

Dificuldades emocionais de universitários: reflexões sobre as contribuições de programas de treinamento de habilidades socioemocionais para saúde mental dos estudantes

Emotional difficulties of university students: reflections on the contributions of socio-emotional skills training programs for students' mental health

Dificultades emocionales de estudiantes universitarios: reflexiones sobre las contribuciones de los programas de formación en habilidades socioemocionales para la salud mental de los estudiantes

Recebido: 30/01/2023 | Revisado: 07/02/2023 | Aceitado: 08/02/2023 | Publicado: 13/02/2023

Rodrigo Rodrigues de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5375-5920>

Centro Universitário Mauricio de Nassau, Brasil

E-mail: prof.phd.rodrigorodrigues@gmail.com

Luiz Carlos Victorino de Souza Junior

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3095-0598>

Clave Consultoria, Brasil

E-mail: luiz@claveconsultoria.com.br

Resumo

A rotina do estudante universitário é marcada por muitas demandas que podem acarretar dificuldades e adoecimento emocional. Diante este cenário esse trabalho tem como objetivo geral, realizar um levantamento sobre as principais contribuições de programas de treinamento de habilidades socioemocionais para saúde mental. O método utilizado neste estudo foi uma pesquisa bibliográfica exploratória que objetivou construir uma revisão narrativa. Para tanto, foram realizadas buscas de dissertações, teses e artigos indexados nas seguintes bases de dados eletrônicas disponíveis online: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO); *Latin American and Caribbean Health Science Literature* (Lilacs) e *Scholar Google*. Foram utilizadas as seguintes categorias de descritores para a pesquisa: “treinamento de habilidades socioemocionais”; “*socio-emotional skills training*” e “*entrenamiento de habilidades socioemocionales*”. Todos estes termos foram associados ao descritor “saúde mental” em português, inglês e espanhol. Quanto aos resultados, foram encontrados e analisados 8 estudos que demonstraram contribuições significativas de programas de treinamento de habilidades socioemocionais na saúde mental de diferentes grupos sociodemográficos. Concluiu-se que a utilização de programas de treinamento de habilidades socioemocionais em universitários pode ser uma eficiente alternativa a ser adotada por instituições de ensino superior como forma de promoção de saúde mental de seus estudantes e prevenção do adoecimento.

Palavras-chave: Habilidades socioemocionais; Programas de treinamento; Universitários; Saúde mental.

Abstract

The university student's routine is marked by many demands, from difficulties to emotional illness. Given this scenario, this work aims to conduct a survey on the main contributions of socio-emotional skills training programs for mental health. The method used in this study was exploratory bibliographical research that aimed to build a narrative review. For this purpose, searches were carried out for articles, theses, and dissertations indexed in the following electronic databases available online: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO); *Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences* (Lilacs), and *Google Scholar*. The following categories of descriptors were used for the research: “treinamento de habilidades socioemocionais”; “*socio-emotional skills training*” and “*socio-emotional skills training*”. All these terms were associated with the descriptor “mental health” in Portuguese, English, and Spanish. As for the results, 8 studies were found and analyzed that presented contributions of training programs for socio-emotional skills in the mental health of different sociodemographic groups. It is concluded that the use of socio-emotional skills training programs for university students can be an efficient alternative that can be adopted by higher education institutions as a way of promoting the mental health of their students and preventing illness.

Keywords: Socio-emotional skills; Training programs; University students; Mental health.

Resumen

La rutina del estudiante universitario está marcada por muchas exigencias que pueden llevar desde dificultades hasta enfermedades emocionales. Ante este escenario, este trabajo tiene como objetivo general realizar un relevamiento

sobre las principales contribuciones de los programas de formación en habilidades socioemocionales para la salud mental. El método utilizado en este estudio fue una investigación bibliográfica exploratoria que tuvo como objetivo construir una revisión narrativa. Para ello, se realizaron búsquedas de artículos, tesis y disertaciones indexadas en las siguientes bases de datos electrónicas disponibles en línea: Scientific Electronic Library Online (SciELO); Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (Lilacs) y Scholar Google. Para la investigación se utilizaron las siguientes categorías de descriptores: “entrenamiento en habilidades socioemocionales”; “entrenamiento en habilidades socioemocionales” y “entrenamiento en habilidades socioemocionales”. Todos estos términos fueron asociados al descriptor “salud mental” en portugués, inglés y español. En cuanto a los resultados, se encontraron y analizaron 8 estudios que demostraron aportes significativos de los programas de entrenamiento en habilidades socioemocionales en la salud mental de diferentes grupos sociodemográficos. Se concluyó que el uso de programas de formación en habilidades socioemocionales para estudiantes universitarios puede ser una alternativa eficiente que puede ser adoptada por las instituciones de educación superior como una forma de promover la salud mental de sus estudiantes y prevenir enfermedades.

