

Paradoxos da saúde: o contraste entre o cuidado dos estudantes universitários com a população e a negligência de seu próprio bem-estar

Lorran Augusto Amaro da Silva¹; 0009-0001-5639-7057
Agnes Francisca Caminhas de Almeida¹; 0009-0001-1936-4619
Clara de Oliveira Fontes¹; 0009-0006-9299-4277
Lívia de Sousa Dias¹; 0009-0006-9299-4277
Thiago Napumuceno Pereira¹; 0009-0007-3124-5990
Carlos Eduardo Tobias Medeiros¹; 0000-0003-4892-5718
Walter Luiz Moraes Sampaio da Fonseca¹; 0000-0003-4635-0017
Marcilene Maria de Almeida Fonseca¹; 0000-0001-8990-3756

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
afcaminhas@gmail.com

Resumo: Este trabalho investigou os fatores que contribuem para o adoecimento físico e mental dos estudantes universitários. Destacam-se os desafios encontrados por discentes para conseguir concluir a graduação: estresse, fatores ambientais e sociais, hábitos alimentares, ingestão de bebida alcoólica e uso de tabaco. Aponta a implementação de apoio psicológico para os estudantes, aliada com uma melhora no ecossistema universitário, promoção em saúde física e correção de hábitos que facilitam o adoecimento do aluno.

Palavras-chave: Estudantes universitários e saúde mental. Saúde mental dos jovens. Saúde mental dos estudantes brasileiros.

INTRODUÇÃO

A transição entre a vida escolar e a vida universitária é, para muitos, a conquista da sua própria independência, mas também pode ser vista como um período crítico de adaptação (COSTA; MOREIRA, 2016). A formação médica tem como fundamento uma educação baseada em autonomia, construção do conhecimento clínico e responsabilidade social visando um bom desenvolvimento profissional. Em contrapartida, a saúde psíquica e o bem-estar emocional dos acadêmicos das escolas médicas, têm sido uma preocupação exponencial. Um cenário onde a indisponibilidade de tempo, a falta de sono, a constante competição e comparação interpessoal, o sentimento de insegurança, a pressão por uma sensação de dever e de saber absoluto, premissas do 'ser médico' que atropelam o 'ser eu' (SANTOS, A. F. DOS; VERAS, L., 2021), torna-se prejudicial, à medida que estimula os estudantes a ultrapassarem os próprios limites a fim de atender às inúmeras expectativas do tipo ideal. Observa-se então, uma carência de orientação e discussão quanto à saúde integral desses universitários. Diante da problemática descrita, o objetivo desse trabalho é realizar uma exposição e análise do paradoxo do discente que estuda para promover saúde para a população e a negligência do seu próprio bem-estar, e descrever ações multidisciplinares na prevenção na área da saúde mental no meio universitário público e privado já implementadas.

MÉTODOS

Foi feita uma revisão de literatura, de aspecto analítico e descritivo, com referências extraídas de artigos publicados nos bancos de dados SciELO e PubMed, em português e inglês, no período de 2013 a 2024, a partir dos descritores: estudantes universitários e saúde mental, saúde mental dos jovens e saúde dos estudantes brasileiros. Dentre os 20 artigos selecionados para análise, 12 foram escolhidos por serem artigos completos, gratuitos e que melhor analisam a saúde mental dos estudantes de universidades. Foram excluídos resumos, artigos incompletos e estudos que não continham essa associação ou

não abordavam o tema de forma específica. O presente trabalho está dispensado de análise pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), uma vez que se trata de uma revisão narrativa embasada na literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A vida universitária representa, para muitos jovens, um longo período de novas experiências que exigem muitas responsabilidades e sociabilidade (GOMES et al., 2023) e, de fato, essas novas exigências podem levar os estudantes a presenciarem alguma crise (MALAJOVICH et al., 2017).

De acordo com Ariño e Bardagi (2018), alguns estudos epidemiológicos mostraram que transtornos mentais não psicóticos estão mais presentes em jovens universitários do que na população em geral e jovens não universitários, sendo previsto que cerca de 15 a 25% dos estudantes de ensino superior apresentaram algum transtorno mental durante a formação. Além disso, foi apontado que alunos da área da saúde são os que possuem maior chance de adoecimento mental, indicando alunos de Fisioterapia, Odontologia, Enfermagem e Medicina com maiores níveis de estresse.

