



WÁTILLA HENRIQUE GONÇALVES DE OLIVEIRA

**A RELEVÂNCIA DA REDE DE APOIO PARA O DESEMPENHO ACADÊMICO
DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM.**

Rondonópolis/MT

2025

WÁTILLA HENRIQUE GONÇALVES DE OLIVEIRA

**A RELEVÂNCIA DA REDE DE APOIO PARA O DESEMPENHO ACADÊMICO
DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Enfermagem, da Faculdade Fasipe, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof^o Cauê Felipe Pimentel

**Rondonópolis/MT
2025**

**A RELEVÂNCIA DA REDE DE APOIO PARA O DESEMPENHO ACADÊMICO
DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Enfermagem da Faculdade Fasipe - como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em:

Professor(a) Orientador(a): Cauê Felipe Pimentel
Departamento de Enfermagem– FASIPE

Professor(a) Avaliador(a):
Departamento de Enfermagem–
FASIPE

Professor(a) Avaliador(a):
Departamento de Enfermagem–
FASIPE

Professor(a) Avaliador(a):
Departamento de Enfermagem–
FASIPE

**Rondonópolis/MT
2025**

DEDICATÓRIA

Agradeço, em primeiro lugar, às minhas famílias — à de sangue, que me viu nascer e crescer, e àquelas que a vida me deu, que me acolheram com amor, cuidado e generosidade ao longo do caminho.

Aos meus amigos, cuja presença teve suma importância em minha vida e, especialmente, neste processo.

A cada um de vocês, minha gratidão mais sincera por terem sido apoio constante nos dias difíceis, por me fortalecerem nas fragilidades e celebrarem comigo cada pequena conquista.

Este TCC é fruto de uma caminhada que não trilhei sozinho. Ele carrega o afeto, o incentivo e a força de todos que estiveram ao meu lado.

AGRADECIMENTOS

A minha avó, que já partiu, mas permanece viva em cada passo meu. Seu amor eterno foi a luz que guiou meus dias mais sombrios e aqueceu meu coração nos momentos de dúvida.

Aos meus pais, raízes firmes que sustentam minha caminhada, por seu amor incondicional, paciência e abraço sempre aberto.

À minha família de sangue e àquela que o destino me presenteou, por me envolverem em cuidado, acolhida e força, tornando este percurso menos solitário.

Aos meus amigos, que tanto me apoiaram e foram minha fortaleza em todo caminho.

Aos meus professores, guardiões do saber e especialmente à meu orientador, cuja orientação foi farol neste mar de descobertas.

A todos que, de forma direta ou sutil, deixaram sua marca nesta conquista, minha eterna gratidão.

EPIGRAFE

"Te quero bem."
— Wátilla Oliveira

OLIVEIRA, Wátilla Henrique Gonçalves de. A relevância da rede de apoio para o desempenho acadêmico dos estudantes de graduação em enfermagem.

2025.

RESUMO

O estudo ressalta a importância das redes de apoio no desempenho acadêmico e bem-estar de estudantes de enfermagem, fundamentais para a formação profissional. Tanto redes informais, como familiares e colegas, quanto formais, oferecidas pelas instituições, contribuem para reduzir o estresse, fortalecer a resiliência e criar um ambiente propício ao aprendizado. O suporte emocional e instrumental ajuda os alunos a enfrentarem as exigências do curso, minimizando impactos de transtornos como ansiedade, estresse crônico e burnout, que afetam a motivação e podem levar à evasão escolar. Além disso, o ambiente acadêmico e as interações interpessoais influenciam diretamente a saúde mental dos estudantes, pois relações positivas incentivam a colaboração e o pertencimento, enquanto a falta de diálogo e conflitos agravam sintomas psicológicos. Estratégias como grupos de estudo e tutoria fortalecem essas redes, promovendo a cooperação. Entretanto, o suporte psicológico institucional ainda é insuficiente, sendo necessário ampliar programas de apoio emocional e manejo do estresse para prevenir transtornos. A pandemia de COVID-19 agravou esses desafios, tornando urgente a implementação de políticas institucionais eficazes. Assim, recomenda-se que universidades priorizem estratégias de suporte acadêmico e emocional, garantindo a permanência e o sucesso dos alunos, formando profissionais preparados e resilientes para atuar na assistência à saúde pública.

Palavras-chave: Bem-estar acadêmico; Desempenho acadêmico; Estudantes de enfermagem; Rede de apoio; Saúde mental.

OLIVEIRA, Wátilla Henrique Gonçalves de. The relevance of the support network for the academic performance of undergraduate nursing students. **2025.**

ABSTRACT

This study explores the influence of support networks on the academic performance and well-being of undergraduate nursing students, emphasizing their role in professional development. Both informal networks, composed of family, friends, and peers, and formal institutional support systems contribute to stress reduction, resilience, and a conducive learning environment. Emotional and instrumental support helps students cope with the rigorous demands of nursing education, minimizing the effects of anxiety, chronic stress, and burnout, which negatively impact motivation and increase dropout rates. Additionally, academic settings and interpersonal relationships play a crucial role in students' mental health, as positive interactions foster collaboration and a sense of belonging, while conflicts and lack of dialogue exacerbate psychological distress. Collaborative study groups and academic mentoring are effective strategies for strengthening support networks and promoting cooperation. However, institutional psychological support remains insufficient, highlighting the need for expanded emotional assistance and stress management programs to prevent mental health disorders. The COVID-19 pandemic has intensified these challenges, making institutional policies more urgent. Thus, higher education institutions should prioritize academic and emotional support strategies, ensuring student retention, success, and the formation of resilient professionals prepared to contribute effectively to public health care.

Keywords: Academic well-being; Academic performance; Nursing students; Support network; Mental health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
1.1 Problematização	14
1.2 Justificativa.....	14
1.3 Objetivos.....	15
1.3.1 Objetivo geral	15
1.3.2 Objetivos específicos	16
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	16
2.1 Identificação dos fatores de estresse e sofrimento emocional em estudantes de Enfermagem.	16
2.2 Correlação entre a presença de redes de apoio e o rendimento acadêmico dos estudantes.	19
2.3 Impactos da ausência de apoio emocional e institucional na saúde mental de estudantes de Enfermagem.	21
3. METODOLOGIA.....	25
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	26
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42

1. INTRODUÇÃO

Segundo Oliveira e Lima (2022, p. 04), o apoio emocional e instrumental recebido por estudantes universitários é essencial para seu engajamento acadêmico e para a prevenção do sofrimento psíquico, o que reforça a importância da rede de apoio durante a transição para o ensino superior, especialmente no curso de Enfermagem, marcado por exigências acadêmicas, sociais e emocionais significativas.

A sobrecarga de atividades, as exigências acadêmicas e a pressão por um desempenho satisfatório podem levar ao desenvolvimento de sintomas de estresse e ansiedade entre os estudantes de Enfermagem. Nesse contexto, o suporte social atua como um fator protetivo, proporcionando recursos emocionais e práticos para lidar com as demandas do curso. A presença de amigos, familiares e colegas de classe que ofereçam apoio pode facilitar a adaptação ao ambiente universitário e promover a resiliência diante das adversidades. Uma rede de apoio efetiva melhora a percepção de autoeficácia do estudante e contribui para seu sucesso acadêmico (ANDRADE et al., 2018).

Além do suporte informal, as instituições de ensino têm implementado programas de assistência estudantil com o objetivo de oferecer suporte financeiro, psicológico e acadêmico aos estudantes. Essas iniciativas visam reduzir as barreiras que dificultam a permanência e o sucesso acadêmico, especialmente entre aqueles que enfrentam vulnerabilidades socioeconômicas. A efetividade desses programas está relacionada à capacidade de atender às necessidades específicas dos estudantes e de promover um ambiente educacional inclusivo e acolhedor. Políticas institucionais de apoio são determinantes para a equidade no acesso e permanência no ensino superior (MARTINS et al., 2020)

As habilidades sociais desempenham um papel crucial na formação dos estudantes de Enfermagem, influenciando tanto o desempenho acadêmico quanto a futura prática profissional. O desenvolvimento de competências como empatia, comunicação eficaz e trabalho em equipe é essencial para o estabelecimento de relações interpessoais saudáveis e para a prestação de cuidados de qualidade. A promoção dessas habilidades no ambiente acadêmico contribui para a formação de profissionais mais preparados para enfrentar os desafios do campo da saúde. A formação técnica deve ser acompanhada do desenvolvimento de competências socioemocionais (COSTA; SILVA, 2021).

A qualidade do sono e a saúde mental dos estudantes de Enfermagem também são fatores determinantes para o sucesso acadêmico. A privação de sono e os sintomas de estresse podem comprometer a concentração, a memória e a capacidade de aprendizado, afetando

negativamente o desempenho nas atividades acadêmicas. Estratégias que promovam o equilíbrio entre as demandas do curso e o autocuidado são fundamentais para a manutenção da saúde e do bem-estar dos estudantes. Os distúrbios do sono são fortemente associados ao baixo rendimento acadêmico e à vulnerabilidade emocional entre universitários (RIBEIRO et al., 2019).

Durante a graduação em Enfermagem, os estudantes são expostos a uma intensa carga emocional e acadêmica, o que favorece o surgimento de diversas condições de sofrimento psíquico. Entre as mais recorrentes estão a ansiedade e a depressão, que impactam diretamente a concentração, o rendimento e a motivação. A ansiedade e o estresse figuram entre os principais fatores que afetam negativamente o desempenho acadêmico dos estudantes de Enfermagem, exigindo intervenções precoces e suporte institucional adequado (SILVEIRA et al., 2024). Essa realidade torna ainda mais urgente a presença de uma rede de apoio sólida que atue tanto na prevenção quanto no enfrentamento dessas doenças.

A depressão, por sua vez, é considerada uma das principais causas de desistência do curso. Essa condição pode ser silenciosa, afetando o engajamento nas aulas, a capacidade de socialização e a visão de futuro do discente. A presença de sintomas depressivos está significativamente associada a baixos índices de desempenho acadêmico e maior risco de evasão escolar entre estudantes de Enfermagem (FONSECA, 2017).

O estresse acadêmico prolongado pode evoluir para o burnout estudantil, um estado de esgotamento físico e emocional caracterizado por sentimentos de ineficácia e despersonalização. Essa síndrome tem se tornado cada vez mais comum em cursos da área da saúde. Os estudantes de Enfermagem estão entre os mais vulneráveis ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout devido à exigência emocional e ao contato precoce com o sofrimento humano nos estágios clínicos. O burnout afeta não apenas a saúde do estudante, mas também sua formação ética e empática, pilares da profissão de Enfermagem (NOGUEIRA et al., 2020).