Palabras clave: Habilidades socioemocionales; Programas de entrenamiento; Estudiantes universitarios; Salud mental.

1. Introdução

Frequentar uma instituição de ensino superior é objetivo de muitos brasileiros que geralmente encontram-se na fase da adolescência e/ou juventude. Nos cursos, com duração média de 4 e 6 anos, esses alunos têm a possibilidade de diferentes vivências individuais e coletivas que demandam responsabilização e sociabilidade. Esse período também pode ser marcado por acontecimentos especiais na vida, como o distanciamento familiar, vivência de conflitos, tomadas de decisões, que serão decisivas na vida destes estudantes (Assis & Oliveira, 2011).

No processo de adaptação a vida acadêmica, que muitas vezes é acompanhado por dificuldades emocionais, estes estudantes podem ser acometidos de sofrimento e/ou adoecimento mental com possibilidade de desenvolvimento de estresse, ansiedade, depressão, distúrbios alimentares entre outros relacionados. Estudos afirmam que este público deve ser considerado como um grupo especialmente sobrecarregado e vulnerável, e que as instituições devem se preocupar com a proteção e promoção da saúde mental destes indivíduos (Facundes & Ludermir, 2005; Furegato et al., 2005; Neves & Dalgallarrondo, 2007). A rotina do universitário pode levar ao adoecimento mental principalmente devido à grande demanda de atividades acadêmicas e cobranças que envolvem tempo e o cumprimento delas. De forma complementar, a indisponibilidade de tempo para atividades relacionadas ao lazer pode agravar a situação, provocando prejuízos de ordem emocional (Carvalho et al., 2015; Souza et al., 2017).

Moro et al., (2005) afirmam que grande parte dos estudantes universitários apresentam dificuldades e adoecimento emocional no decorrer de sua trajetória acadêmica, bem como estresse e sobrecarga emocional (Nogueira et al., 2018). Estudos sobre questões emocionais no ambiente acadêmico são relativamente antigos. No Brasil, Giglio (1976) realizou um estudo com 342 estudantes de diversos cursos de graduação na Universidade Estadual de Campinas. Sua pesquisa constatou que 31,3% dos estudantes apresentavam sofrimento psíquico. Os dados ainda revelaram que aquelas pessoas que percebiam que a instituição de ensino não estava correspondendo as suas expectativas, apresentavam maior nível de sofrimento psíquico.

Historicamente, desde os anos 60 os estudos investigam essa temática. Segal (1966) demonstrou que entre 7% e 8% dos estudantes universitários norte-americanos apresentavam problemas emocionais graves e 20% problemas mais leves, mas que estes ainda comprometiam suas potencialidades. Loreto (1972) realizou uma pesquisa com estudantes universitários que teve como objetivo, identificar casos com sintomatologia e casos sem quadro psiquiátrico definido. O autor identificou que 60% da amostra, que foi identificada como casos psiquiátricos indefinidos, apresentavam dificuldades emocionais diversas relativas a fase da constituição da identidade. Ao longo dos anos o interesse pelo tema cresceu e pesquisa semelhantes começaram a ser realizadas também no Brasil.

A demanda por apoio psicológico e emocional é relatada há alguns anos por estudantes de graduação. Figueiredo e Oliveira (1995) realizaram um estudo com o objetivo de conhecer os interesses e necessidades dos alunos da Universidade Federal de São Carlos com relação a programas de atenção à saúde. O levantamento constatou que os interesses dos alunos se concentravam em: problemas emocionais 37%; doenças sexualmente transmissíveis 24%; toxicomania 17,4%; métodos anticoncepcionais 10,7% e alcoolismo 2,6%, o que demonstrou uma maior preocupação com questões psicológicas.

