois foi realizada exclusivamente com textos científicos já publicados ou documentos e dados de domínio público, seguindo a Resolução nº 510/2016 do CNS (Conselho Nacional de Saúde).

7 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção serão apresentados os resultados encontrados nesta pesquisa. No primeiro tópico descreveremos os fatores identificados na literatura, que levam os universitários ao sofrimento mental. Na sequência, serão descritos os locais de cuidado em saúde mental ofertados dentro da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, seguido de outros locais que dispõem destes cuidados, tanto na rede SUS quanto privada no município de Porto Alegre.

7.1 Identificando alguns fatores associados aos problemas de saúde mental em universitários

O estudo realizado por Lima *et al.* (2019) encontrou como fatores associados aos transtornos mentais comuns, ser do sexo feminino, apresentar desempenho acadêmico abaixo do esperado, questões financeiras, escassez de tempo para atividades de lazer, desafios na conciliação entre vida pessoal e acadêmica, pertencimento a uma classe econômica mais baixa, conflitos familiares e dificuldade de adaptação ou de fazer novas amizades. Durante o percurso acadêmico, fatores como a sobrecarga de pressão, a carga extensa de conteúdos, a escassez de tempo para o lazer e a competitividade entre colegas, são reconhecidos como elementos adversos para o bem-estar e que podem levar a problemas mentais (Ibrahim *et al.*, 2013). A busca pela excelência em treinamentos práticos, avaliações rigorosas, interações diretas com pacientes, relacionamentos com professores e funcionários, além das incertezas inerentes ao futuro profissional também aparecem durante a formação (Pinto *et al.*, 2018).

Também foram encontrados outros fatores, como o receio de cometer erros, a ausência de motivação para os estudos, o desempenho acadêmico inferior, a dificuldade em integrar diferentes disciplinas, a falta de suporte e orientação por parte dos professores, problemas nas relações com

colegas e familiares, dificuldades de adaptação social e financeira e gestão do tempo diante de uma carga extensa de tarefas (Facundes; Ludermir, 2005). A elevada carga horária dos cursos, como o de Odontologia da UFRGS, em torno de 30 horas semanais ao longo dos semestres (UFRGS, 2014), também é um fator que pode levar a grande desgaste emocional e resultar em sofrimento mental. Além das aulas na instituição, os estudantes precisam destinar outras horas de seu dia para realizar atividades referentes ao curso, como leituras, estudar para avaliações, preparação de seminários e outras.

Sinais como falta de motivação, insegurança, desempenho acadêmico insatisfatório, questões financeiras e carência de apoio emocional são estressores passíveis de modificação, sendo o entendimento desses casos, crucial para implementar medidas de suporte e prevenção relacionadas às condições psicológicas e emocionais desses futuros profissionais (Lima *et al.*, 2019). É fundamental que os coordenadores dos cursos, professores, acadêmicos e toda comunidade acadêmica estejam atentos para identificar e abordar a presença de problemas mentais antes que estes impacte negativamente no desempenho acadêmico e pessoal dos estudantes, bem como na vida futura profissional.

7.2 Cuidados em saúde mental ofertados na Universidade (UFRGS)

O bem-estar psicológico é crucial para os estudantes de odontologia, que irão desempenhar um papel fundamental na avaliação e tratamento de pacientes durante sua formação. Contudo, a preparação para uma carreira na área de saúde muitas vezes está associada a níveis elevados de aflição psicológica, o que pode comprometer a aptidão do estudante de garantir atendimento adequado aos pacientes e desenvolver competências e habilidades imprescindíveis. Ainda que grande parte das universidades agora disponha de serviços de saúde mental para os estudantes, não está claro qual a proporção de estudantes angustiados que realmente fazem uso desses serviços (Ey; Henning; Shaw, 2008).

O trabalho de Ey, Henning e Shaw (2008) indica a relevância de promover campanhas de conscientização entre os estudantes, visando informá-los sobre os serviços de aconselhamento disponíveis na universidade. Na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, temos o Programa Saber Viver criado pela Pró-reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE), que compreende uma série de iniciativas voltadas para a promoção da saúde dos estudantes da universidade, tanto da graduação quanto da pós-graduação. Ele integra diversas políticas, serviços e atividades desenvolvidas pela UFRGS, com potencial de proporcionar melhorias significativas na qualidade de vida e no desempenho acadêmico dos estudantes (UFRGS, [s.d.a]).

O site Saber Viver possui uma seção dedicada à saúde mental, onde os visitantes podem encontrar informações sobre aspectos gerais da saúde mental, as principais condições, estratégias de autocuidado, orientações para acolhimento em momentos de crise e opções de acesso a tratamentos em serviços de saúde (UFRGS, [s.d.b]).

Essas campanhas podem abranger informações que desmistificam a busca por tratamento e destacam exemplos de pessoas influentes, como servidores, diretores e professores, que recorreram à terapia e se beneficiaram dela. Além disso, o estudo mostra que é vantajoso que os educadores transmitam a mensagem de que cometer erros é algo natural para todos os alunos, encorajando-os a não se fixarem excessivamente em expectativas externas e a estabelecerem suas próprias metas (Ey; Henning; Shaw, 2008).