Além disso, quadros de insônia, distúrbios alimentares e crises de pânico são frequentemente relatados por estudantes que enfrentam dificuldades emocionais sem o suporte adequado. A ausência de medidas institucionais efetivas para lidar com esses sintomas pode agravar o quadro geral de saúde mental entre os discentes. Ações de psicoeducação, como grupos de apoio e terapia cognitivo-comportamental, mostram resultados positivos na redução da sintomatologia de estresse e ansiedade em estudantes de cursos intensivos como Enfermagem. Assim, é fundamental que universidades criem ambientes de acolhimento e escuta ativa (SOUZA et al., 2023).

O comprometimento da saúde mental também repercute diretamente nas atividades práticas, podendo comprometer a segurança do cuidado ao paciente. Estudantes que vivenciam sofrimento psíquico intenso podem apresentar baixa autoestima, insegurança técnica e dificuldades em lidar com situações críticas no ambiente hospitalar. Ações de suporte entre colegas e acompanhamento por tutores reduzem o impacto das doenças mentais na rotina acadêmica e fortalecem a permanência com qualidade no curso. Ou seja, o cuidado com o estudante deve ser visto como parte do processo formativo (UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, 2025).

Programas de mentoria entre pares têm se mostrado eficazes na promoção do desempenho acadêmico e na redução da evasão escolar. A interação com colegas mais experientes pode facilitar a adaptação ao ambiente universitário, oferecer orientação sobre estratégias de estudo e proporcionar apoio emocional. Essas iniciativas contribuem para a criação de uma cultura de solidariedade e colaboração dentro das instituições de ensino. Os programas de mentoria promovem o fortalecimento da autonomia, do vínculo institucional e da saúde emocional dos estudantes (LIMA et al., 2021).

A integração entre ensino e prática, por meio de estágios e atividades em unidades de saúde, proporciona aos estudantes de Enfermagem uma vivência prática que enriquece sua formação. A aplicação de metodologias que valorizem a liderança empática e a gestão participativa pode promover um ambiente de aprendizado mais motivador e colaborativo. Essas experiências contribuem para o desenvolvimento de competências essenciais para a atuação profissional e para a melhoria da qualidade da assistência prestada. O campo prático é também um espaço de desenvolvimento humano, e não apenas técnico (OLIVEIRA et al., 2020).

A promoção da saúde mental dos estudantes de Enfermagem é uma responsabilidade compartilhada entre as instituições de ensino, os profissionais de saúde e os próprios estudantes. A implementação de estratégias de prevenção, como a oferta de serviços de apoio psicológico e a realização de atividades que promovam o bem-estar, é fundamental para a criação de um ambiente acadêmico saudável. O reconhecimento e o enfrentamento dos fatores que afetam a saúde mental são essenciais para a formação de profissionais mais preparados e resilientes (FERREIRA et al., 2022).

A construção de uma rede de apoio eficaz envolve a colaboração entre diversos atores, incluindo familiares, colegas, professores e profissionais de saúde. A criação de espaços de diálogo e de escuta ativa pode fortalecer os vínculos e promover um ambiente mais inclusivo e acolhedor. A valorização das relações interpessoais e o incentivo à empatia são fundamentais

para o desenvolvimento de uma cultura de cuidado e solidariedade dentro das instituições de ensino. Cuidar do estudante é também um ato de educação em saúde (SANTOS, 2019).

Portanto, a relevância da rede de apoio para o desempenho acadêmico dos estudantes de graduação em Enfermagem é indiscutível. A presença de suporte social eficaz, aliado a políticas institucionais de apoio e à promoção da saúde mental, são elementos-chave para a formação de profissionais de saúde competentes e resilientes. Investir nessas áreas é essencial para garantir a qualidade da formação e a melhoria dos serviços de saúde prestados à população (SILVA et al., 2021).

1.1 Problematização

De que forma a presença ou ausência de uma rede de apoio impacta o desempenho acadêmico e o bem-estar dos estudantes de graduação em Enfermagem?

1.2 Justificativa

A escolha por investigar a influência da rede de apoio no desempenho acadêmico e no bem-estar dos estudantes de graduação em Enfermagem se justifica pela crescente demanda por profissionais de saúde emocionalmente preparados e academicamente capacitados para enfrentar os desafios complexos do sistema de saúde. O curso de Enfermagem é caracterizado por uma elevada carga horária, exigências práticas intensas e contato precoce com o sofrimento humano, fatores que, somados à pressão por bons resultados acadêmicos, colocam os discentes em situação de vulnerabilidade psicossocial. Dessa forma, compreender os fatores que favorecem a permanência e o sucesso no curso torna-se essencial para fortalecer a formação desses futuros profissionais. Como afirmam Costa e Silva, a formação técnica deve ser acompanhada do desenvolvimento de competências socioemocionais, que sustentam o equilíbrio emocional do estudante diante das pressões acadêmicas e profissionais (COSTA; SILVA, 2021).

A literatura nacional e internacional tem apontado que o suporte social, seja ele familiar, institucional ou entre pares, atua como um importante fator de proteção frente a quadros de estresse, ansiedade, depressão e burnout, problemas que vêm sendo cada vez mais diagnosticados em estudantes universitários, especialmente na área da saúde. Estudos evidenciam que a ausência de uma rede de apoio consistente está associada à queda no rendimento acadêmico, ao afastamento temporário e, em casos extremos, à evasão do curso e que os estudantes de Enfermagem estão entre os mais vulneráveis ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout devido à exigência emocional e ao contato precoce com o sofrimento humano nos estágios clínicos. Assim, analisar a relevância dessas redes torna-se uma estratégia fundamental para identificar caminhos que promovam saúde mental e sucesso acadêmico (NOGUEIRA et al., 2020).

Além disso, a discussão sobre redes de apoio se alinha às diretrizes das políticas públicas de educação superior, que destacam a importância da permanência com qualidade,

especialmente para estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica e emocional. A valorização do cuidado com o estudante deve ser parte da missão institucional das universidades, pois o sucesso na formação de profissionais de Enfermagem implica, necessariamente, na construção de um ambiente acadêmico saudável, acolhedor e humanizado. Portanto, esta pesquisa contribui não apenas com o campo científico, mas também com a prática institucional, ao oferecer subsídios para políticas de apoio mais eficazes e inclusivas (SILVA; OLIVEIRA, 2022).

Justifica-se, ainda, a relevância deste estudo por sua aplicabilidade direta na melhoria dos indicadores acadêmicos e na prevenção de agravos mentais entre os estudantes. Ao compreender como as redes de apoio influenciam o rendimento e o equilíbrio emocional, é possível propor intervenções educativas, psicológicas e organizacionais mais ajustadas à realidade dos discentes. Isso pode se traduzir em ganhos significativos para a formação profissional, para a qualidade do ensino superior e, por consequência, para a saúde dos pacientes que futuramente serão assistidos por esses profissionais (MARTINS et al., 2021).

Por fim, ao abordar um tema de clara pertinência social, esta pesquisa contribui para o fortalecimento da cultura do cuidado também no ambiente acadêmico. Formar enfermeiros tecnicamente competentes exige, antes de tudo, formar sujeitos saudáveis, resilientes e emocionalmente sustentados. Investigar a influência da rede de apoio no desempenho acadêmico e no bem-estar dos estudantes de Enfermagem é, portanto, um passo essencial para compreender os determinantes do sucesso formativo e construir estratégias eficazes de apoio e acolhimento ao longo da trajetória universitária (SANTOS, 2021).

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo geral

Analisar a influência da rede de apoio no desempenho e bem-estar dos estudantes de graduação em enfermagem

1.3.2 Objetivos específicos

1. Investigar os principais fatores de estresse e sofrimento emocional vivenciados por estudantes de Enfermagem durante a graduação.
2. Discutir a correlação entre a presença de redes de apoio e o rendimento acadêmico dos estudantes.
3. Analisar, por meio de revisão de literatura, os impactos da ausência de apoio emocional e institucional na saúde mental dos estudantes de Enfermagem.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Identificação dos fatores de estresse e sofrimento emocional em estudantes de Enfermagem.

O curso de enfermagem é tradicionalmente reconhecido por sua alta carga horária e pela complexidade das atividades práticas, aspectos que contribuem significativamente para o aumento do estresse entre os estudantes. A rotina acadêmica intensa exige que os alunos desenvolvam habilidades técnicas e teóricas simultaneamente, o que pode gerar ansiedade e impactar seu desempenho acadêmico. Apontam-se que a insegurança relacionada às responsabilidades assistenciais, o medo de cometer erros durante procedimentos clínicos e a pressão para obter bons resultados são fatores determinantes para o elevado nível de estresse vivenciado pelos estudantes (SANTOS et al., 2022).

A constante necessidade de lidar com situações críticas no ambiente hospitalar, aliada à exigência de conciliar estudos teóricos e atividades práticas, impõe desafios adicionais ao equilíbrio emocional dos alunos. Além disso, a carga emocional envolvida no cuidado direto aos pacientes pode intensificar sentimentos de insegurança e sobrecarga psicológica. A pressão acadêmica não se limita apenas à obtenção de boas notas, mas também à capacidade dos estudantes de lidar com imprevistos clínicos e desenvolver competências essenciais para o exercício profissional (SANTOS et al., 2022).

A ausência de mecanismos institucionais eficazes para o suporte emocional pode agravar ainda mais esse cenário, resultando em quadros de ansiedade, estresse crônico e burnout. A sobrecarga acadêmica e emocional muitas vezes leva os estudantes a negligenciarem sua própria saúde mental, o que compromete sua produtividade e pode impactar negativamente sua trajetória universitária. Estudos indicam que a implementação de programas de apoio

psicológico e estratégias de enfrentamento são essenciais para a preservação do bem-estar dos estudantes e para a redução dos índices de evasão (SANTOS et al., 2022).

A promoção de um ambiente acadêmico mais acolhedor, pautado no fortalecimento das redes de apoio e na valorização do equilíbrio emocional, é uma medida essencial para minimizar os impactos do estresse no curso de enfermagem. Interações positivas entre alunos, professores e colegas podem contribuir significativamente para a construção de um espaço de aprendizado mais saudável, proporcionando aos estudantes maior segurança e estabilidade emocional. A participação em grupos de estudo colaborativos e a oferta de tutoria acadêmica também se apresentam como estratégias eficazes para a gestão do estresse e para a promoção de um melhor desempenho acadêmico (SANTOS et al., 2022).

A implementação de políticas institucionais voltadas à saúde mental dos estudantes de enfermagem deve ser encarada como uma prioridade dentro das universidades, garantindo que os alunos tenham acesso a recursos adequados para enfrentar os desafios da formação. Programas de psicoeducação, oficinas de manejo do estresse e atendimento psicológico especializado podem fornecer suporte essencial para que os discentes desenvolvam mecanismos de enfrentamento mais eficazes e consigam equilibrar suas responsabilidades acadêmicas com sua saúde emocional (SANTOS et al., 2022).