Dados de pesquisas mais recentes mostram que a os estudantes universitários continuam a apresentar problemas de ordem emocionais. Em uma coleta realizada com 378 estudantes universitários de uma instituição do interior paulista, Gomes et al. (2020), constataram que 39,9% dos estudantes universitários estudados apresentaram escore de classificação para caso suspeito de transtornos de humor, de ansiedade e de somatização.

Nascimento (2020), também verificou dados semelhantes. Constatou em uma amostra de 271 estudantes da área de saúde, que cerca de 17,3% foram sintomáticos para depressão maior, e 13,6% tinham algum grau de risco de suicídio. O alto índice de transtornos mentais comuns em estudantes universitários pode ser afirmado quando comparado esse índice com outros extratos da população, como trabalhadores da saúde (Matos, 2017).

Assim, a existência de programas de apoio psicológico seria importante como uma estratégia de promoção à saúde mental, com o objetivo de diminuir a prevalência da sintomatologia depressiva, ansiedade, dificuldades de relacionamento e ideação suicida. Outro importante investimento está na identificação de dimensões que contribuem para que esses sentimentos sejam minimizados como, por exemplo, a identificação de forças de caráter que impactem no bem-estar desses estudantes (Noronha & Batista, 2020).

Diante da constatação deste cenário, esse trabalho teve como objetivo geral, realizar um levantamento sobre as principais contribuições de programas de treinamento de habilidades socioemocionais para saúde mental em diferentes amostras. O intuito é discutir como estes programas podem ser utilizados como metodologias de intervenções para instituições de ensino superior como forma de promoção de saúde mental de seus estudantes e prevenção do adoecimento.

2. Metodologia

A presente pesquisa, em formato de revisão narrativa, foi realizada a partir de um levantamento de artigos em bases eletrônicas de periódicos científicos. A revisão de literatura teve como objetivo a contextualização do tema para possibilitar a construção de uma discussão crítica do material levantado com o intuito de promover novas reflexões, perspectivas, teorias e afins (Gil, 2002).

Esta pesquisa trata-se de um estudo bibliográfico exploratório qualitativo. Foram realizadas buscas de dissertações teses e artigos indexados nas seguintes bases de dados eletrônicas disponíveis *online*: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO); *Latin American and Caribbean Health Science Literature* (Lilacs) e *Scholar Google*. Foram utilizadas as seguintes categorias de descritores para a pesquisa: “treinamento de habilidades socioemocionais”; “*socio-emotional skills training*” e “*entrenamiento de habilidades socioemocionales*”. Todos estes termos foram associados ao descritor “saúde mental”, em português, inglês e espanhol.

Os critérios de inclusão do estudo foram: (a) apresentar estudos empíricos que relacionassem os programas de treinamento de habilidades socioemocionais à saúde mental; (b) ter como população crianças a partir do ensino fundamental, jovens e adultos; (c) estar publicado nos idiomas português, inglês ou espanhol e (d) estar disponível na íntegra na base de dados na modalidade de artigo, tese ou dissertação. Os critérios de exclusão foram: (a) trabalhos sem referências e (b) formatos de trabalhos que não fossem artigos, teses e dissertações. Este levantamento adotou o critério de estudos publicados nos últimos 11 anos, ou seja, publicados a partir de 2012.

3. Resultados

A busca realizada nas bases de dados gerou um total de oito estudos que atenderam os critérios de inclusão descritos no método deste estudo. A seguir serão apresentados de forma cronológica os principais dados das pesquisas encontradas, bem como as principais contribuições dos programas de treinamento de habilidades socioemocionais na prevenção e promoção da saúde mental.

Karimzadeh et al. (2012) realizaram uma pesquisa que teve o objetivo de investigar a eficiência de um programa para melhorar as habilidades socioemocionais e a saúde geral em professores. A amostra foi composta por 76 professores do ensino fundamental (4ª e 5ª séries) com pelo menos 10 anos de experiência. Os resultados mostraram que o treinamento teve efeito significativo no aumento das habilidades socioemocionais dos docentes. Também mostrou correlação positiva entre o aprimoramento das habilidades emocionais e a saúde geral que avaliou dimensões da saúde mental, como sintomas de ansiedade e depressão.