Uma pesquisa realizada pela FONAPRACE (Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis) na UFAL (Universidade Federal de Alagoas) em 2011, foi identificado que 47,7 % dos alunos que responderam apresentaram crise emocional no último ano. Além disso: 29% já buscaram atendimento psicológico; 9% já procuraram atendimento psiquiátrico; 11% já tomaram medicação psicotrópica; e 10% procuraram atendimento psicopedagógico (GOMES, 2022).

Com base nesses indicadores, observa-se que fatores relacionados à vida acadêmica e à carreira podem afetar a saúde mental dessa população, o que explica, em parte, a alta prevalência de transtornos mentais entre eles. Ademais, pesquisas indicam que as crenças dos estudantes sobre sua autoeficácia têm impacto no psicológico dos discentes. Níveis baixos dela estão associados a dificuldades pessoais, como emoções negativas, instabilidade emocional,

angústia e tristeza. Aspectos como alta carga horária de estudo, exigências do processo de formação, adaptação ao contexto atual, novas rotinas de sono e uma nova organização de tempo e de estratégias de estudos são possíveis estressores e fatores de risco (ARIÑO e BARDAGI, 2018).

Além disso, Martins et. al. (2022) avaliou a percepção dos estudantes sobre a promoção da saúde no ambiente universitário. Os estudantes que praticam hábitos de vida saudáveis apresentam percepção positiva, sugerindo que essas ações têm impacto direto na qualidade de vida acadêmica. No entanto, foi identificada a necessidade de um incentivo mais robusto à participação nas intervenções ofertadas pelas instituições. Sendo assim, reforça-se o engajamento em atividades físicas e boa alimentação no contexto acadêmico.

Já em relação à assistência aos estudantes, nota-se ações universitárias voltadas para a promoção do bem-estar psicológico dos mesmos. Contudo, as intervenções tendem a focar no nível individual, por meio de palestras e atendimentos psicológicos. Embora essas ações sejam relevantes, elas negligenciam uma abordagem mais ampla, de cunho psicossocial, que inclui o ambiente universitário e suas políticas institucionais, como rodas de conversas e grupos de apoio (GOMES et al., 2023).

O foco excessivo em abordagens individualistas no tratamento do sofrimento psíquico pode ser problemático, uma vez que desconsidera fatores contextuais e institucionais que também influenciam a saúde mental dos estudantes. O discurso meritocrático, que normaliza a superação das dificuldades como algo inerente ao sucesso acadêmico, reforça a responsabilização individual e contribui para a manutenção de um cenário de estresse contínuo, ancorado em uma cultura de enfrentamento, focada em um padrão de vida ideal através do uso de redes sociais (SANTOS, A. F. DOS; VERAS, L., 2021). Nesse sentido, é fundamental promover uma reflexão crítica sobre o ambiente universitário e suas práticas, fomentando mudanças que considerem as necessidades psicossociais dos estudantes (GOMES et al., 2023).

Zaidhaft (2019) afirma que o modo como os professores se relacionam com seus alunos e o processo de ensino pode influenciar positivamente tanto a sanidade

cognitiva dos estudantes quanto a sua própria. O prazer pelo ensino e pela aprendizagem, além de criar um ambiente mais acolhedor e menos opressor, favorece a construção de identidades profissionais mais humanizadas, principalmente em áreas como a medicina.

Um estudo realizado na UFAL, buscou explorar sobre as estratégias que a universidade adotava para prevenir o adoecimento desses alunos, tais como palestras e atendimento psicológico individual, focado nos estudantes, favorecendo a informação e ajudando no alcance de mudanças individuais. Práticas coletivas, grupos e rodas de conversa também podem ser muito úteis para essa proposta, onde seria possível que os estudantes expressem suas experiências e percepções sobre o ambiente universitário, repercutindo nas políticas institucionais (GOMES et al., 2023). Segundo o Ministério da Educação, através do Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), é recomendado a criação de equipes multiprofissionais de saúde mental, para que atuem em uma perspectiva multidisciplinar (MALAJOVICH et al., 2017).

CONCLUSÕES

Essa revisão deixa claro que a saúde física e mental dos alunos deve ser tratada como prioridade, primeiramente pela pessoa de forma individual, seguido de uma maior atuação da instituição que deve pensar de forma mais objetiva em atitudes e atividades para fornecer um melhor estado de saúde integral para seus alunos.