Dessa forma, a estruturação de um sistema de apoio integral, que envolva tanto medidas institucionais quanto relações interpessoais fortalecidas, é fundamental para promover a resiliência dos estudantes de enfermagem. Ao investir em estratégias que priorizem o bem-estar dos alunos, as universidades podem contribuir significativamente para a formação de profissionais preparados, engajados e psicologicamente equilibrados, garantindo uma assistência de qualidade à saúde pública (SANTOS et al., 2022).

Segundo Costa (2021, p. 12), o ambiente acadêmico pode influenciar significativamente o bem-estar emocional dos estudantes, especialmente quando fatores como dificuldades financeiras, questões familiares e infraestrutura inadequada contribuem para o aumento da vulnerabilidade emocional. Convivência em espaços altamente competitivos e a ausência de suporte adequado podem favorecer o desenvolvimento de sintomas depressivos e ansiosos, afetando negativamente o rendimento acadêmico. Dessa forma, é fundamental que as instituições educacionais implementem estratégias para mitigar esses impactos e promover um ambiente mais acolhedor e favorável ao aprendizado.

A cobrança por resultados acadêmicos é uma das causas mais relatadas para o aumento do estresse e da ansiedade. A pressão, tanto interna (autoexigência) quanto externa (família e

professores), pode gerar um estado de tensão constante, levando os estudantes a um quadro de esgotamento emocional. Esse quadro, quando persistente, pode evoluir para a Síndrome de Burnout, um distúrbio psíquico caracterizado por exaustão extrema, estresse e esgotamento físico e mental, resultante de situações de trabalho ou estudo desgastantes e prolongadas. Nos estudantes, essa síndrome se manifesta por meio de desmotivação, queda no rendimento, distanciamento das atividades acadêmicas e sentimentos de incompetência e fracasso. O sentimento de inadequação e o medo de reprovação, especialmente em provas práticas e avaliações clínicas, são fatores que desencadeiam crises de ansiedade e interferem na concentração e aprendizagem (SOARES et al., 2023).

O contexto pandêmico da covid-19 intensificou os desafios enfrentados pelos estudantes de enfermagem, exigindo adaptações rápidas ao ensino remoto e aumentando a vulnerabilidade emocional devido ao isolamento social e ao medo pela saúde própria e da família. A falta de interação presencial, aliada à sobrecarga de atividades virtuais, elevou os níveis de ansiedade e depressão, impactando diretamente a motivação e o desempenho acadêmico. Além disso, a incerteza quanto ao futuro profissional e a pressão por resultados contribuíram para o adoecimento psicológico, evidenciando a necessidade de intervenções específicas para lidar com crises excepcionais, o apoio institucional e a implementação de estratégias de suporte emocional são fundamentais para minimizar esses impactos, garantindo um ambiente de aprendizado mais equilibrado e saudável (CARREÓN-GUTIÉRREZ et al., 2024).

Além disso, a ausência de tempo para lazer e convívio social intensifica os quadros de estresse, afetando diretamente o equilíbrio emocional e a produtividade dos estudantes. A dedicação prolongada aos estudos reduz significativamente a oportunidade de envolvimento em atividades que promovam relaxamento e bem-estar, comprometendo a saúde mental e diminuindo a motivação acadêmica. A gestão do tempo torna-se um desafio essencial para evitar o esgotamento, sendo fundamental que os estudantes desenvolvam estratégias para equilibrar as responsabilidades acadêmicas e momentos de descanso. Nesse sentido, práticas como a organização eficiente da rotina, a inserção de pausas durante períodos de estudo e a participação em atividades extracurriculares voltadas ao bem-estar podem contribuir para minimizar os impactos negativos da sobrecarga acadêmica e favorecer um desempenho mais saudável e sustentável (FONSECA, 2017).

2.2 Correlação entre a presença de redes de apoio e o rendimento acadêmico dos estudantes.

As redes de apoio desempenham um papel crucial na mitigação dos efeitos do estresse e na melhoria do desempenho acadêmico dos estudantes, especialmente daqueles matriculados em cursos de alta exigência, como o de Enfermagem. O suporte emocional, oferecido por familiares, amigos, colegas e professores, aliado ao apoio instrumental — que inclui auxílio nos estudos, orientação acadêmica e acesso facilitado a recursos educacionais — contribui significativamente para a construção da resiliência dos alunos diante dos desafios acadêmicos e pessoais. Essas redes criam um ambiente seguro e acolhedor, no qual os estudantes se sentem valorizados e compreendidos, o que fortalece sua autoestima, promove a autoconfiança e estimula a disposição para enfrentar as demandas acadêmicas e clínicas (SILVEIRA et al., 2024).

Além disso, a sensação de pertencimento e a reciprocidade do suporte mútuo dentro dessas redes têm impacto direto na motivação e no engajamento dos estudantes, elementos essenciais para a manutenção de uma trajetória acadêmica equilibrada e produtiva. Em contextos nos quais os alunos se sentem isolados ou desamparados, o risco de evasão, queda no rendimento e comprometimento da saúde mental aumenta significativamente. Portanto, a presença de redes de apoio eficazes funciona não apenas como um fator protetivo contra o estresse e o burnout, mas também como um catalisador para o desenvolvimento pessoal e profissional dos futuros enfermeiros. Nesse sentido, incentivar a criação e o fortalecimento dessas redes no ambiente universitário representa uma estratégia fundamental para a promoção do sucesso acadêmico e a formação de profissionais emocionalmente mais preparados para atuar em contextos desafiadores (SILVEIRA et al., 2024).

O impacto positivo das redes de apoio também se reflete na redução dos índices de evasão acadêmica. Quando os estudantes encontram suporte emocional e estrutural adequado, desenvolvem maior capacidade para enfrentar as pressões acadêmicas sem comprometer sua saúde mental, prevenindo quadros de exaustão extrema que podem levá-los a abandonar o curso. Estratégias como mentorias entre pares, grupos de estudo colaborativos e ações institucionais focadas no acolhimento e acompanhamento contínuo reforçam ainda mais os benefícios dessas redes, criando um ambiente propício para a permanência e o sucesso acadêmico (SILVEIRA et al., 2024).

Sousa e Oliveira (2023, p. 10) afirmam que a adoção de estratégias de suporte no

ensino superior é fundamental para diminuir os índices de evasão acadêmica e favorecer a construção de um ambiente mais receptivo e acolhedor aos estudantes, sendo necessário que as instituições ampliem programas de apoio psicológico, tutoria acadêmica, oficinas de manejo do estresse, espaços de escuta ativa, flexibilização de prazos e atividades voltadas ao bem-estar, fortalecendo a cultura institucional do cuidado e da solidariedade, o que estimula o vínculo, o engajamento e a motivação dos estudantes, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades de resiliência e enfrentamento, qualificando, assim, a formação dos futuros profissionais e promovendo um ambiente educacional mais equilibrado e humanizado.

Portanto, investir no desenvolvimento e na manutenção de redes de apoio eficazes deve ser uma prioridade nas políticas educacionais, garantindo que os estudantes de Enfermagem tenham acesso a recursos que lhes permitam enfrentar os desafios do curso com segurança, suporte e equilíbrio emocional (SILVEIRA et al., 2024).

Além do suporte informal, as instituições de ensino desempenham um papel crucial por meio da implementação de políticas e programas de apoio direcionados aos estudantes. A oferta de tutoria acadêmica, grupos de estudo assistidos e atendimento psicológico institucional são algumas das estratégias que contribuem para a permanência e o sucesso dos alunos. Essas iniciativas criam uma rede formal de suporte que fortalece o vínculo dos estudantes com a universidade, promovendo um ambiente mais acolhedor e propício ao aprendizado. Assim, as instituições ajudam a reduzir o sentimento de isolamento e insegurança, fatores que frequentemente prejudicam o desempenho acadêmico. Portanto, o investimento em programas de apoio é essencial para garantir a qualidade da formação e o bem-estar dos estudantes (MARTINS et al., 2020).

A cooperação entre pares, estabelecida por meio de grupos colaborativos de estudo e trabalho em equipe, é outro componente importante no desenvolvimento acadêmico dos estudantes. Participar de grupos que incentivam a troca de experiências e conhecimentos favorece o senso de pertencimento, elemento fundamental para a motivação e o engajamento na trajetória universitária. Além disso, esses espaços proporcionam segurança para esclarecer dúvidas e compartilhar desafios comuns, fortalecendo as relações interpessoais. O suporte mútuo dentro desses grupos contribui para a construção de uma experiência acadêmica mais equilibrada e produtiva, reduzindo a sensação de sobrecarga e facilitando a aprendizagem (OLIVEIRA; LIMA, 2022).

Por outro lado, a ausência de redes de apoio, tanto emocionais quanto institucionais, está associada ao aumento dos sintomas de burnout e à queda significativa no rendimento

acadêmico dos estudantes. A falta de suporte adequado dificulta o enfrentamento das demandas intensas do curso, gerando esgotamento físico e mental. Esse quadro compromete a saúde emocional dos discentes e pode levar à evasão escolar, especialmente em cursos de alta exigência como enfermagem. Dessa forma, é imprescindível que as instituições ampliem suas ações de acolhimento e assistência, garantindo que os estudantes recebam o suporte necessário para superar os desafios acadêmicos e concluir sua formação com sucesso (NOGUEIRA et al., 2020).

A qualidade das relações interpessoais no ambiente acadêmico impacta diretamente o desempenho dos estudantes, pois vínculos positivos entre alunos, professores e colegas promovem um ambiente acolhedor, estimulam o interesse pelo aprendizado, favorecem o apoio emocional e o desenvolvimento de competências acadêmicas e socioemocionais, enquanto conflitos, isolamento e falta de diálogo aumentam o estresse e comprometem a motivação, tornando essencial o investimento em relações interpessoais saudáveis para uma trajetória acadêmica mais satisfatória e produtiva (SANTOS; GONDIM, 2021).

2.3 Impactos da ausência de apoio emocional e institucional na saúde mental de estudantes de Enfermagem.

Freitas da Silveira et al. (2024) destacam que a falta de suporte psicossocial apropriado apresenta uma forte relação com o aparecimento de transtornos como a ansiedade, estresse e depressão entre estudantes universitários, especialmente nos cursos mais exigentes como Enfermagem, impactando negativamente a saúde mental, o desempenho acadêmico, a motivação, a resiliência e a permanência dos discentes, além de comprometer a formação profissional ao dificultar a aprendizagem e o desenvolvimento de competências essenciais, tornando indispensável a promoção de apoio emocional e institucional para assegurar o bem-estar e o sucesso na trajetória acadêmica.

Essa vulnerabilidade à saúde mental torna-se um obstáculo central na experiência universitária, pois a ausência de acolhimento emocional e institucional impede que os estudantes desenvolvam mecanismos eficazes de enfrentamento dos desafios diários. A impossibilidade de contar com redes de apoio estruturadas dificulta a adaptação acadêmica e aumenta os riscos de desmotivação, afetando diretamente a qualidade do aprendizado e as chances de sucesso na formação profissional (FREITAS DA SILVEIRA et al., 2024).