Um segundo exemplo, foi um estudo que buscou investigar o efeito de um currículo de habilidades de aprendizagem socioemocionais para melhoria do bem-estar e desempenho acadêmico, de uma escola católica em Melbourne, Austrália. Participaram do estudo 99 alunos pré-escolares e do primeiro ano, que receberam o treinamento, e as demais turmas das mesmas séries escolares da instituição, que compuseram o grupo controle. O programa, denominado “You Can Do It!”, teve duração de 10 semanas. Os resultados indicaram que a intervenção teve um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de competência socioemocional e bem-estar para os alunos, bem como a redução nos comportamentos problemáticos e um aumento no desempenho em leitura, considerando o pré-teste, pós-teste e grupo controle (Ashdown & Bernard, 2012).

Jennings et al. (2013) conduziram um estudo para compreender o impacto do programa de treinamento de habilidades socioemocionais denominado CARE (*Cultivating Awareness and Resilience in Education*) na redução dos níveis de estresse de professores. O Programa é fundamentado em técnicas de *mindfulness*. Participaram do estudo 50 professores que responderam a medidas de autorrelato na pré-intervenção e pós-intervenção. A participação no programa CARE resultou em melhorias significativas no bem-estar dos professores, bem como a redução do estresse.

Elias (2013) desenvolveu um estudo que buscou avaliar o impacto de um programa de promoção de habilidades socioemocionais em professores. Um dos objetivos específicos do estudo foi verificar se o programa teve impacto na percepção de *burnout*. Como método de análise, foram calculadas diferenças de percepção de *burnout* antes e depois das intervenções. Os resultados demonstraram que o grupo de intervenção apresentou diferenças significativas, na variável realização pessoal. Em síntese, a aplicação do programa surtiu efeitos no grupo de intervenção em uma variável do construto *burnout*.

O autorrelato dos alunos sobre resiliência e problemas de desenvolvimento socioemocional foram examinados para determinar os efeitos da intervenção de um programa de educação socioemocional. Vinte alunos do ensino médio com diversidade cultural e linguística participaram de uma intervenção composta por 12 aulas. Os participantes estavam nas 9ª e 10ª séries. Os relatos foram avaliados antes da intervenção, após a intervenção e 2 meses depois do término do programa. Foram obtidos ganhos estatisticamente significativos na resiliência imediatamente após a intervenção. Os ganhos também foram mantidos 2 meses após a intervenção (Cramer & Castro-Olivo, 2015).

Gomes (2018) realizou em estudo que teve o objetivo de investigar os efeitos de um programa para desenvolvimento de habilidades socioemocionais no contexto escolar. Participaram do programa 17 crianças com idades entre 4 e 7 anos. A avaliação dos resultados foi realizada pelos pais e professores dos alunos. Os resultados demonstraram que, na visão dos pais, não foram constatadas diferença significativa entre os indicadores do pré-teste, comparados com o pós-teste. Já na percepção dos professores, as crianças apresentaram uma melhoria significativa nos sintomas de ansiedade e problemas emocionais, nas avaliações do pós-teste.

Com o objetivo de investigar problemas de comportamento, ansiedade, comportamentos pró-sociais e habilidades sociais de crianças, Vaz (2018) pesquisou os efeitos do programa de educação socioemocional denominado “Amigos Divertidos”, sobre as variáveis citadas anteriormente. Participaram do estudo crianças com idade entre 5 e 6 anos, matriculadas em uma escola infantil. Como resultado, verificou-se correlações significativas entre as variáveis, reforçando a interdependência entre as variáveis de estudo com o desenvolvimento socioemocional. Após a intervenção houve um aumento significativo de comportamentos pró-sociais. O Programa obteve indicadores favoráveis de validade social. A autora afirma que os achados podem subsidiar ações na interface entre saúde e educação.

Silva (2022) conduziu um estudo que teve como objetivo compreender os efeitos de um programa de educação emocional na saúde, bem-estar e no desenvolvimento de competências socioemocionais de estudantes. O programa de oito semanas, utilizou técnicas de *Mindfulness* como base para sua estruturação. Participaram do estudo classificado como quase-experimental, 55 estudantes de graduação e pós-graduação. Avaliações pré e pós-intervenções foram conduzidas com o objetivo de mensuração da saúde, bem-estar e competências socioemocionais. Os resultados apontaram para uma redução significativa nos níveis de ansiedade, depressão e estresse, bem como melhoria na percepção da satisfação com a saúde, qualidade de vida e aumento nos níveis de competências socioemocionais.