Dando continuidade, dentro da universidade existem determinados locais e projetos onde os acadêmicos podem buscar ajuda para atendimento em saúde mental, como, por exemplo, o Movimento Educação e Saúde Mental - MEDUSA. A iniciativa do Movimento visa engajar estudantes da UFRGS, tanto de graduação quanto de pós-graduação, com o propósito amplo de estabelecer ambientes propícios para diálogos, apoio e ações voltadas à saúde mental. Isso inclui oferecer suporte emocional, grupos de acolhimento e oportunidades de intervenção para os estudantes e outros membros da comunidade universitária, abordando questões pertinentes à saúde mental e às experiências vivenciadas na universidade (UFRGS, [s.d.c]).

Os Grupos de Acolhimento MEDUSA constituem momentos semanais de união, com o propósito de estimular a escuta ativa, oferecer apoio emocional e possibilitar a partilha de experiências vividas durante a trajetória universitária. Embora não tenham a característica de grupos terapêuticos, a equipe observou efeitos terapêuticos significativos resultantes da participação nestes encontros, tais como a redução da ansiedade, um maior senso de integração à comunidade universitária e a promoção de um ambiente colaborativo entre os participantes. Mesmo contando com a orientação de dois facilitadores em cada sessão, valoriza-se a ideia de apoio mútuo entre os participantes, promovendo um espaço de compartilhamento e acolhimento, criando um ambiente de confiança e segurança mútuas (UFRGS, [s.d.c]).

Seguindo com o mesmo contexto, o Projeto PRAEscutar originado da iniciativa do Centro dos Estudantes Universitários de Engenharia da UFRGS (CEUE), em colaboração com a PRAE, oferece rodas de diálogo abertas a todo o corpo discente da universidade, alunos de qualquer curso da graduação e pós-graduação. Esses encontros proporcionam um ambiente acolhedor para que os participantes possam expressar seus sentimentos e discutir os desafios enfrentados ao longo da trajetória acadêmica, além de possibilitar a troca de ideias e o compartilhamento de experiências, promovendo saúde mental e bem-estar aos estudantes. No semestre de 2024/1 os encontros estão

ocorrendo quinzenalmente nas terças-feiras às 17h30, na sede do CEUE. Para participar não é necessário nenhum tipo de inscrição, apenas comparecer no local, dia e horário estabelecidos e não é obrigatório manter continuidade nos encontros, podendo participar de acordo com a sua rotina. Os encontros são divulgados nas redes sociais do CEUE e da PRAE, assim como o tema abordado na reunião e alguma atividade que possa vir a ser realizada no encontro (UFRGS, [s.d.d]).

Outras instituições de ensino superior também ofertam algumas formas de cuidado em saúde mental. A Universidade Federal de Pelotas (UFPEl) aplica a mesma abordagem com os estudantes. O Núcleo Psicopedagógico de Apoio ao Discente, em parceria com a PRAE da universidade, criou um site que oferece algumas opções de atendimento em saúde mental, tanto pela própria Universidade quanto pelo Sistema Único de Saúde. Entre as iniciativas, destaca-se o "Acolhimento em Saúde Mental na PRAE", que visa fornecer apoio emocional a estudantes ativos da UFPEL. Os interessados em acolhimento podem se inscrever através de um link permanente, com a compreensão de que esses atendimentos são pontuais e não configuram uma continuidade em psicoterapia individual. Além disso, o site disponibiliza grupos terapêuticos que os interessados podem participar, locais que atendem urgências em saúde mental e serviços de atendimento na rede pública de Pelotas (UFPEl, 2024).

Já a Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) trabalha com uma modalidade diferente, pois as iniciativas destinadas a promover e prevenir a saúde mental na comunidade acadêmica, para alunos não beneficiários dos programas PRAE, são desenvolvidas pela Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd). Ela cria espaços para ouvir as necessidades emocionais dos alunos e trabalha em conjunto com as unidades acadêmicas sobre saúde e educação na universidade, garantindo escuta especializada para acolhimento em saúde mental, organização de grupos, rodas de conversa, palestras, oficinas e muito mais, além de fornecer orientação e guia específicos para cada caso. Porém, para o aluno receber escuta psicológica individual, o mesmo deve ser encaminhado por um servidor da universidade (professor, secretário, coordenador) para receber atendimento (UFSM, [s.d.a]). Para beneficiários do programa de moradia estudantil ofertado pela PRAE (moradores da Casa do Estudante), os alunos são orientados a procurar o Setor de Atenção Integral ao Estudante (SATIE) que proporciona cuidados em saúde mental através de espaços onde experiências, percepções e sentimentos podem ser compartilhados, permitindo apoio e suporte mútuo. Esses serviços são oferecidos semestralmente em diversas modalidades, tais como: grupos de acolhimento, grupoterapia, psicoarte, e grupos específicos para diferentes populações (UFSM, [s.d.b]).

O Quadro 1 apresenta os locais na UFRGS que disponibilizam serviços de saúde mental, visando facilitar o acesso dos estudantes.