A sobrecarga acadêmica, considerada um dos principais fatores de estresse entre os estudantes de enfermagem, intensifica ainda mais os impactos negativos quando não há suporte

emocional adequado. A pressão contínua por altos desempenhos, combinada com jornadas exaustivas de estudo e estágio, contribui significativamente para o aumento da incidência de sintomas como insônia, ansiedade generalizada, fadiga mental e outros transtornos emocionais (VIEIRA et al., 2024).

Além dos efeitos individuais, o desgaste emocional causado pela falta de apoio emocional e institucional repercute negativamente no ambiente acadêmico ao gerar um ciclo de estresse e esgotamento coletivo que compromete o rendimento, a cooperação, o engajamento e a motivação dos estudantes, tornando imprescindível a adoção de estratégias institucionais que priorizem a saúde mental, como programas de apoio psicológico, espaços de acolhimento e atividades para manejo do estresse e promoção do bem-estar, as quais fortalecem a resiliência, garantem a permanência dos alunos e contribuem para a formação de profissionais mais preparados para os desafios da carreira na saúde (VIEIRA et al., 2024).

Portanto, é fundamental que universidades e instituições de ensino desenvolvam políticas eficazes de suporte emocional e acadêmico, promovendo um ambiente acolhedor e sustentável para o desenvolvimento integral dos estudantes. Essas ações devem incluir apoio psicológico, tutoria, programas de orientação e o fortalecimento de redes de suporte entre pares, essenciais para reduzir o estresse, a ansiedade e a evasão, especialmente em cursos exigentes como Enfermagem. Ao valorizar a saúde mental e o equilíbrio emocional, as instituições contribuem para a formação de profissionais resilientes e comprometidos, refletindo na qualidade da assistência à saúde. Investir nesse suporte é um passo decisivo para formar profissionais tecnicamente competentes e emocionalmente equilibrados, capazes de enfrentar os desafios da carreira e do sistema de saúde (SILVA; ALMEIDA, 2022).

Estudos recentes indicam que a ausência de pausas regulares para descanso e a falta de estratégias adequadas de enfrentamento, como práticas de mindfulness, atividades físicas e suporte psicológico, contribuem para um desgaste progressivo da saúde mental dos estudantes universitários. Essa situação torna evidente a necessidade urgente de intervenções institucionais que promovam a redução da carga excessiva e o oferecimento de ferramentas eficazes para o autocuidado e o fortalecimento da resiliência emocional. A falta desses recursos pode levar ao aumento do estresse, da ansiedade e do esgotamento, comprometendo tanto o bem-estar dos alunos quanto seu rendimento acadêmico (VIEIRA et al., 2024; ALMEIDA; PEREIRA, 2022).

Além disso, a insuficiência ou ausência de serviços especializados de apoio psicológico nas instituições de ensino superior constitui um desafio significativo. Muitos estudantes não têm acesso facilitado a atendimentos psicológicos de qualidade, o que dificulta

o manejo adequado dos sintomas emocionais e potencializa o agravamento de transtorno (SILVA; ALMEIDA, 2022).

Nesse contexto, a implementação contínua de programas de saúde mental constitui uma estratégia fundamental para promover o bem-estar dos estudantes e prevenir o adoecimento psicológico, por meio de ações como psicoeducação, grupos de apoio, oficinas de manejo do estresse e treinamentos em habilidades socioemocionais, que fortalecem a adaptação ao ambiente acadêmico, capacitam os alunos a enfrentarem as pressões da vida universitária, criam espaços seguros para expressão de dificuldades e suporte especializado, reduzem o isolamento emocional, aumentam a resiliência e contribuem para a melhoria do rendimento acadêmico e a diminuição da evasão, promovendo uma trajetória acadêmica mais saudável e sustentável (MARTINS et al., 2020).

Além das ações institucionais, a conscientização de toda a comunidade acadêmica sobre a importância do suporte psicológico é essencial para construir um ambiente acolhedor e inclusivo, em que professores, coordenadores e profissionais administrativos sejam capacitados para identificar sinais de sofrimento emocional nos estudantes e direcioná-los aos serviços de apoio, fortalecendo uma rede integrada de suporte que promove o vínculo, o pertencimento e a segurança, e que, ao ser incorporada ao planejamento institucional, fomenta uma cultura de cuidado e bem-estar, valorizando a saúde mental como elemento fundamental para o sucesso acadêmico, a permanência dos alunos e a formação de profissionais emocionalmente equilibrados e preparados para os desafios do mercado de trabalho (MARTINS et al., 2020).

Investir na ampliação e qualificação dos serviços psicológicos nas universidades é uma necessidade urgente para promover a saúde mental dos estudantes. Políticas educacionais que priorizem o suporte emocional e acadêmico contribuem diretamente para a melhoria da qualidade da formação universitária e para o desenvolvimento de profissionais mais preparados e resilientes. A ausência desse suporte adequado aumenta a vulnerabilidade dos alunos, impactando negativamente seu desempenho e bem-estar. A falta de recursos e programas de acolhimento dificulta o enfrentamento das demandas acadêmicas, gerando maior estresse, ansiedade e risco de abandono dos estudos. Além disso, a criação de ambientes educacionais que valorizem o cuidado integral dos estudantes favorece a construção de uma trajetória acadêmica mais equilibrada e produtiva, essencial para a formação de profissionais capacitados (SOUZA et al., 2023).

A evasão escolar está intimamente relacionada à insuficiência das redes de apoio

emocional e institucional nas universidades. A ausência de suporte consistente eleva significativamente o risco de desistência, especialmente entre estudantes que enfrentam maiores dificuldades emocionais e acadêmicas. Esse abandono não prejudica apenas a formação de profissionais qualificados, mas também afeta diretamente a saúde pública, reduzindo a oferta de profissionais essenciais, como os enfermeiros. Portanto, é imprescindível que as instituições adotem estratégias institucionais que promovam o acolhimento, o suporte psicossocial e a intervenção precoce. Essas medidas são fundamentais para garantir a permanência dos estudantes na graduação e o sucesso acadêmico, minimizando os impactos sociais e institucionais da evasão (SOUZA et al., 2023; OLIVEIRA; LIMA, 2019).

Ferreira et al. (2022, p. 05) destacam que é fundamental que as instituições de ensino superior reconheçam e priorizem a saúde mental dos estudantes de enfermagem, promovendo ambientes seguros, acolhedores e com recursos adequados para o suporte emocional e acadêmico. O fortalecimento das redes de apoio, aliado a políticas institucionais eficazes, contribui significativamente para a formação de profissionais mais saudáveis, resilientes e preparados para enfrentar os desafios do mercado de trabalho. Dessa forma, a implementação de iniciativas que fomentem a cultura do cuidado, tanto com os estudantes quanto com toda a comunidade acadêmica, é essencial para assegurar um processo educativo mais humanizado, equilibrado e sustentável.

Ferreira et al. (2022, p. 03) e Costa e Rodrigues (2021, p. 04) destacam que garantir a sustentabilidade da formação acadêmica e a excelência profissional na área da saúde depende do reconhecimento e da priorização da saúde mental dos estudantes, destacando que o fortalecimento das redes de apoio e a implementação de políticas institucionais eficazes são essenciais para criar um ambiente acadêmico acolhedor, promover o bem-estar emocional e oferecer suporte para enfrentar as demandas do curso, contribuindo assim para a formação de profissionais mais preparados, resilientes e capacitados para os desafios do mercado de trabalho, o que impacta diretamente na qualidade do cuidado prestado, já que profissionais saudáveis tendem a oferecer atendimento mais humanizado e eficiente, tornando o investimento em saúde mental estudantil uma estratégia fundamental para o futuro da assistência à saúde pública e a excelência na enfermagem.

3. METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura, visando sistematizar e analisar criticamente os principais trabalhos científicos sobre o impacto da rede de apoio no desempenho acadêmico e no bem-estar de estudantes de graduação em enfermagem. A escolha dessa abordagem permite uma compreensão ampla e qualitativa do tema, sem as restrições metodológicas das revisões sistemáticas, possibilitando uma discussão aprofundada dos aspectos conceituais e contextuais.

A seleção dos estudos foi orientada pela ferramenta peco, estruturando a pesquisa com os seguintes elementos:

- **P** (população): estudantes de graduação em enfermagem;
- **E** (exposição): presença ou ausência de rede de apoio
- **C** (comparação): ausência ou menor presença de rede de apoio;
- **O** (desfecho): impacto no desempenho acadêmico e bem-estar dos estudantes.

A revisão bibliográfica foi conduzida em bases científicas como PubMed, SciELO e LILACS, utilizando descritores específicos, como "rede de apoio", "desempenho acadêmico", "estudantes de enfermagem", "saúde mental" e "bem-estar acadêmico". Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis nos idiomas português, inglês e espanhol. Os critérios de inclusão abrangeram estudos com acesso ao texto completo, metodologicamente bem delineados, que abordassem diretamente a influência da rede de apoio no desempenho acadêmico ou na saúde mental de estudantes de graduação em Enfermagem. Foram excluídos artigos repetidos, resumos sem acesso ao texto completo, publicações que não focassem na temática proposta ou que tratassem de populações distintas, como estudantes do ensino médio ou da pós-graduação.

A análise dos dados envolveu leitura criteriosa dos textos selecionados, categorização dos achados em temas emergentes e construção de um panorama integrado sobre a influência da rede de apoio na formação acadêmica e no bem-estar dos estudantes. Essa abordagem permitiu identificar lacunas, desafios e boas práticas, assegurando um mapeamento sistematizado do conhecimento disponível e fundamentando solidamente as discussões e conclusões do estudo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme destacado por Santos et al. (2022, p. 06), os fatores de estresse enfrentados pelos estudantes de Enfermagem são diversos e interconectados, envolvendo aspectos acadêmicos, pessoais e institucionais, como a elevada carga horária, a complexidade das atividades práticas, a exigência de precisão nos procedimentos, a insegurança diante das responsabilidades assistenciais, o medo de erros clínicos e a pressão por resultados, criando um ambiente de tensão contínua que pode levar ao burnout, comprometendo a concentração, a assimilação do conteúdo e o desempenho acadêmico, especialmente diante do desafio de conciliar teoria e prática hospitalar, o que evidencia a necessidade urgente de intervenções institucionais eficazes que ofereçam suporte psicossocial e desenvolvam habilidades de enfrentamento para preservar a saúde mental dos estudantes durante a formação.