4. Discussão

A revisão de literatura sobre os programas de habilidades socioemocionais demonstrou que o público contemplado nos treinamentos foram alunos de ensino básico, médio, graduação e pós-graduação, além de docentes que trabalham com diferentes níveis escolares. Os resultados, para todos os participantes, apontaram principalmente para o aumento das habilidades socioemocionais e seus impactos significativos na saúde geral, melhoria do bem-estar, redução dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Especificamente para os estudantes, foi constatado melhoria da resiliência, qualidade de vida, desempenho acadêmico, redução de comportamentos problemáticos e de problemas emocionais. Para os professores, foi verificada melhoria da realização pessoal.

Os dados apresentados anteriormente, mostraram a eficiência e os benefícios que os programas de habilidades socioemocionais podem trazer para diferentes públicos. Os programas de treinamento apresentaram impactos importantes para a prevenção e promoção da saúde mental das pessoas que participaram das intervenções. Desta forma, estes dados apontam como uma estratégia que poderia ser adotada como metodologia empregada com estudantes universitários.

A literatura tem mostrado que as instituições de ensino têm se preocupado em desenvolver algumas estratégias para intervenção em saúde mental com seus estudantes. Sobretudo, os esforços parecem serem insuficientes e estarem concentrados em criação de setores de atendimento psicológico voltados ao discente.

O Fórum de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis, órgão ligado a Associação Nacional de Reitores das Universidades Federais Brasileiras, realizou em 1999 e 2000, um mapeamento em quarenta instituições federais e estaduais, que buscou identificar a existência de práticas de assistência à saúde voltadas para o estudante universitário. Os resultados demonstraram que apenas 34% das instituições ofereciam algum tipo de atendimento à saúde mental aos estudantes universitários (Fonaprace, 2004). Cerchiari, Caetano e Faccenda (2005), salientam que o número de estudos epidemiológicos sobre a morbidade psiquiátrica e questões emocionais em estudantes universitários, carece de rigor científico, o que prejudica a análise do fenômeno, sua compreensão e consecutivamente a promoção de estratégias de intervenção e prevenção.

Mais recentemente, constatou-se na literatura científica o relato do uso e estratégias de desenvolvimento de programas de educação socioemocional para prevenção de problemas emocionais no contexto educacional (Berger et al., 2014; Greenberg et al., 2003; Hromek, & Roffey, 2009; Lipnevich, & Roberts, 2012; Willemsens, 2016). Contudo, estes programas têm tido

como foco o desenvolvimento de habilidades socioemocionais de crianças e adolescentes, negligenciando a necessidade de suporte ao desenvolvimento emocional de estudantes universitários.

A eficiência destes programas tem sido alvo de pesquisas. Coelho (2014) analisou a eficácia e efetividade de um conjunto de programas de desenvolvimento de competências socioemocionais de estudantes do ensino primário de secundário. Os resultados têm apresentado principalmente uma melhoria da autoestima dos estudantes. Os programas têm demonstrado resultados constantes ao longo dos anos, mas com diferenças para meninos e meninas. Com relação aos tipos de metodologias de intervenções para promoção de saúde mental no contexto educacional, os programas de desenvolvimento socioemocionais têm se apresentado como uma ótima estratégia e com o melhor custo e benefício (Knapp, McDaid & Parsonage, 2011).

5. Considerações Finais

A breve revisão sobre saúde mental de estudantes universitários demonstrou que este público, de maneira geral, apresenta dificuldades e problemas emocionais, causados principalmente pela dura rotina de estudos que demanda tempo de estudo e muitas cobranças em função das tarefas acadêmicas. Este contexto tem demonstrado que grande parte dos estudantes universitários apresentam dificuldades e adoecimento emocional no decorrer de sua trajetória acadêmica, além do estresse e sobrecarga emocional.