Quadro 1 – Cuidados em saúde mental dentro da UFRGS

Nome	O que é?	Redes sociais
Saber Viver	Site com seção dedicada à saúde mental, contendo informações sobre aspectos gerais da saúde mental, principais condições, estratégias de autocuidado, orientações para acolhimento em momentos de crise e opções de acesso a tratamentos em serviços de saúde.	https://www.ufrgs.br/saberviver/
MEDUSA	Projeto que proporciona reuniões semanais, estimulando a escuta ativa, oferecendo apoio emocional e possibilitando a partilha de experiências vividas durante a trajetória universitária.	https://www.instagram.com/medusaufrgs/ https://www.ufrgs.br/medusa/
Projeto PRAEscutar	Projeto realizado pelo CEUE e PRAE que oferece rodas de diálogo abertas a todo o corpo discente da universidade. Os encontros proporcionam um ambiente acolhedor para expressar sentimentos e discutir sobre os desafios enfrentados ao longo da trajetória acadêmica, promovendo saúde mental e bem-estar aos estudantes.	https://www.instagram.com/ceueufrgs/ https://www.instagram.com/praeufrgs/

Fonte: a autora

7.3 Cuidados em saúde mental no SUS

Segundo a Lei nº 8.080, art. 2º, “a saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício”. Nesse mesmo artigo, no § 1º, é

afirmado que “o dever do Estado de garantir a saúde consiste na formulação e execução de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos e no estabelecimento de condições que assegurem acesso universal e igualitário às ações e aos serviços para a sua promoção, proteção e recuperação” (Brasil, 1990).

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece uma variedade de serviços a todos os cidadãos brasileiros e cidadãos estrangeiros que residem no país. O atendimento é igual e gratuito para todos os residentes do país e para usar os serviços públicos de saúde é desejado ter o Cartão Nacional de Saúde (CNS). As Redes de Atenção Psicossocial (RAPS) fazem parte do SUS e são compostas por diversos serviços e dispositivos que trabalham de forma integrada para atender às necessidades de saúde mental da população em diferentes níveis de atenção, como, por exemplo, o atendimento para problemas relacionados ao uso de drogas ou álcool é fornecido diretamente no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD) sem a necessidade de encaminhamento prévio pela Unidade Básica de Saúde (UBS), bastando apenas procurar o CAPS AD correspondente ao local de sua residência (Pohlmann; Sarmiento, 2024).

Em outras circunstâncias, o cuidado em saúde mental é organizado a partir da atenção primária, em que o indivíduo deve procurar a UBS correspondente ao seu endereço de residência e verificar meios para agendamento de consulta. A equipe de saúde da UBS fará uma avaliação inicial e pode seguir em duas direções: para casos classificados como leves ou comuns, pode ser iniciado o tratamento e/ou solicitado exames, sem a demanda de encaminhamento para um especialista ou, dependendo da complexidade do quadro, pode ser necessário direcionar o paciente para um serviço especializado, como as Equipes Multiprofissionais e Unidades Ambulatoriais Especializadas, ou para o CAPS (Pohlmann; Sarmiento, 2024).

Para ampliar o cuidado a questões de saúde mental com alta prevalência, como ansiedade e depressão, é fundamental incorporar a saúde mental nos serviços de saúde em geral, incluindo profissionais não especializados e destinando recursos específicos para a saúde mental nas atenções primária e secundária. A atenção primária pode, portanto, contribuir significativamente para o cuidado em saúde mental, aumentando a cobertura de tratamento para essas condições prioritárias e tornando-o mais acessível e eficaz para a população, por isso quadros de menor complexidade podem e devem ser atendidos por profissionais da saúde generalistas (WHO, 2022).

Para consultar a sua UBS de referência e poder entrar em contato para fazer seu cadastro e agendar consultas, o indivíduo pode lançar mão de três meios (UFRGS, [s.d.e]):

1. Ligando para 156
2. Acessando o site:
<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=119gTW9fF1HCImSAMSrIHrOJk>

dqE&shorturl=1&ll=-30.051182792876553%2C-51.210426159573444&z=11.

Nesse link, o usuário deverá digitar seu endereço na lupa e clicar no mesmo quando aparecer completo, dessa forma, o mapa será direcionado para o endereço informado. Diminuindo o zoom da página, o usuário poderá visualizar um ícone azul representado por uma casa, que indica qual Unidade de Saúde está dentro do seu território delimitado com uma linha azul.

3. Baixando o aplicativo 156+POA na loja de aplicativos do seu celular e com o aplicativo instalado, o usuário fará seu cadastro/login, irá acessar saúde > minha Unidade de Saúde > digitar seu endereço > irá aparecer a Unidade.

Em casos de situações de urgência e emergência como cogitação suicida intensa (com planejamento ou tentativa prévias), crises psicóticas (com ou sem alucinações), delírios ou mudanças súbitas de comportamento, ataques agudos de ansiedade que dificultem a ação e/ou experiência de abuso, violência ou outros eventos traumáticos, deve-se procurar o atendimento 24 horas de urgência e emergência em saúde mental, pois tais quadros podem apresentar riscos graves à saúde ou à vida, necessitando de atendimento imediato (UFRGS, [s.d.e]). Em Porto Alegre, para receber atendimento em tais casos, pode-se procurar o Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul (PACS) ou o Plantão de Emergência em Saúde Mental IAPI, onde é realizado acolhimento, classificação de risco, atendimento e internação, encaminhamento ou alta (Porto Alegre, [s.d.]).

Abaixo disponibilizamos um quadro que facilita o acesso aos locais que possuem atendimento de urgências e emergências em saúde mental na cidade de Porto Alegre, contendo endereço, telefone e demais informações (Quadro 2).