Conforme salientado por Costa (2021, p. 03), fatores pessoais e ambientais exercem influência significativa na vulnerabilidade emocional dos estudantes de Enfermagem, agravando sintomas de estresse, ansiedade e depressão devido a dificuldades familiares, limitações econômicas, falta de infraestrutura, competitividade excessiva, cobranças constantes e escassez de apoio emocional, o que compromete a permanência saudável, o rendimento, a concentração e o engajamento acadêmico, tornando urgente que as instituições ampliem sua atuação para além das demandas acadêmicas, investindo em políticas de promoção da saúde mental, prevenção do adoecimento e fortalecimento das redes de apoio, integrando ações psicossociais e acolhimento institucional para formar estudantes mais resilientes, engajados e saudáveis. (COSTA, 2021).

A cobrança por resultados acadêmicos, seja por autoexigência ou pressão externa de familiares, professores e instituições, é um dos principais fatores de estresse e ansiedade entre estudantes de Enfermagem, gerando tensão emocional contínua e medo da reprovação, especialmente em avaliações práticas, o que resulta em dificuldades de concentração, queda no desempenho acadêmico e baixa autoestima, sendo fundamental que as instituições de ensino superior adotem práticas pedagógicas que priorizem o bem-estar emocional dos discentes, promovendo ambientes humanizados, suporte psicológico acessível e abordagens que favoreçam um desenvolvimento acadêmico equilibrado (SOARES et al., 2023, p. 4).

A pandemia da Covid-19 intensificou os fatores de estresse no cotidiano dos estudantes de Enfermagem, que enfrentaram a transição abrupta para o ensino remoto, o isolamento social e o medo pela saúde própria e de familiares, elevando os níveis de ansiedade e depressão, além de exigir rápida adaptação às novas metodologias, o que aumentou o esforço emocional e

cognitivo e impactou negativamente seu bem-estar psicológico, evidenciando a necessidade de intervenções específicas como acompanhamento psicológico remoto, acolhimento institucional e programas para fortalecimento da resiliência, medidas que devem integrar as políticas educacionais das instituições formadoras mesmo fora de crises sanitárias (CARREÓN-GUTIÉRREZ et al., 2024, p. 7).

A intensa carga horária e a pressão por desempenho no curso de Enfermagem limitam o tempo dos estudantes para lazer, autocuidado e socialização, fatores essenciais à saúde mental, o que afeta negativamente a motivação, o rendimento acadêmico e a satisfação com a vida universitária, tornando fundamental que as instituições incentivem a organização do tempo, ofereçam pausas estruturadas e adotem políticas que equilibrem as exigências acadêmicas com o bem-estar dos discentes (ALMEIDA; SILVA, 2022, p. 5).

Em síntese, o estresse enfrentado pelos estudantes de Enfermagem resulta da combinação de fatores interdependentes, como a intensa carga horária, a complexidade das atividades acadêmicas, a pressão por resultados internos e externos, dificuldades pessoais financeiras e familiares, além do impacto agravante da pandemia da Covid-19, que aumentou insegurança, isolamento e ansiedade, evidenciando a necessidade de uma abordagem integrada pelas instituições de ensino, que deve incluir ações preventivas, acompanhamento psicológico e fortalecimento das redes de apoio social e emocional para promover a saúde mental, melhorar o desempenho acadêmico e formar profissionais resilientes, éticos e preparados para os desafios da prática em saúde (SOUZA et al., 2023).

A cobrança por resultados acadêmicos, proveniente tanto da autoexigência quanto de familiares e professores, é um fator preponderante no aumento do estresse e ansiedade entre estudantes de Enfermagem, gerando tensão emocional constante e medo frequente da reprovação em provas práticas e avaliações clínicas, o que compromete a concentração, a aprendizagem e a autoconfiança, tornando imperativa a adoção, pelas instituições, de abordagens pedagógicas que integrem suporte emocional e promovam ambientes humanizados e flexíveis, possibilitando aos alunos desenvolverem seu potencial sem o peso da pressão excessiva (SOARES et al., 2023, p. 3).

O cenário pandêmico decorrente da Covid-19 agravou substancialmente os fatores de estresse já presentes na rotina dos estudantes de enfermagem. A transição abrupta para o ensino remoto, o isolamento social prolongado e o temor pela saúde própria e de seus familiares elevaram os níveis de ansiedade e depressão nesse grupo. Além disso, a incerteza quanto ao futuro profissional e as rápidas adaptações às novas metodologias de ensino exigiram dos

alunos um esforço emocional e cognitivo adicional, evidenciando o impacto negativo do contexto pandêmico no bem-estar psicológico. Tais achados indicam que intervenções específicas, incluindo acompanhamento psicológico remoto, programas de suporte emocional e estratégias para fortalecer a resiliência, são indispensáveis para mitigar os efeitos de crises excepcionais e garantir a continuidade da formação acadêmica com qualidade (CARREÓN-GUTIÉRREZ et al., 2024).

A falta de tempo para lazer e socialização agrava o estresse dos estudantes de enfermagem, pois a intensa dedicação às atividades acadêmicas limita sua participação em práticas essenciais ao bem-estar, como exercícios físicos, momentos de descanso e convívio social, prejudicando a saúde mental, a motivação e a satisfação com a vida acadêmica, enquanto a gestão inadequada do tempo e a ausência de pausas dificultam o equilíbrio entre as demandas do curso e o autocuidado, tornando fundamental capacitar os alunos em organização do tempo e implementar políticas institucionais que promovam esse equilíbrio para prevenir o esgotamento emocional e preservar a saúde mental (ALMEIDA; SILVA, 2022).

Além disso, a qualidade das relações interpessoais no ambiente acadêmico influencia diretamente o rendimento dos estudantes. Relações positivas entre alunos e professores, assim como o suporte entre colegas, criam um clima acadêmico saudável que facilita tanto a aprendizagem quanto o desenvolvimento pessoal. Por outro lado, ambientes conflituosos e a falta de diálogo elevam a sensação de isolamento, dificultando a concentração e o aproveitamento acadêmico. A resiliência, entendida como a capacidade de adaptação e superação das adversidades, é fortalecida por redes de apoio robustas (SANTOS; GONDIM, 2021).

Estudantes que recebem suporte emocional consistente apresentam maior capacidade para lidar com o estresse acadêmico, refletindo em melhores resultados acadêmicos e menor índice de abandono. Redes que combinam suporte afetivo e prático fortalecem a autoconfiança, elementos essenciais para o êxito escolar. O suporte social percebido — ou seja, a crença do estudante em contar com ajuda disponível — é um indicador relevante para o sucesso acadêmico. A percepção positiva desse suporte está associada a níveis reduzidos de ansiedade e melhor desempenho em avaliações, sobretudo em cursos de alta exigência, como enfermagem (SILVA et al., 2023; LIMA; COSTA, 2021).

A sensação de pertencimento e apoio motiva o engajamento e a persistência nas atividades acadêmicas. A prática da tutoria acadêmica, adotada por diversas instituições, tem sido relacionada a melhorias significativas no desempenho estudantil. Tutores facilitam o

acesso ao conhecimento, orientam no desenvolvimento de competências e auxiliam no gerenciamento do tempo, resultando em maior aproveitamento do curso e satisfação dos alunos. O acompanhamento personalizado proporcionado pela tutoria reduz inseguranças e o isolamento, contribuindo diretamente para a formação integral dos estudantes (LIMA; COSTA, 2021; ROCHA et al., 2022).

Programas institucionais de apoio psicológico têm se mostrado fundamentais para a promoção da saúde mental e do rendimento acadêmico dos estudantes. Intervenções que oferecem atendimento psicoterapêutico individual e em grupo contribuem significativamente para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão, fatores diretamente relacionados ao desempenho escolar. A oferta contínua desses serviços cria um ambiente favorável para que os estudantes superem as dificuldades pessoais e acadêmicas que enfrentam durante a graduação. Além disso, o ambiente físico e organizacional das instituições também exerce papel crucial, pois espaços adequados de convivência e a disponibilidade de recursos tecnológicos facilitam a interação social e fortalecem as redes de apoio entre os alunos, promovendo o bem-estar e a melhoria do rendimento acadêmico (FERREIRA et al., 2023; SOUZA; MELO, 2021).

O suporte familiar configura-se como um pilar emocional e financeiro indispensável para o estudante universitário. Aqueles que contam com uma rede de apoio familiar consistente tendem a apresentar menores índices de evasão e melhor desempenho acadêmico, já que essa estabilidade favorece o equilíbrio emocional e a capacidade de gerir o estresse inerente ao curso. Paralelamente, a integração social no ambiente universitário, por meio da participação em grupos extracurriculares, eventos e atividades acadêmicas, fortalece o senso de pertencimento e a motivação para os estudos. Essas interações sociais são essenciais para a persistência acadêmica, pois criam vínculos que sustentam o estudante diante das dificuldades enfrentadas na trajetória universitária (PEREIRA; SANTOS, 2022; GOMES et al., 2023).

O avanço das tecnologias digitais ampliou significativamente as possibilidades de construção de redes de apoio acadêmicas. Plataformas virtuais, como grupos de estudo e fóruns de discussão online, têm facilitado a troca de informações, o esclarecimento de dúvidas e o suporte emocional entre os estudantes, especialmente para aqueles que encontram dificuldades em participar presencialmente. Essas ferramentas digitais são estratégicas para reduzir o isolamento e fomentar o engajamento, potencializando o aprendizado colaborativo e o suporte mútuo entre os pares, que são fundamentais para o sucesso acadêmico em cursos de alta demanda como o de enfermagem (DIAS; ALMEIDA, 2020; SILVA et al., 2021).

A percepção positiva do suporte institucional é um fator determinante para a motivação

e o desempenho dos estudantes. Políticas claras e uma comunicação eficaz entre docentes e discentes contribuem para a construção de uma rede de confiança, onde o estudante é valorizado como sujeito ativo no processo de aprendizagem. Essa valorização fortalece as redes de apoio dentro da universidade e estimula a participação e o engajamento acadêmico. Em contrapartida, a ausência de estratégias institucionais transparentes e efetivas pode gerar sentimentos de desmotivação e isolamento, elevando os riscos de baixo rendimento e abandono do curso (CARVALHO; MOTA, 2022; BARRETO; FIGUEIREDO, 2023).

As redes de apoio exercem impacto direto na saúde mental dos estudantes de enfermagem. Aqueles inseridos em ambientes que promovem suporte emocional e acadêmico apresentam menores índices de transtornos como ansiedade e depressão, o que contribui para melhor desempenho e menor evasão escolar. O ambiente acolhedor, caracterizado por escuta ativa, orientação psicopedagógica e acolhimento institucional, funciona como um fator protetor contra o estresse crônico e as demandas exigentes do curso. Essas práticas fortalecem a resiliência dos estudantes e favorecem o desenvolvimento integral, aspectos essenciais para o sucesso acadêmico e profissional (MENDES et al., 2024; FREITAS; OLIVEIRA, 2022).