Perceber-se que alguns fatores contribuem de forma constante para o bem ou mal-estar do aluno: atividade física, uso de bebidas alcoólicas e tabaco, proximidade com a família e entre outros. Havendo uma associação entre alunos, instituições privadas e possível incentivo do Estado com áreas esportivas disponibilizadas em boas condições poderemos notar no futuro uma melhora da saúde em estudantes. Agindo assim todo o ecossistema em volta se beneficia, incluindo os pacientes que por eles são atendidos em ambulatórios e estágios.

Além de promover ações para melhorar a saúde física, no âmbito de saúde mental se faz importante a implementação de um maior acompanhamento psicológico por parte dos estudantes.

Atualmente algumas instituições oferecem apoio à saúde integrada do universitário, vide o Centro Acadêmico de Volta Redonda, o UniFOA, que há um ano instalou em suas dependências um ambiente multiprofissional destinado ao cuidado dos discentes.

Intitulado “SaúdeIntegral: corpo e mente em dia”, o serviço disponibiliza atendimentos especializados com psicólogo, psiquiatra, nutricionista, assistente social e enfermeiro. Recentemente, em junho de 2024, a universidade, inaugurou sob a orientação da professora Rhanica Evelize, o projeto “Reiki” e em agosto o programa HOLOS, que promove a conexão entre saúde e espiritualidade, do qual participam autores desse trabalho.

Figuras 1 e 2 - Espaço SaúdeIntegral do UniFOA



Fonte: AUTORIA PRÓPRIA (CAMINHAS, 2024).

Portanto, ao atingir uma combinação efetiva entre qualidade de vida, estudo e outras responsabilidades, os estudantes se beneficiarão dos resultados,

melhorando não somente a sua saúde, mas também a saúde de todos aqueles que fazem parte da sua rotina.

AGRADECIMENTOS

Destinamos este trabalho, em forma de gratidão e admiração, à coordenadora docente da Liga Acadêmica de Clínica Médica e Semiologia do UniFOA, Marcilene Maria de Almeida Fonseca e ao fundador docente da LACMS, Walter Luiz Moraes Sampaio da Fonseca. Além de professores e orientadores, são verdadeiros sinônimos de expertise e generosidade.

REFERÊNCIAS

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 3, 28 dez. 2018.

Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018.

DANTAS, Í. et al. SAÚDE DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **Corpoconsciência**, p. 36–54, 3 dez. 2022.

DANTAS, José Alves et al. Regulação da auditoria em sistemas bancários: análise do cenário internacional e fatores determinantes. **Revista Contabilidade & Finanças**, São Paulo, v. 25, n. 64, p. 7-18, jan./abr. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1519-70772014000100002>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-70772014000100002&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 maio 2014.

DE COSTA, M.; YANNE; MOREIRA, B. **Saúde mental no contexto universitário**. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://pdf.blucher.com.br/designproceedings/sed2016/009.pdf>. Acessado em: 20 maio 2024.

FEODRIPPE, A. L. O.; BRANDÃO, M. C. DA F.; VALENTE, T. C. DE O. Qualidade de vida de estudantes de Medicina: uma revisão. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 37, n. 3, p. 418–428, set. 2013.

GOMES, L. M. L. D. S. et al. SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE: AÇÕES E INTERVENÇÕES VOLTADAS PARA OS ESTUDANTES. **Educação em Revista**, v. 39, p. e40310, 16 jun. 2023.

MALAJOVICH, N. et al. A juventude universitária na contemporaneidade: a construção de um serviço de atenção em saúde mental para estudantes. **Mental**, v. 11, n. 21, p. 356–377, 2017.

MARTINS, R. C. C. et al. Percepção dos estudantes sobre promoção da saúde no ensino superior e qualidade de vida. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 35, p. 1–11, 2022.

SANTOS, A. F. DOS; VERAS, L. O estudante de medicina e seu percurso acadêmico: uma análise de postagens sobre sofrimentos. **Saúde em Debate**, v. 45, p. 720–732, 18 out. 2021.

SOUSA, T.F., Barbosa, A. R., José, H.P.M. Conduitas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/conduitas-negativas-a-saude-em-estudantes-universitarios-brasileiros/10377?id=10377>. Acesso: 16 de setembro de 2024.

ZAIDHAFT, S. A saúde mental dos estudantes de medicina. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 2, p. 86–98, 29 abr. 2019.