A revisão demonstra também, que é muito importante as instituições lançarem um olhar mais cuidadoso para essa problemática. A demanda por apoio psicológico e emocional é uma realidade antiga dos estudantes de graduação, e que a percepção de falta de suporte psicológico por parte das instituições de ensino, pode aumentar o nível de sofrimento psíquico.

A literatura tem mostrado que as instituições de ensino têm se preocupado em desenvolver algumas estratégias para intervenção em saúde mental com seus estudantes. Sobretudo, os esforços parecem serem insuficientes por estarem concentrados em criação de setores de atendimento psicológico. Resultados positivos tem sido alcançado com desenvolvimento de programas de educação socioemocional para prevenção de problemas emocionais no contexto educacional.

Por fim, este artigo, busca levantar a ideia de que o desenvolvimento de programas de educação socioemocionais aponta ser uma excelente estratégia a ser adotada por instituições de ensino com objetivo de melhoria da saúde mental dos seus estudantes. As evidências científicas dos programas de intervenções apresentadas neste estudo, mostram os benefícios que podem ser colhidos. As instituições de ensino superior, que se concentram basicamente em formação técnica, poderiam se beneficiar com os programas de educação socioemocionais, não só para promoção de saúde e prevenção de adoecimento, mas também para retenção de alunos, que muitas vezes abandonam seus cursos por acreditarem na incapacidade de lidar com as questões emocionais ligadas as demandas da formação acadêmica.

Investir em educação socioemocional é investir também em formação complementar, pois o mercado de trabalho requer hoje além de um bom profissional por suas habilidades técnicas, que apresente habilidades humanas. Desta forma, o objetivo deste artigo foi chamar a atenção para as inúmeras contribuições que a educação socioemocional pode gerar para os estudantes universitários nas instituições de ensino superior.

Como sugestões para trabalhos futuros, pesquisas sobre o desenvolvimento de programas de treinamento de habilidades socioemocionais específicos para estudantes universitários, poderiam contribuir com avanços científicos na área. Além de estudos sobre o desenvolvimento destes programas, estudos complementares poderiam verificar o impacto destes treinamentos sobre outras variáveis de construtos específicos de transtornos mentais como: estresse, ansiedade e depressão ou construtos relacionados a saúde mental e psicologia positiva, como: autoestima, qualidade de vida, sentido de vida, felicidade, resiliência, forças e virtudes, etc.