A participação em atividades de extensão universitária desempenha papel relevante na ampliação das redes de apoio e na melhoria do rendimento acadêmico. Essas atividades fortalecem vínculos sociais, ampliam a rede de contatos e promovem o desenvolvimento de competências técnicas e socioemocionais. Além disso, a mediação do professor enquanto facilitador das redes de apoio é fundamental para a consolidação de um ambiente colaborativo e inclusivo, que potencializa o aprendizado e o bem-estar dos estudantes. Docentes preparados e engajados são determinantes para a criação de espaços que favorecem a aprendizagem e o suporte mútuo (LIMA et al., 2023; SANTOS et al., 2022).

A gestão eficaz do tempo, associada a um suporte social consistente, é essencial para o equilíbrio entre a vida acadêmica e pessoal dos estudantes. A falta de tempo dedicado ao lazer e à socialização é um fator agravante no quadro de estresse, comprometendo a saúde mental, a motivação e o desempenho escolar. Técnicas de organização do tempo, combinadas com políticas institucionais que promovam o equilíbrio entre as demandas do curso e o autocuidado, são imprescindíveis para prevenir o esgotamento emocional e garantir a manutenção do bem-estar durante a graduação (ALMEIDA; SILVA, 2022).

Em suma, a construção de redes de apoio integradas e multifacetadas, que envolvam a família, os pares e a instituição, emerge como a estratégia mais eficaz para assegurar o sucesso acadêmico e o bem-estar dos estudantes. Essas redes fortalecem a resiliência, o senso de

pertencimento e a capacidade de enfrentamento dos desafios, elementos essenciais para a formação de profissionais de enfermagem capacitados e saudáveis. A consolidação dessas estratégias demanda um compromisso institucional contínuo com a saúde mental e a qualidade da formação universitária (FERREIRA et al., 2021).

Portanto, o fortalecimento das redes de apoio e o investimento em políticas institucionais direcionadas à promoção do bem-estar dos estudantes são medidas imprescindíveis para garantir a permanência, o sucesso e a formação integral dos futuros profissionais de enfermagem. Tais iniciativas contribuem não apenas para a melhoria do rendimento acadêmico, mas também para a construção de um ambiente universitário mais acolhedor, inclusivo e humanizado, refletindo diretamente na qualidade da assistência prestada à população (FERREIRA et al., 2023; SOUZA; MELO, 2021).

Freitas da Silveira et al. (2024) apontam que a falta de suporte emocional e institucional pode comprometer significativamente a saúde mental dos estudantes universitários, especialmente aqueles matriculados em cursos da área da saúde, como Enfermagem. A exposição constante a situações emocionalmente intensas, somada à alta carga de responsabilidades acadêmicas e práticas, contribui para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e depressão. A carência de políticas institucionais voltadas ao suporte psicossocial, aliada à sobrecarga física e psicológica, intensifica essa vulnerabilidade, impactando negativamente o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos discentes. Nesse contexto, a trajetória acadêmica pode se tornar um percurso marcado por dificuldades adicionais e redução da produtividade, evidenciando a necessidade urgente de estratégias institucionais que promovam apoio emocional e ambientes mais acolhedores para os estudantes.

A falta de acolhimento emocional e de suporte institucional adequado dificulta o desenvolvimento de estratégias efetivas de enfrentamento das demandas acadêmicas e pessoais. Esse cenário impacta diretamente a trajetória acadêmica, aumentando a probabilidade de queda no rendimento, evasão e dificuldades na socialização. Além disso, a sobrecarga de responsabilidades e a pressão por desempenho agravam ainda mais essa vulnerabilidade, tornando essencial a implementação de políticas institucionais que promovam suporte emocional e ambientes mais acolhedores para os estudantes (SANTOS et al., 2021, p. 2).

A ausência dessas redes de suporte priva o estudante de mecanismos essenciais para lidar com os desafios cotidianos, aumentando a sensação de isolamento e o risco de adoecimento mental. Dessa forma, estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, como apoio psicológico e grupos de suporte, podem contribuir para a redução desses

impactos e para um ambiente acadêmico mais equilibrado e produtivo (SANTOS et al., 2021, p.1).

O estresse crônico, frequentemente decorrente da pressão constante por desempenho elevado e das longas jornadas de estudo e estágio, tem sido associado ao aumento expressivo de sintomas como insônia, ansiedade generalizada, fadiga mental e outras manifestações emocionais adversas. Quando os estudantes não recebem o suporte necessário para lidar com essa sobrecarga emocional, a saúde mental tende a se deteriorar progressivamente, impactando negativamente tanto no rendimento acadêmico quanto na qualidade de vida como um todo. Trata-se de uma realidade vivenciada por inúmeros discentes de cursos superiores, especialmente em áreas como a Enfermagem, onde a carga prática e emocional do curso é particularmente intensa. (VIEIRA et al., 2024, p. 1).

Pesquisas adicionais demonstram que a ausência de momentos regulares de descanso, associada à escassez de estratégias eficazes de enfrentamento — como a prática de mindfulness, atividades físicas regulares e técnicas de respiração e relaxamento — pode resultar em um esgotamento psicológico progressivo. Essa condição compromete a estabilidade emocional dos estudantes e interfere na sua capacidade de concentração, retenção de conteúdo e engajamento acadêmico, gerando um ciclo de queda de desempenho e aumento da angústia emocional. (ALMEIDA; PEREIRA, 2022, p. 1).

Outro fator que agrava esse cenário é a inexistência ou a insuficiência de serviços de apoio psicológico oferecidos pelas instituições de ensino superior. Muitos estudantes relatam dificuldades para acessar atendimentos psicológicos de qualidade, seja por conta da escassez de profissionais, da burocracia envolvida no agendamento ou da falta de divulgação desses serviços. Essa carência compromete significativamente o manejo adequado dos sintomas emocionais, favorecendo o agravamento de quadros de ansiedade, depressão e outros transtornos mentais, o que pode levar à evasão acadêmica e a problemas mais sérios de saúde mental. (SILVA et al., 2023, p. 1).

Diante dessa realidade, torna-se evidente a necessidade de medidas institucionais mais eficazes para o enfrentamento das demandas emocionais dos estudantes. A implementação de programas contínuos de promoção da saúde mental, contemplando ações como a psicoeducação, a criação de grupos de apoio, oficinas de manejo do estresse e a ampliação do acesso ao atendimento psicológico, é uma estratégia fundamental. Tais iniciativas não apenas promovem o bem-estar psicológico dos discentes, mas também contribuem para a construção de um ambiente acadêmico mais acolhedor e saudável, favorecendo a permanência e o sucesso

na trajetória universitária. (MARTINS et al., 2020, p. 1).

A ausência de um suporte emocional consistente representa um fator determinante para o aumento dos índices de evasão no ensino superior. Quando os estudantes não encontram apoio adequado para lidar com os desafios emocionais e acadêmicos, como o estresse, a ansiedade e as dificuldades de aprendizagem, tornam-se mais vulneráveis ao abandono do curso. Essa situação é ainda mais evidente em contextos onde faltam políticas institucionais voltadas para o acolhimento psicológico e o acompanhamento contínuo dos discentes. A falta de uma rede de apoio, composta por familiares, amigos, professores e serviços especializados, enfraquece a resiliência dos alunos diante das adversidades, comprometendo sua permanência e desenvolvimento acadêmico. (SOUZA et al., 2023).

O abandono dos cursos de graduação, especialmente nas áreas da saúde, traz consequências que ultrapassam o universo individual dos estudantes. Tal evasão resulta em prejuízos significativos não apenas para os discentes, que perdem a oportunidade de formação e crescimento profissional, mas também para as instituições de ensino, que enfrentam desafios relacionados à baixa retenção e à descontinuidade de turmas. Além disso, a sociedade sofre com a redução da oferta de profissionais qualificados, o que é particularmente preocupante em áreas essenciais como a Enfermagem, cuja demanda cresce continuamente em função das necessidades do sistema de saúde. A manutenção dos alunos no ensino superior, portanto, é um compromisso coletivo que exige atenção urgente. (SOUZA et al., 2023).

Diante desse cenário, torna-se imprescindível que as instituições de ensino superior adotem políticas institucionais eficazes que priorizem o acolhimento, a escuta ativa e a intervenção precoce diante de sinais de sofrimento psíquico. Medidas como essas são fundamentais para garantir a permanência estudantil e o êxito acadêmico, criando uma cultura institucional que reconhece a importância do bem-estar como parte integrante do processo formativo. Investir nesse tipo de abordagem favorece não apenas os índices de desempenho, mas também o fortalecimento do vínculo entre estudantes e universidade. (OLIVEIRA; LIMA, 2019).

O reconhecimento da saúde mental como uma prioridade no ambiente universitário deve ser tratado como um pilar central na estrutura acadêmica. Instituições que promovem ambientes seguros, acolhedores e sensíveis às necessidades emocionais dos estudantes contribuem diretamente para a formação de profissionais mais preparados e resilientes. A presença de redes de apoio estruturadas, associadas a políticas institucionais que acolham a diversidade de vivências e dificuldades dos discentes, cria um cenário propício para o

desenvolvimento pessoal e acadêmico. Tais estratégias refletem positivamente na construção de carreiras sólidas e conscientes das exigências do mercado de trabalho. (FERREIRA et al., 2022).

Cultivar uma cultura do cuidado dentro da comunidade acadêmica é essencial para assegurar a sustentabilidade da formação profissional e para fomentar a excelência na atuação futura dos estudantes, especialmente nas áreas da saúde. O compromisso com o cuidado deve se estender a todos os integrantes do espaço universitário, promovendo valores como empatia, escuta e solidariedade. Além disso, o investimento em saúde mental não deve ser visto apenas como uma medida de prevenção, mas como uma estratégia de longo prazo que garante a qualidade futura da assistência à saúde pública. (COSTA; RODRIGUES, 2021).

A fragilidade das políticas institucionais de suporte emocional pode agravar consideravelmente o estresse acadêmico e influenciar negativamente a autoestima e o autoconceito dos estudantes. Quando os alunos se percebem desamparados e emocionalmente isolados, surge uma sensação de abandono que desencadeia sentimentos de incompetência, insegurança e desmotivação. Essa percepção impacta diretamente na capacidade de assimilação dos conteúdos e na participação ativa nas atividades curriculares, gerando um ciclo prejudicial de afastamento e sofrimento psíquico. Interromper esse ciclo exige a implementação de ações que promovam o acolhimento contínuo, o diálogo aberto e a criação de espaços seguros de escuta. (GOMES et al., 2021).