Quadro 2 - Locais de atendimento para urgências e emergências em saúde mental em Porto Alegre

Nome	Endereço	Telefone e mais informações
Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul (PACS)	Rua Prof. Manoel Lobato, 151	513289-4046
Plantão de Emergência em Saúde Mental IAPI	Rua Três de Abril, 90	513289-3456

Fonte: a autora.

7.4 Centros de Formação que oferecem cuidados em saúde mental

Peres, Santos e Coelho (2003) nos trazem em seu trabalho que as clínicas-escola de Psicologia desempenham um papel fundamental ao proporcionar aos alunos a oportunidade de aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula. Essa prática contribui para a formação de profissionais qualificados, capazes de adaptar suas práticas psicológicas às necessidades e desafios contemporâneos. Além de promover o desenvolvimento acadêmico dos alunos, essas clínicas também desempenham um papel social crucial ao oferecer serviços psicológicos acessíveis à população de baixa renda, proporcionando-lhes assistência gratuita ou a um valor mais acessível à realidade de cada indivíduo.

A UFRGS dispõe da Clínica de Atendimento Psicológico do Instituto de Psicologia, Serviço Social, Saúde e Comunicação Humana (IPSSCH). O serviço de atendimento é realizado pessoalmente para pacientes residentes na cidade de Porto Alegre ou que demonstrem dificuldades em acessar a rede de saúde de seu município de origem devido a obrigações laborais ou acadêmicas. No caso de crianças e adolescentes, é necessário que estejam acompanhados por seus responsáveis legais e em situações de comprometimento psicológico mais grave ou de risco, a clínica requer uma análise individual em que podem ser necessárias medidas específicas, como a designação de um familiar como contato principal e a conexão com outros serviços ou profissionais de saúde mental. É importante salientar que a clínica não oferece tratamento psicológico para estudantes do próprio IPSSCH (UFRGS, [s.d.f]).

Quem realiza os atendimentos são alunos de graduação, pós-graduação e extensionistas, sob tutela e assistência da equipe de técnicos da Clínica. As consultas são realizadas de forma estritamente presencial na Av. Protásio Alves, 297 - 3º andar, no município de Porto Alegre - RS. As inscrições para primeira entrevista de atendimento psicológico na Clínica são realizadas de maneira online através de formulário disponibilizado no site da mesma, mas devido à grande procura, as vagas são esgotadas rapidamente quando liberam o link das inscrições e dessa forma recomenda-se que os interessados aguardem a divulgação de novas datas de inscrições (UFRGS, [s.d.f]).

Para a primeira entrevista de atendimento psicológico, o horário disponível é de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h. Em seguida, caso haja recomendação para continuar o tratamento nesta clínica, os horários de atendimento são os seguintes: segundas, quartas e sextas das 9h às 20h, e terças e quintas das 9h às 18h. A questão financeira de pagamento dos atendimentos é avaliada e ajustada conforme a condição socioeconômica de cada paciente, diretamente com os alunos e profissionais que estarão os atendendo (UFRGS, [s.d.f]).

O Centro Universitário Ritter dos Reis (UniRitter) também conta com o serviço escola de psicologia, que opera como um ambiente de estágio para os estudantes de psicologia, oferecendo serviços gratuitos para a comunidade. Dentre os serviços oferecidos estão a avaliação neuropsicológica, avaliação psicológica, terapias em grupo, orientação profissional, psicoterapia de casal e família, psicoterapia individual e triagem. As entrevistas de triagem e avaliações podem ser agendadas por telefone, de segunda a sexta-feira, no horário das 8h às 22h (UniRitter, [s.d.]).

A Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) oferece um serviço de psicologia através do Serviço de Atendimento e Pesquisa em Psicologia (Sapp) que se estabelece como um serviço-escola vinculado ao Curso de Psicologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida da PUCRS. Este serviço oferece uma variedade de consultorias e atendimentos para indivíduos, grupos e instituições locais, sendo exclusivos para os moradores de Porto Alegre e com atendimento gratuito. A disponibilidade de vagas é determinada pela capacidade de atendimento e recepção do serviço-escola e a forma de ingresso ao serviço é efetivada por meio do preenchimento de um formulário disponibilizado no site da universidade ou por meio de ligação para a secretaria do serviço. O site do serviço possui as datas para marcação de consulta, contendo os dias em que o formulário estará disponível para ser preenchido, das 15h às 16h do mesmo dia ou enquanto durarem as vagas. Também poderá ser realizada inscrição via ligação em tais dias e horário determinado. A entrevista que será agendada é o primeiro passo do processo e não garante que o tratamento continue, pois as indicações para o tratamento são avaliadas ao longo das entrevistas iniciais (PUCRS, [s.d.]).

Permanecendo na mesma linha de prestação de serviços, a Associação Psicanalítica de Porto Alegre (APPOA) tem desenvolvido ao longo de vários anos um serviço de atendimento clínico destinado a público de todas as idades e disponível para todos os membros da comunidade. A clínica APPOA oferece uma abordagem de escuta e tratamento psicanalítico para indivíduos que buscam compartilhar seus desconfortos subjetivos e que encontram na psicanálise uma forma de lidar com as questões pessoais que os afetam. A primeira consulta é agendada diretamente na secretaria da clínica, através do telefone, e o valor das consultas é combinado diretamente com o profissional que irá atender o paciente, de acordo com as combinações realizadas entre eles (APPOA, [s.d.]).