Referências

- Ashdown, D. M., & Bernard, M. E. (2012). Can explicit instruction in social and emotional learning skills benefit young children's social-emotional development, well-being, and academic achievement? *Early Childhood Education Journal*, 39(6), 397-405.
- Assis, A., & de Oliveira, A. (2011). Vida universitária e Saúde Mental: Atendimento às demandas de saúde e Saúde Mental de estudantes de uma universidade brasileira. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*, 2(4-5), 163-182.
- Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., & Torretti, A. (2014). Programa para el Bienestar y Aprendizaje Socioemocional en estudiantes de tercero y cuarto grado: descripción y evaluación de impacto. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(3), 169-177.
- Carvalho, E. A., Bertolini, S. M. M. G., Milani, R. G., & Martins, M. C. (2015). Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. *Cienc. Cuid. Saude*.14(3):1290-8. <http://doi:10.4025/cienccuidsaude.v14i3.23594>.
- Cerchiari, E. A. N., Caetano, D., & Faccenda, O. (2005). Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 25(2), 252-265.
- Coelho, V. A. (2014). *Promoção do sucesso e ajustamento escolar: Estudos sobre a 259 eficácia e efetividade de programas de desenvolvimento socioemocional para alunos do 4º ao 9º ano*. Unpublished Ph.D. Thesis. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Cramer, K. M., & Castro-Olivo, S. (2016). Effects of a culturally adapted social-emotional learning intervention program on students' mental health. *Contemporary School Psychology*, 20(2), 118-129.
- Elias, E. (2013). *Avaliação do impacto de um programa de promoção de competências socioemocionais no bem-estar dos professores*. Dissertação de mestrado. Universidade De Lisboa. Faculdade de Psicologia.
- Facundes, V. L. D., & Ludermir, A. B. (2005). Common mental disorders among health care students. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 27(3), 194-200.
- Figueiredo, R. M., & Oliveira, M. A. P. (1995). Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 3(1), 05-14.
- Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis – FONAPRACE. (2004). *II Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior: Relatório Final da Pesquisa. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis*. Brasília.
- Furegato, A. R. F., Nievas, A. F., Silva, E. C., & Costa Jr, M. L. (2005). Pontos de vista e conhecimentos dos sinais indicativos de depressão entre acadêmicos de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 39(4), 401-408.
- Giglio, J. S. (1976). *Bem-estar emocional em estudantes universitários*. [tese de doutorado]. FCM/UNICAMP.
- Gil, A. C. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa*. (4a ed.), Atlas.
- Gomes, C., Pereira, J. R., Cardoso, J., & Silva, D. (2020). Transtornos mentais comuns em estudantes universitários. *SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas* (Edição em português), 16(1), 1-8.
- Gomes, T. C. C. (2018). *Efeito de um programa voltado para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais em crianças pré-escolares: intervenção na comunidade*. 62 f. Dissertação (Distúrbios do Desenvolvimento) - Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466.
- Hair Jr., J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (2005). *Análise multivariada de dados* (5a ed.). Bookman.
- Hromek, R., & Roffey, S. (2009). Promoting Social and Emotional Learning With Games "It's Fun and We Learn Things". *Simulation & Gaming*, 40(5), 626-644.
- Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374-390. <https://doi.org/10.1037/spq0000035>
- Karimzadeh, M., Goodarzi, A., & Rezaei, S. (2012). The effect of social-emotional skills training to enhance general health& Emotional Intelligence in the primary teachers, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, V.46, 57-64. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.068>
- Knapp, M., McDaid, D., & Parsonage, M. (2011). *Mental health promotion and mental illness prevention: The economic case*. London: Department of Health.
- Lipnevich, A. A., & Roberts, R. D. (2012). Noncognitive skills in education: Emerging research and applications in a variety of international contexts. *Journal of Psychology and Education*, 2(2), 173-177.
- Loreto G. (1972). Saúde mental do universitário. *Neurobiologia*. 35:253-76.
- Mattos, A. I. S., Araújo, T. M., & Almeida, M. M. G. (2017). Interação entre demanda-controle e apoio social na ocorrência de transtornos mentais comuns. *Rev Saude Publica*. 51(48):1-9.
- Moro, A., Valle, J. B., & Lima, L. P. S. (2005). Sintomas depressivos nos estudantes de medicina da Universidade da região de Joinville(SC). *Revista Brasileira de Educação Médica*, 29(2).

- Nascimento, V. S. (2020). Associação entre transtornos alimentares, suicídio e sintomas depressivos em universitários de cursos de saúde. *Einstein*, 18.
- Neves, M. C. C., & Dalgalarondo, P. (2007). Transtornos mentais auto-referidos em estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 56(4), 237-344.
- Nogueira, P. S., Ferreira, M. G., Rodrigues, P. R. M., Muraro, A. P., Pereira, L. P., & Pereira, R. A. (2018). A longitudinal study on the lifestyle and health of university students (Eleseu): Design, methodological procedures, and preliminary results. *Cadernos de Saúde Pública*, 34, 1-15. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00145917>
- Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2020). Relações entre Forças de Caráter e Autorregulação Emocional em Universitários Brasileiros. *Revista Colombiana de Psicología*, 29, 73-86.
- Segal, B. E. (1966). Epidemiology of emotional disturbance among college undergraduates: a review and analysis. *J. Nerv. Ment. Dis.* 143:348-62.
- Silva, A. B. (2022) Implicações de um Programa de Educação Emocional na Saúde, Bem-Estar e no Desenvolvimento de Competências Socioemocionais de Estudantes. *XLVI Encontro da ANPAD – EnANPAD*.
- Souza, M., Caldas, T., & Antoni, C. (2017). Fatores de adoecimento dos estudantes da área da saúde: uma revisão sistemática. *Psicologia e Saúde em Debate*, 3(1) 99-126.
- Vaz, A. F. C. (2018). *Ansiedade e competência socioemocional de pré-escolares: compreendendo os efeitos de um programa de intervenção*. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, ES.
- Willemsens, B. (2016) *Competências socioemocionais: efeitos do contexto escolar da religiosidade e mediação sobre o desempenho acadêmico*. Tese (Doutorado) - Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade de Ribeirão Preto.