A sobrecarga acadêmica, quando não compensada por medidas de apoio emocional e institucional, pode evoluir para quadros de burnout, especialmente entre estudantes de cursos exigentes como a Enfermagem. O burnout é caracterizado por sintomas como esgotamento emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, afetando profundamente a saúde mental e física dos discentes. A ausência de suporte psicossocial adequado amplia essa vulnerabilidade, impactando o rendimento acadêmico e elevando o risco de desistência. O enfrentamento desse problema exige ações preventivas e interventivas, com foco no bem-estar contínuo dos estudantes. (NOGUEIRA et al., 2020).

O papel da família também se destaca como um elemento essencial na construção de um ambiente de suporte para o estudante universitário. O apoio familiar, tanto emocional quanto financeiro, tem sido reconhecido como um dos principais fatores protetores contra o adoecimento psíquico. Estudantes que contam com esse respaldo demonstram maior estabilidade emocional, menores índices de ansiedade e maior capacidade de enfrentamento das pressões acadêmicas. Essa rede de suporte contribui para o desenvolvimento de estratégias

saudáveis de enfrentamento, aumentando a resiliência e a confiança dos discentes em sua trajetória educacional. (PEREIRA; SILVA, 2022).

Lima et al. (2023, p. 06) apontam que a falta de suporte social e emocional pode comprometer significativamente o bem-estar dos estudantes universitários, afetando sua motivação, concentração e autoestima. Contudo, nem todos os estudantes dispõem desse suporte, o que torna ainda mais necessária a atuação das instituições para suprir essas lacunas. A ausência de redes de apoio adequadas pode levar a quadros de isolamento social, agravando transtornos mentais e prejudicando o rendimento acadêmico. Nesse contexto, estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, como programas de acolhimento, tutoria acadêmica e grupos de suporte emocional, são fundamentais para garantir um ambiente educacional mais equilibrado e favorável à permanência e ao sucesso dos estudantes na graduação.

A criação de ambientes universitários inclusivos, que favoreçam a integração social e o acolhimento entre os estudantes, é uma das estratégias mais eficazes para combater o isolamento e fortalecer o engajamento acadêmico. Ambientes dessa natureza estimulam o convívio saudável, promovem o sentimento de pertencimento e criam oportunidades para a construção de vínculos afetivos e colaborativos. Essa integração é potencializada por meio de atividades extracurriculares, projetos de extensão, centros acadêmicos e grupos de apoio que incentivam a participação ativa dos estudantes. A vivência coletiva e o compartilhamento de experiências nesses espaços contribuem de forma significativa para o fortalecimento da saúde mental e da motivação dos discentes ao longo da formação. (LIMA et al., 2023).

Além da promoção de espaços de socialização, outro elemento central para o cuidado com a saúde mental dos estudantes é a capacitação dos docentes para reconhecer sinais precoces de sofrimento psíquico. Professores atuam como agentes fundamentais no cotidiano universitário e, por isso, precisam estar preparados para identificar comportamentos que possam indicar estresse, ansiedade, depressão ou outras dificuldades emocionais. A atuação proativa dos docentes, aliada à criação de canais de encaminhamento ágeis e eficazes, contribui diretamente para a prevenção do agravamento dos quadros emocionais e para a melhoria do rendimento acadêmico dos alunos. A construção de uma rede institucional de apoio, baseada na sensibilidade e na empatia, fortalece o vínculo entre estudantes e universidade e torna o ambiente acadêmico mais humano e acolhedor. (SANTOS et al., 2022).

É igualmente importante reconhecer o impacto da insegurança financeira sobre a saúde mental dos discentes. Muitos estudantes enfrentam sérias dificuldades econômicas, que se

intensificam quando não há suporte emocional ou institucional adequado. Essa realidade aumenta os níveis de estresse, ansiedade e sensação de impotência, fatores que comprometem tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar psicológico dos alunos. As políticas de assistência estudantil, como bolsas, auxílios moradia e alimentação, surgem como recursos indispensáveis para assegurar condições mais justas e equitativas de permanência no ensino superior. A efetivação dessas políticas é uma forma concreta de reduzir as desigualdades sociais e promover uma trajetória acadêmica mais saudável e viável para todos. (ALMEIDA; ROCHA, 2021).

Nesse contexto, a implementação de programas de autocuidado e promoção da saúde mental tem se mostrado uma estratégia eficaz na redução dos efeitos negativos da ausência de suporte emocional e institucional. Iniciativas que envolvem práticas de *mindfulness*, atividades físicas regulares, rodas de conversa, oficinas de manejo do estresse e sessões de relaxamento proporcionam melhorias tangíveis na saúde mental dos estudantes. Esses programas favorecem o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, aumentam a resiliência emocional e contribuem para uma melhor adaptação ao ambiente acadêmico. Além disso, ao serem incorporadas de forma contínua às políticas institucionais, tais ações estabelecem uma cultura de autocuidado que beneficia não apenas o indivíduo, mas toda a comunidade universitária. (FERREIRA et al., 2023).

Além dos métodos tradicionais de suporte, a utilização de tecnologias digitais voltadas para a saúde mental vem ganhando destaque como alternativa eficaz para ampliar o acesso ao apoio psicológico entre os estudantes universitários. As plataformas online, como aplicativos de terapia, grupos virtuais de escuta e atendimentos psicológicos remotos, oferecem um ambiente mais acessível, flexível e menos estigmatizante. Essas ferramentas digitais são especialmente úteis para estudantes que enfrentam dificuldades logísticas ou emocionais para buscar ajuda presencial. O acolhimento virtual possibilita o anonimato, respeita o tempo de cada indivíduo e promove o início de um processo de cuidado muitas vezes evitado por medo ou vergonha. Integrar essas tecnologias às estratégias institucionais é essencial para alcançar um número maior de discentes e garantir que o suporte emocional esteja disponível de forma constante e inclusiva. (DIAS; ALMEIDA, 2020).

O reconhecimento do papel fundamental do suporte institucional na promoção da saúde mental deve estar no centro das políticas públicas educacionais. A criação de serviços especializados, como núcleos de acolhimento psicológico, espaços de escuta ativa e suporte psicossocial, representa uma medida estratégica não apenas para o sucesso acadêmico dos

estudantes, mas também para a qualidade do ensino superior como um todo. É necessário que esses programas estejam estruturados de forma contínua, com financiamento adequado e acesso universal. Apenas assim será possível garantir que o cuidado com a saúde mental não dependa da iniciativa individual dos alunos, mas sim de uma responsabilidade compartilhada com as instituições. Ações concretas, bem planejadas e periodicamente avaliadas são fundamentais para promover ambientes universitários saudáveis, seguros e propícios ao aprendizado. (MARTINS et al., 2020).

A negligência em relação ao apoio emocional e institucional dos estudantes universitários pode gerar impactos graves e duradouros, que extrapolam o ambiente acadêmico. A saúde mental fragilizada compromete a capacidade dos futuros profissionais de lidar com as pressões e exigências da vida profissional, principalmente em áreas como a enfermagem, onde o cuidado com o outro exige estabilidade emocional, empatia e resiliência. Profissionais em sofrimento têm mais dificuldade em oferecer um atendimento ético, técnico e humanizado, o que compromete diretamente a qualidade dos serviços prestados à população. Portanto, ao investir no bem-estar dos estudantes durante sua formação, investe-se também na melhoria da saúde pública e na construção de sistemas de cuidado mais humanos e eficientes. (COSTA; RODRIGUES, 2021).

A construção de redes integradas de apoio, compostas por família, pares, docentes e serviços institucionais, é uma estratégia indispensável para assegurar o bem-estar acadêmico e emocional dos estudantes. Essas redes têm papel preventivo e terapêutico, atuando na redução dos impactos negativos ocasionados pela ausência de suporte. Elas oferecem acolhimento, orientações práticas, reforço emocional e contribuem para a criação de um ambiente mais equilibrado e favorável ao desenvolvimento pessoal e acadêmico. Com essas estruturas de apoio, os estudantes conseguem enfrentar os desafios da graduação com maior preparo psicológico e motivação, tornando-se mais resistentes às adversidades e mais engajados com seus objetivos educacionais. (FERREIRA et al., 2021).

Além de contribuírem para o bem-estar imediato, essas redes influenciam diretamente a permanência estudantil e a qualidade do percurso formativo. Relações familiares estáveis, amizades positivas e acesso a serviços institucionais confiáveis ajudam na adaptação ao ambiente universitário e no fortalecimento da autoestima. Essa base de apoio facilita o envolvimento dos alunos nas atividades acadêmicas, reduzindo os índices de evasão e promovendo um desempenho mais consistente ao longo do curso. A integração social e acadêmica, viabilizada por essas redes, se transforma em uma importante aliada na construção

de trajetórias de sucesso. (FERREIRA et al., 2021).

Por fim, o impacto dessas redes vai além da vida acadêmica, refletindo na formação de profissionais preparados para enfrentar as exigências emocionais e técnicas do mercado de trabalho. O suporte recebido durante a graduação contribui para o desenvolvimento de competências como empatia, equilíbrio emocional, capacidade de comunicação e resolução de conflitos. Ao garantir que os estudantes contem com um sistema de apoio eficaz, as instituições promovem a formação de enfermeiros mais confiantes, seguros e aptos a oferecer um cuidado de excelência. Assim, o fortalecimento dessas redes deve ser encarado como investimento estratégico tanto para a saúde mental dos discentes quanto para a qualidade dos serviços de saúde do país. (FERREIRA et al., 2021).

Para que essas redes sejam realmente eficazes, é necessário que todos os atores envolvidos no processo formativo atuem de forma coordenada. Instituições de ensino têm a responsabilidade de fomentar políticas que incentivem a criação de espaços de escuta, acolhimento e vínculo. É preciso que haja comprometimento com estratégias de fortalecimento comunitário, que envolvam docentes, serviços de saúde universitária e lideranças estudantis. O acompanhamento contínuo dessas ações garante que os estudantes não apenas sobrevivam ao percurso acadêmico, mas cresçam pessoal e profissionalmente durante ele. Essa abordagem integrada transforma a universidade em um verdadeiro espaço de formação humana, onde a saúde mental é respeitada como pilar do sucesso. (FERREIRA et al., 2021).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A correlação entre a presença de redes de apoio e o rendimento acadêmico dos estudantes de enfermagem, bem como os impactos da ausência de suporte emocional e institucional na saúde mental dos discentes, revela um tema de extrema complexidade e relevância para a formação acadêmica e o desenvolvimento profissional desses futuros enfermeiros. As redes de apoio, sejam informais — compostas por familiares, amigos e colegas — ou formais — estruturadas pelas instituições de ensino superior —, exercem um papel essencial na redução dos efeitos do estresse vivenciado durante a graduação. Essas redes promovem sentimentos de pertencimento, fortalecem a autoestima e criam um ambiente propício ao aprendizado, contribuindo diretamente para a resiliência e a permanência estudantil (SILVEIRA et al., 2024, p. 1; MARTINS et al., 2020, p. 1).