O Instituto Cuidado, Atendimento, Ensino e Pesquisa do Indivíduo, Família e Comunidade LTDA (CAIFCOM) atende indivíduos, casais e famílias por meio de terapia de família, terapia de casal, terapia individual sistêmica e apoio para pessoas impactadas pela dependência química. Os serviços são fornecidos por uma ampla gama de especialistas, incluindo terapeutas familiares, psicólogos e psiquiatras, e os preços das sessões variam de acordo com a renda familiar, sendo um valor acessível para que o indivíduo consiga incluir a terapia na sua rotina. A entrevista de triagem a ser realizada no Ambulatório do Instituto da Família deve ser agendada pelo Whatsapp, tendo essa

um valor de oitenta reais, e o valor das próximas sessões, juntamente com demais informações, é acordado diretamente na primeira entrevista (CAIFCOM, [s.d.]).

O Centro de Atendimento Psicanalítico (CAP) da Sociedade Brasileira de Psicanálise de Porto Alegre (SBPdePA) oferece tratamento psicanalítico acessível à população em geral que enfrenta dificuldades econômicas. Subsequente a uma primeira avaliação, o atendimento é conduzido em consultórios privados, tanto de forma presencial quanto online, com custos de atendimento mais acessíveis. Esses serviços são direcionados a diversas faixas etárias, incluindo crianças, adolescentes, adultos, idosos, casais, famílias e pais com bebês. As consultas são conduzidas por profissionais, psicólogos e médicos, que estão em formação psicanalítica no Instituto da Sociedade Brasileira de Psicanálise de Porto Alegre. Para agendar um atendimento, os interessados devem preencher o formulário disponível no site ou entrar em contato via telefone com a secretaria da sociedade, e logo após, um psicanalista do CAP entrará em contato para agendar a consulta (SBPdePA, [s.d.]).

Para concluir os resultados deste tópico, apresento também o InTCC – Ensino, Pesquisa e Atendimento Individual e Familiar, instituto formado por uma equipe que adota uma abordagem ampla e integrativa, com uma extensa tradição em ensino, pesquisa e prática clínica nas áreas de Terapias Cognitivo-Comportamentais e Terapia Familiar, oferecendo atendimento psicológico online e/ou presencial para indivíduos, famílias, casais, crianças e adolescentes, com valores ajustados à renda e a capacidade financeira do paciente. No instituto os atendimentos são realizados por psicólogos em formação (que estão no último ano da faculdade), psicólogos graduados que estão cursando a pós-graduação no instituto, e especialistas já formados na pós-graduação do InTCC e que permaneceram como parte da equipe clínica. As sessões psicológicas ocorrem semanalmente, e os pagamentos devem ser efetuados antecipadamente a cada consulta (InTCC, [s.d.]).

Previamente ao atendimento psicológico, é necessário que seja feita uma triagem, marcada diretamente com a secretaria do InTCC via Whatsapp, na qual são coletadas informações do paciente, as razões para buscar terapia e são comunicados os horários disponíveis e os valores, em média, das sessões. A triagem pode ser realizada de maneira individual e privada sob o valor de R\$100,00 ou gratuitamente realizada em uma sala de espelho, que consiste em um espaço exclusivo para o paciente, que terá sua consulta realizada por um dos coordenadores ou supervisores do instituto, com um tempo de consulta prolongado. Na outra parte da sala, atrás do espelho, psicólogos e psiquiatras observam a sessão, sendo que um deles continuará, geralmente, a terapia do indivíduo. O espelho é unidirecional; o paciente não consegue ver quem está do outro lado, mas caso sinta-se mais confortável, pode optar por conhecer os profissionais presentes (InTCC, [s.d.]).

No prazo de até 10 dias após a triagem, o terapeuta responsável entrará em contato para marcar a primeira sessão e dar continuidade aos atendimentos. Durante esse primeiro encontro, o contrato

terapêutico será estabelecido e assinado, reforçando as combinações entre terapeuta e paciente. O instituto também oferece consultas psiquiátricas com médicos do terceiro ano da Especialização em Psiquiatria do CCYM, sob um valor fixo de R\$120,00. Para esse atendimento, não é necessária uma triagem prévia, pois o agendamento é realizado diretamente na secretaria, porém as consultas também devem ser pagas com até 24 horas de antecedência para confirmação (InTCC, [s.d.]).

Tais práticas estão em linha com um estudo realizado no Brasil que enfatiza a importância dos serviços-escola de psicologia para os estudantes, pois além de fornecer experiências práticas aos alunos, também desempenham um papel vital no atendimento a comunidades que, de outra forma, não teriam acesso a eles. O estudo afirma que os centros de formação ajudam no treinamento de futuros psicólogos e na integração da teoria com a prática, promovendo a saúde mental da população atendida, que geralmente é uma comunidade com poucos recursos (Galindo; Tamman; Souza, 2020).

No Quadro 3 estão descritas informações gerais, telefone, endereço e redes sociais dos centros de formação que oferecem cuidados em saúde mental em Porto Alegre.