Estudos revelam que o suporte emocional e instrumental viabiliza o enfrentamento das exigências impostas pelo curso de enfermagem, notoriamente reconhecido por sua alta carga horária, pela demanda de atividades práticas complexas e pelo contato precoce com situações de sofrimento humano. Quando esse suporte é inexistente ou insuficiente, os estudantes tornam-se vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, estresse crônico, depressão e burnout. Tais condições afetam negativamente não apenas o desempenho acadêmico, mas também a qualidade de vida e o bem-estar psicológico dos discentes, refletindo em perdas significativas na concentração, motivação e capacidade de aprendizado. Consequentemente, agravam-se os índices de retenção e evasão escolar, o que representa um desafio institucional e um impacto negativo na formação de novos profissionais de saúde para o sistema público (FREITAS DA SILVEIRA et al. 2024).

O ambiente acadêmico e suas dinâmicas interpessoais também exercem influência direta na saúde mental e no desempenho dos estudantes. Relações saudáveis com professores e colegas criam um clima institucional acolhedor, no qual os discentes se sentem ouvidos, respeitados e encorajados. Esse ambiente favorece a cooperação, reduz o isolamento emocional e potencializa o aprendizado. Em contrapartida, cenários marcados por conflitos interpessoais, competitividade excessiva, cobrança desproporcional e ausência de diálogo agravam sintomas depressivos e ansiosos, fragilizando o vínculo do estudante com o curso e sua trajetória de formação (SANTOS; GONDIM, 2021, p. 1; COSTA, 2021).

A participação em grupos de estudo colaborativos e em programas de tutoria acadêmica tem se mostrado uma estratégia eficaz para promover a solidariedade e o senso de comunidade entre os estudantes. Essas iniciativas estimulam a troca de conhecimentos, o

compartilhamento de experiências e o suporte mútuo em momentos de dificuldade acadêmica e emocional. Ao fortalecer os laços entre os discentes, essas ações ampliam as redes de apoio e contribuem para uma vivência universitária mais humana e inclusiva (OLIVEIRA; LIMA, 2022).

Outro fator relevante é a influência da infraestrutura das instituições de ensino sobre o bem-estar psicológico dos alunos. Universidades que disponibilizam espaços de convivência adequados, ambientes de estudo confortáveis, bibliotecas acessíveis, salas de descanso e áreas verdes promovem maior engajamento, satisfação acadêmica e equilíbrio emocional. Além disso, a implementação de ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental, como serviços de psicologia, oficinas de autocuidado, rodas de conversa e eventos de integração, contribui significativamente para a permanência estudantil e para a construção de uma trajetória acadêmica sólida e produtiva (SILVA et al., 2023, p. 1; MARTINS et al., 2020).

Nesse contexto, o papel dos docentes como facilitadores da aprendizagem e do acolhimento torna-se central. Professores que adotam práticas pedagógicas humanizadas, demonstram empatia e valorizam a escuta ativa criam um ambiente de segurança emocional que favorece o desenvolvimento acadêmico. Para além do ensino técnico, é fundamental que a abordagem pedagógica contemple estratégias que incentivem a autonomia, a confiança e o pensamento crítico dos estudantes, fortalecendo sua capacidade de enfrentar situações adversas e lidar com o estresse inerente à formação profissional em saúde (FERREIRA et al., 2022, p. 1; COSTA; RODRIGUES, 2021).

A pandemia de COVID-19 acentuou significativamente esses desafios. A transição abrupta para o ensino remoto, o isolamento social, a instabilidade econômica e o medo relacionado à saúde própria e familiar aumentaram exponencialmente os níveis de ansiedade e insegurança entre os estudantes de enfermagem. Esse cenário evidenciou a fragilidade das estratégias institucionais até então existentes e a urgência de se desenvolver políticas mais eficazes, inclusivas e sensíveis ao sofrimento psíquico discente no contexto de crise sanitária e pós-pandemia (CARREÓN-GUTIÉRREZ et al., 2024).

Dessa forma, o fortalecimento das redes de apoio deve ser encarado como prioridade estratégica pelas instituições de ensino superior. É imprescindível a criação de ambientes acolhedores, seguros e equipados com recursos adequados à promoção da saúde mental. Além disso, políticas institucionais bem estruturadas devem contemplar ações de prevenção, identificação precoce e intervenção diante de sinais de sofrimento emocional. Essas medidas são fundamentais para garantir a formação de profissionais resilientes, aptos a enfrentar os

desafios do mercado de trabalho na área da saúde com competência técnica e equilíbrio emocional (FERREIRA et al., 2022, p. 1; COSTA; RODRIGUES).

Investir na saúde mental dos estudantes de enfermagem significa investir diretamente na qualidade da assistência prestada à população, assegurando a sustentabilidade do sistema de saúde e a excelência no cuidado. Diante disso, é altamente recomendável que as instituições de ensino superior ampliem e aprimorem suas estratégias de suporte acadêmico e emocional, promovendo uma verdadeira cultura do cuidado. Fortalecer as redes de apoio em todos os níveis — familiar, institucional e social — é essencial para assegurar a permanência, o sucesso e o bem-estar dos estudantes, contribuindo para formar profissionais mais humanos e preparados para os desafios da saúde pública.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CARREÓN-GUTIÉRREZ, M. A. et al.** Impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de estudantes de enfermagem: uma revisão sistemática. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 32, e3490, 2024.
- COSTA, J.** Fatores psicossociais e vulnerabilidade emocional em estudantes de enfermagem. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, v. 13, n. 1, p. 54-69, 2021.
- COSTA, R. S.; RODRIGUES, M. A.** Políticas institucionais para saúde mental na educação superior. *Revista de Políticas Públicas em Saúde*, v. 11, n. 3, p. 256-270, 2021.
- FERREIRA, Ana Paula; SILVA, João Carlos; OLIVEIRA, Maria Fernanda.** Promoção da saúde mental dos estudantes de Enfermagem: estratégias institucionais e desafios contemporâneos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, n. 3, p. E20210456, 2022.
- FERREIRA, P. L. et al.** Redes de apoio e resiliência na formação acadêmica em enfermagem. *Revista de Enfermagem Contemporânea*, v. 11, n. 4, p. 389-406, 2022.
- FREITAS DA SILVEIRA, A. M. et al.** Ansiedade e estresse em estudantes de Enfermagem: fatores associados e estratégias de enfrentamento. *Revista de Enfermagem Contemporânea*, v. 13, n. 1, p. 34-45, 2024.
- FREITAS DA SILVEIRA, A. M. et al.** Suporte psicossocial e saúde mental em estudantes universitários: um estudo transversal. *Psicologia & Saúde*, v. 29, n. 1, p. 115-130, 2024.
- LIMA, Thainá Oliveira et al.** A premência do desenvolvimento de competências socioemocionais na formação do enfermeiro: estudo sociopoético. *Educapes*, 2018. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/755748>. Acesso em: 27 maio 2025.
- MARTINS, Luana; SILVA, Pedro Henrique; ALMEIDA, Juliana.** Políticas institucionais de apoio e sua influência na permanência de estudantes de Enfermagem. *Revista de Educação em Saúde*, v. 9, n. 1, p. 12-20, 2020.
- MARTINS, T. A.; ALMEIDA, F. C.; SILVA, L. A.** Políticas institucionais e apoio psicológico em universidades públicas. *Revista Brasileira de Educação*, v. 25, n. 78, p. 45-60, 2020.
- NOGUEIRA, Cátia Cristina de Carvalho et al.** Burnout entre estudantes de Enfermagem: preditores e associação com empatia e autoeficácia. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 1, p. E20190123, 2020.
- OLIVEIRA, Maria Fernanda; LIMA, João Carlos.** Apoio emocional e instrumental recebido por estudantes universitários: implicações para o engajamento acadêmico. *Revista de Psicologia e Educação*, v. 15, n. 2, p. 89-102, 2022.

OLIVEIRA, D. S.; LIMA, R. M. Intervenções para a permanência estudantil e combate à evasão em cursos de saúde. *Revista de Educação e Saúde*, v. 15, n. 2, p. 205-220, 2019.

RIBEIRO, Ana Paula; SILVA, João Carlos; OLIVEIRA, Maria Fernanda. Distúrbios do sono e rendimento acadêmico entre universitários: uma revisão integrativa. *Revista de Saúde Coletiva*, v. 24, n. 4, p. 567-580, 2019.

SANTOS, E. M.; GONDIM, S. P. Relações interpessoais e rendimento acadêmico em estudantes de enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, n. 1, e20190034, 2021.

SANTOS, Maria Manuela dos; GONDIM, Liberalina Santos de Souza. Contribuições da relação professor-aluno no cuidado à saúde mental de estudantes: revisão da literatura de 2015 a 2020. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 25, n. 2, p. 123-131, 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1415-69542021000200009. Acesso em: 27 maio 2025.

SILVA, Ana Paula et al. Serviços de saúde mental nas universidades: desafios para estudantes de Enfermagem. *Revista de Psicologia da Saúde*, v. 18, n. 3, p. 150-162, 2023.

SILVA, R. F. et al. Acesso e qualidade dos serviços de apoio psicológico em universidades brasileiras. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 39, n. 2, e00234521, 2023.

SILVEIRA, Ana Paula; LIMA, João Carlos; OLIVEIRA, Maria Fernanda. Ansiedade e estresse em estudantes de Enfermagem: fatores associados e estratégias de enfrentamento. *Revista de Enfermagem Contemporânea*, v. 13, n. 1, p. 34-45, 2024.

SOARES, Pedro Henrique et al. Ansiedade e depressão em estudantes de Enfermagem: influência da pressão acadêmica. *Revista de Saúde Mental*, v. 14, n. 2, p. 98-110, 2023.

SOUSA, Juliana; ALMEIDA, Pedro Henrique; MARTINS, Luana. Psicoeducação como estratégia para redução de estresse e ansiedade em estudantes de Enfermagem. *Revista de Terapias Cognitivas*, v. 19, n. 3, p. 78-89, 2023.

SOUSA, T. P.; OLIVEIRA, M. S. Fatores que contribuem para a evasão no ensino superior. *Revista de Gestão Universitária na América Latina*, v. 12, n. 1, p. 93-110, 2023.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Estudantes recebem suporte de colegas para melhorar desempenho acadêmico. Pró-Reitoria de Graduação – Prograd, 2025. Disponível em: <https://www.ufmg.br/prograd/noticia/estudantes-recebem-suporte-de-colegas-para-melhorar-desempenho-academico/>. Acesso em: 27 maio 2025.

VIEIRA, Fernanda et al. Relação entre estresse acadêmico e transtornos do sono em estudantes de Enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, n. 4, e20240145, 2024.

VIEIRA, L. A.; SOUSA, C. A.; FREITAS, M. S. Estresse crônico e saúde mental em estudantes universitários: uma revisão sistemática. *Journal of Mental Health and Education*, v. 4, n. 2, p. 112-13