Quadro 3 - Centros de Formação que oferecem cuidados em saúde mental em Porto Alegre

Nome	Endereço	Telefone	Redes sociais	Informações
Clínica de Atendimento Psicológico do IPSSCH	Av. Protásio Alves, 297 - 3º andar	51993893663	E-mail: clinicap@ufrgs.br Site: https://www.ufrgs.br/clinica/atendimento/	Realizar inscrição no formulário disponibilizado no site para atendimento. Custos são acordados direto com profissional.
Serviço Escola de Psicologia UniRitter	Unidade FAPA - Av. Manoel Elias, 2001 Unidade Zona Sul - Rua Orfanotrófio, 555	513230-3380	Site: https://www.uniritter.edu.br/responsabilidade-social/	Agendar entrevista por telefone, de segunda a sexta-feira, das 8h às 22h. Serviço gratuito.
SAPP - PUCRS	Avenida Ipiranga, 6681, 2º andar do prédio 11, sala 209	513320-3561	Site: https://portal.pucrs.br/ensino/escola-de-ciencias-da-saude-e-da-vida/sapp/	Agendar triagem por formulário disponível no site ou por telefone, das 15h00 às 16h00. Serviço gratuito.

Clínica APPOA	Rua Faria Santos, 258	513333-2140	Site: https://appoa.org.br/ atendimento_clinico /clinica-appoa/1792	Agendar primeira consulta por telefone de segunda a quinta-feira das 8h30 às 21h30 e sexta-feira das 8h30 às 20h. Custos são acordados direto com profissional.
Instituto CAIFCOM	Rua Almirante Barroso, 689	51982853254	E-mail: direcao@caifcom.com.br Site: https://www.caifcom.com.br/clinica.php	Triagem agendada por telefone de segunda a sexta-feira das 9h às 19h. Triagem: R\$80,00 e demais sessões valor acordado direto com profissional.
Centro de Atendimento Psicanalítico SBPdePA	Praça Dr. Maurício Cardoso, 07	51992375510 51992525998	E-mail: secretaria@sbpdepa.org.br Site: https://www.sbpdepa.org.br/atendimento	Agendar triagem por formulário disponível no site ou por telefone, de segunda a sexta-feira das 9h a 13h e das 14h às 18h. Custos são acordados direto com profissional.
InTCC – Ensino, Pesquisa e Atendimento Individual e Familiar	Sede 1: av. Plínio Brasil Milano, nº 232 Sede 2: av. Chicago, nº 36	51992299387	Site: https://intcc.com.br/ cursos/atendimentos -online-e- presencial/	Triagem: R\$100,00 ou gratuita se realizada na sala de espelho.

Fonte: a autora.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou que os acadêmicos, incluindo os estudantes de odontologia, enfrentam dificuldades de saúde mental, especialmente em ambientes de formação acadêmica exigentes e extensas, como a Faculdade de Odontologia da UFRGS, que tem uma carga horária obrigatória total de 5.040 horas, mais alta do que outras instituições, como a UFPel e a UFSM. O estresse e a sobrecarga emocional dos estudantes são agravados pela alta carga horária combinada com a falta de discussões sobre saúde mental e espaços para escuta e apoio psicológico dentro da própria faculdade.

Além disso, há uma necessidade de mudanças no currículo e nas políticas de apoio aos estudantes. É difícil combinar atividades acadêmicas obrigatórias com programas de apoio psicológico e outras atividades de lazer, com a elevada carga horária obrigatória do curso. Os pequenos intervalos entre as atividades do curso inviabilizam esta busca e, muitas vezes, precisam ser utilizados para realizar atividades relacionadas ao curso, como estudar para prova, preparar seminários e outras. O projeto pedagógico do curso de odontologia está em processo de revisão, porém, se as elevadas cargas horas obrigatórias forem mantidas, sem mudanças substanciais, pode continuar a limitar a participação dos acadêmicos em atividades de autocuidado e saúde mental.

Nosso estudo não foi capaz de responder a muitas das questões de pesquisa propostas; no entanto, optamos por mantê-las no trabalho devido à importância de que estudos futuros abordem essas questões, a fim de dar continuidade ao tema de relevante impacto social como é a saúde mental de estudantes universitários.

Portanto, é fundamental que as instituições de ensino superior, especialmente aquelas que oferecem cursos tão intensos quanto os de odontologia, devem considerar incorporar estratégias de suporte psicológico ao processo de planejamento acadêmico, promovendo uma cultura de saúde mental e garantindo a formação de profissionais que sejam não apenas competentes, mas também emocionalmente saudáveis e resilientes.

REFERÊNCIAS

Albuquerque, F. P. **Sofrimento mental e gênero: os homens e o cuidado na rede de atenção psicossocial**. 2020. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

Alzahem, A. M. et al. Stress amongst dental students: a systematic review: Stress amongst dental students. **European Journal of Dental Education**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 8–18, 2011.

Amarante, P. **Loucura e transformação social: autobiografia da reforma psiquiátrica no Brasil**. 1. ed. São Paulo: Zagodoni Editora Eireli, 2021.

Associação Psicanalítica de Porto Alegre - APPOA. **Atendimento clínico Clínica APPOA**. Disponível em: https://appoa.org.br/atendimento_clinico/clinica-appoa/1792. Acesso em: 13 abr. 2024.

Barros, Marilisa Berti de Azevedo et al. Association between health behaviors and depression: findings from the 2019 Brazilian National Health Survey. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, p. e210010, 2021.

Brasil. Conselho Nacional de Educação. **Resolução CNE/CES**, v. 3, p. 19, 2002. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/acao-a-informacao/institucional/estrutura-organizacional/orgao-colegiado/cne/conselho-nacional-de-ensino-cne>. Acesso em: 26 jul. 2024.

Brasil. **Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 18055, 19 set. 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18080.htm. Acesso em: 26 jul. 2024.

Brasil. Ministério da Saúde. **Portaria nº 3.088**, de 23 de dezembro de 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 23 dez. 2011. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.html. Acesso em: 08 ago. 2024.

Brasil. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics>. Acesso em: 06 ago. 2024.

Brasil. Ministério da Saúde. **Saúde de A a Z**. Saúde Mental. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 03 nov. 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília, DF: MS; 2006

Brasil. **Parecer CNE/CES no 441/2020**. Aprovado em 10 de julho de 2020b. Mec.gov.br. Disponível em:

<https://normativasconselhos.mec.gov.br/normativa/view/CNE_PAR_CNECESN4412020.pdf?query=235/2009-CEE/MS> . Acesso em: 9 ago. 2024.

Brito, Valéria Cristina de Albuquerque et al. Prevalência de depressão autorreferida no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2019 e 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 31, p. e2021384, 2022.

Carvalho, J. L. DA S.; Nóbrega, M. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 38, n. 4, 2017.

Carvalho, M. C et al. Levantamento da situação de saúde mental e uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos do curso de odontologia de uma universidade do sul de Minas Gerais. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 15, n. 1, p. 489-496, 2017.

Centro Universitário Ritter dos Reis - UniRitter. **Responsabilidade Social**. Psicologia. Disponível em: <https://www.uniritter.edu.br/responsabilidade-social/> . Acesso em: 26 abr. 2024.

Ey, S; Henning, K R.; Shaw, D L. Attitudes and factors related to seeking mental health treatment among medical and dental students. **Journal of College Student Psychotherapy**, v. 14, n. 3, p. 23-39, 2000.

Facundes, V.L; Ludermir, A.B. Common mental disorders among health care students. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 27, p. 194-200, 2005.

Fonseca, M.L; Guimarães, MB; Vasconcelos, EM. Sofrimento difuso e transtornos mentais comuns: uma revisão bibliográfica. **Revista de APS**, v. 11, n. 3, 2008.

Galindo, W.C; Tamman, B.F; Sousa, TBS. Estratégias formativas em serviços-escola de Psicologia: Revisão bibliográfica da produção científica. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, p. e188175, 2020.

Gonçalves, S. K.; Bisol, J.; Luz, R. M. **Conselho Nacional do Ministério Público**. Bem viver: saúde mental no Ministério Público. Brasília: CNMP, 2020. 57 p. il. Acesso em: 04 de jan. de 2024. Disponível em:

https://www.cnmp.mp.br/portal/images/Publicacoes/documentos/2020/Bem_Viver_web2.pdf.

Ibrahim, A. K. et al. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **Journal of Psychiatric Research**, [S. l.], v. 47, n. 3, p. 391–400, mar. 2013.

Instituto Cuidado, Atendimento, Ensino e Pesquisa do Indivíduo, Família e Comunidade LTDA - CAIFCOM. **Atendimento Clínico**. Disponível em: <https://www.caifcom.com.br/clinica.php>. Acesso em: 26 abr. 2024.

InTCC. Cursos. **Atendimentos online e presencial** [s.d.]. Disponível em: <https://intcc.com.br/cursos/atendimentos-online-e-presencial/>. Acesso em: 10 maio 2024.

Lima, S. O. et al. Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, e187530, 1-14, 2019 . Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982->

3703003187530 . Acesso em: 26 abr. 2024.

Lopes, F.M *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 16, n. 1, p. 1-23, 2022.

Martinhago, F.; Oliveira, W. F. de. (Des)institucionalização: a percepção dos profissionais dos Centros de Atenção Psicossocial de Santa Catarina, Brasil. **Rev Saúde Soc.** São Paulo, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 1273-1284, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/14269/7719>. Acesso em: 26 abr. 2024.

Organização Mundial da Saúde - OMS. **Basic documents**, 43rd edn. Geneva: World Health Organization, 2001.

Peres, R. S.; Santos, M. A. dos; Coelho, H. M. B. Atendimento psicológico a estudantes universitários: considerações acerca de uma experiência em clínica-escola. **Rev. Estudos de Psicologia**, PUC-Campinas, v. 20, n. 3, p. 47-57, setembro/dezembro 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/CKGKvP4tkpFdCvk57XPSKRF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 nov. 2023.

Pinto, P. S. et al. Síndrome de Burnout em estudantes de Odontologia, Medicina e Enfermagem: uma revisão da literatura. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Uberaba, v. 6, n. 2, p. 238–248, 05 abr. 2018. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/2822/2624>. Acesso em: 26 abr. 2024.

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUCRS. Ensino. **Escola de Ciências da Saúde e da Vida. Serviços da Escola.** Serviço de Atendimento e Pesquisa em Psicologia (Sapp). Disponível em: <https://portal.pucrs.br/ensino/escola-de-ciencias-da-saude-e-da-vida/sapp/>. Acesso em: 27 abr. 2024.

Pohlmann, R.S; Sarmiento, T.F. **Como funciona o SUS e onde buscar atendimento? Orientações à comunidade da UFRGS sobre o acesso a cuidados em saúde e saúde mental na rede pública.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul/Divisão de Promoção da Saúde Discente. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/saberviver/wp-content/uploads/2024/03/COMO-FUNCIONA-O-SUS-E-ONDE-BUSCAR-ATENDIMENTO-COM-ISBN.pdf>. Acesso em: 9 ago. 2024.

Porto Alegre. **Urgência e Emergência - Saúde Mental.** Prefeitura de Porto Alegre. Disponível em: <https://prefeitura.poa.br/carta-de-servicos/urgencia-e-emergencia-saude-mental>. Acesso em: 9 ago. 2024.

Prado, A. D. et al. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e4128-e4128, 2020.

Santos, M. E. S. B. **Transtornos mentais comuns em pacientes com aids que fazem uso de anti-retrovirais no Estado de São Paulo, Brasil.** 2002. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

Santos-Filho, Serafim B.; Barros, M. E. Trabalhador da saúde, muito prazer: Protagonismo dos trabalhadores na gestão do trabalho em saúde. **In: Trabalhador da saúde, muito prazer: Protagonismo dos trabalhadores na gestão do trabalho em saúde.** p. 265-265, 2009.

Silva, J. L. da. *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes de odontologia: revisão de literatura. **RECIMA21**, [S.l.], v. 2, n. 2, p. 325–338, 2021. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/85/140>. Acesso em: 20 jan. 2024.

Soares, V. M.; Lima, B. M. C.; Santos, L. C. O. Sofrimento psicológico: Um estudo com jovens estudantes de Odontologia. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 13, n. 5, p. e4513545788, 2024.

Sociedade Brasileira de Psicanálise de Porto Alegre - SBPdePA. **Atendimento.** Disponível em: <https://www.sbpdepa.org.br/atendimento>. Acesso em: 03 maio 2024.

Teixeira, C. N. G. et al. Qualidade de vida em estudantes de odontologia na Pandemia de COVID-19: um estudo multicêntrico. **Rev Saúde e Pesquisa**, [s. l.], v. 14, n. 2, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/9009>. Acesso em: 24 jul. 2024.

Universidade Federal de Pelotas - UFPel. Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis. Serviços. Apoio psicopedagógico. **Acolhimento em saúde mental. Saúde mental.** 2024. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/prae/programa-de-acompanhamento-pedagogico/atendimento-psicologico/>. Acesso em: 03 abr. 2024.

Universidade Federal de Pelotas - UFPel. Unidades. Faculdade de Odontologia. Ensino. **Currículo (PPC).** 2022. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/odontologia/ensino/graduacao/>. Acesso em: 22 mar. 2024.

Universidade Federal de Santa Maria - UFSM. Graduação. Odontologia. **Projeto Pedagógico (PPC).** 2023. Disponível em: <https://www.ufsm.br/cursos/graduacao/santa-maria/odontologia/projeto-pedagogico>. Acesso em: 22 mar. 2024.

Universidade Federal de Santa Maria - UFSM. Menu. Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis. **SATIE** [s.d.b]. Disponível em: <https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prae/setor-de-atendimento-integral-ao-estudante-satie>. Acesso em: 03 abr. 2024.

Universidade Federal de Santa Maria - UFSM. Menu. Pró-Reitoria de Graduação. CAED. **Educação-saúde** [s.d.a]. Disponível em: <https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/saude-mental>. Acesso em: 03 abr. 2024.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. Clínica de Atendimento Psicológico IPSSCH - UFRGS. **Atendimento.** [s.d.f] Disponível em: <https://www.ufrgs.br/clinica/atendimento/>. Acesso em: 03 abr. 2024.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. Faculdade de Odontologia. Projeto Pedagógico e Currículo. 2014. Disponível em: https://www.ufrgs.br/odontologia/?page_id=7600.

Acesso em: 22 mar. 2024.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. **Programa de Extensão Movimento Educação e Saúde Mental – MEDUSA** [s.d.c]. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/medusa/>. Acesso em: 03 abr. 2024.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. Saber Viver Programa de Saúde e Bem-estar Estudantil. Bem-vindos ao Programa Saber Viver [s.d.a]. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/saberviver/>. Acesso em: 03 abr. 2024.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. **Saber Viver Programa de Saúde e Bem-estar Estudantil**. Buscando ajuda. No Sistema Único de Saúde. Unidades de Atenção Primária no SUS [s.d.e]. Disponível em: https://www.ufrgs.br/saudemental/?page_id=885. Acesso em: 06 ago. 2024.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. **Saber Viver Programa de Saúde e Bem-estar Estudantil**. Saúde Mental [s.d.b]. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/saudemental/>. Acesso em: 03 abr. 2024.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Saúde Mental UFRGS** [s.d.d]. Disponível em: https://www.ufrgs.br/saudemental/?page_id=434. S.D. Acesso em: 8 ago. 2024.

Viapiana, V. N.; Gomes, R. M.; Albuquerque, G. S. C. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Rev Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 4, p. 175-186, 2018.

World Health Organization - WHO. The global burden of disease: 2004 update. 146 pag. Geneva, 2008.

World Health Organization - WHO. World mental health report: transforming mental health for all. 296 pag. Geneva, 2022.