

O INGRESSO NO ENSINO SUPERIOR: IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS

Data de aceite: 01/04/2024

Nara Gabriele Bernardo da Silva

Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas

Natália Nunes Scoralick-Lempke

Doutorado em Psicologia pela UFMG, mestrado em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora, graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora. Professora do curso de Psicologia da Faculdade de Pará de Minas

RESUMO: O presente artigo teve como objetivo compreender o adoecimento mental, especialmente a ansiedade, depressão e estresse, em ingressantes no Ensino Superior. Trata-se de um estudo bibliográfico que analisou artigos científicos e livros sobre a temática. Identificou-se que o início da vida universitária inclui pontos negativos e positivos. Do ponto de vista positivo, pode-se citar o aumento da independência, do autoconhecimento e desenvolvimento. Dentre os aspectos que podem gerar adoecimento, verifica-se que a pressão psicológica sofrida pelo jovem, as expectativas e frustrações são alguns dos pontos centrais. É possível desenvolver ações para prevenir e promover a saúde

desses indivíduos, como projetos que visem a potencialização das forças pessoais e do bem-estar, fortalecimento da rede de apoio, projetos institucionais para discutir o adoecimento mental, dentre outros. Acredita-se que o presente estudo possa contribuir para o avanço nessa área, contribuindo, especialmente, para se pensar em estratégias de promoção da saúde mental dos universitários em tempos de pandemia.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental, Promoção da saúde, Transtornos mentais, Universitários, Bem-estar.

ABSTRACT: This article aimed to understand mental illness, especially anxiety, depression and stress, in higher education students. This is a bibliographic study that analyzed scientific articles and books on the subject. It was identified that the beginning of university life includes negative and positive points. From a positive point of view, one can mention the increase in independence, self-knowledge and development. Among the aspects that can generate illness, it appears that the psychological pressure suffered by the young person, expectations and frustrations are some of the central points. It is possible

to develop actions to prevent and promote the health of these individuals, such as projects aimed at enhancing personal strengths and well-being, strengthening the support network, institutional projects to discuss mental illness, among others. It is believed that the present study can contribute to advances in this area, contributing, especially, to thinking about strategies to promote the mental health of university students in times of pandemic.

KEYWORDS: Mental health, Health promotion, Mental disorders, University students, Well-being.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos universitários é um tema que vem ganhando destaque dado o aumento significativo de estudantes com ansiedade, estresse e depressão (Borine et al. 2015). Diante disso, destaca-se a importância de se compreender os aspectos relacionados a esse aumento de adoecimento e, especialmente, formas para preveni-los e promover a saúde mental no contexto universitário.

O ingresso no ensino superior exige que os estudantes se adaptem a uma nova rotina, novas pessoas, novas regras. Alguns têm que se mudar de suas cidades para seguir seus planos e sonhos, conciliar tudo isso com seus empregos, o que faz com que eles se sintam pressionados e atarefados. Tais mudanças podem estar associadas ao aumento de transtornos mentais nessa população Pinheiro e Ferreira (2002).

Carvalho e Almeida (2003) destacam que o apoio, o incentivo e a ajuda da família nesse momento do ingresso na vida acadêmica podem ser um dos pontos positivos para que os universitários não se sintam desamparados. Além disso, as universidades podem criar ações para amenizar o impacto da transição, entre elas melhorar a comunicação, e o acolhimento destes acadêmicos. Criar uma rede de apoio entre alunos e professores, apresentar a matéria em primeiro momento de uma forma mais lúdica são alguns aspectos que podem influenciar positivamente Fátima e Abreu (2020).

Por outro lado, Feres Carneiro (1992) destaca que a família pode ser um ponto negativo nessa fase, operando como um dos agentes estressores, com suas cobranças e expectativas exageradas sobre o universitário. O nível de exigência dos professores, a sobrecarga de atividades, dificuldade de se relacionar e as expectativas que o universitário tem sobre o ensino superior também podem impactar negativamente.

Considerando o exposto, esse artigo tem como objetivo geral elucidar como o ingresso no Ensino Superior pode impactar a saúde mental dos estudantes. Especificamente, pretende-se averiguar os impactos negativos que podem ser gerados pela vida acadêmica na atualidade e elaborar sugestões para o acolhimento do universitário no Ensino Superior de forma a preservar e promover sua saúde mental.

Justifica-se a realização deste estudo visto o expressivo aumento do adoecimento mental no ensino superior. Considerando o contexto da Pandemia do Covid 19, o qual

estamos vivenciando, o tema saúde mental na universidade torna-se mais relevante. Além disso, destaca-se que é possível criar estratégias para a promoção da saúde mental dos universitários e conhecer as estratégias para isso é uma prioridade no cenário contemporâneo. Assim, para a realização deste estudo foi feita uma revisão de literatura. Os materiais analisados foram consultados no Google acadêmico, buscando-se pelas palavras-chave “saúde mental”, “transtornos mentais”, universitários. Priorizou-se os artigos publicados nos últimos cinco anos. Destaca-se que os estudos bibliográficos tem por objetivo realizar, diante de várias facetas, uma análise mais aprofundada de um determinado tema, para que assim possa contribuir com o avanço na área estudada. Também promove maior aprendizado para que o pesquisador conheça as técnicas e métodos sobre o assunto Boccato (2006).

VIDA UNIVERSITÁRIA

Dentre as mudanças que podem advir da transição de alunos do ensino médio para as universidades está a alteração de seus círculos sociais, o que pode gerar um aumento do stress e ansiedade, bem como o surgimento ou agravamento de transtornos mentais. A nova rotina também pode levá-los a se sentir pressionados, inseguros e vislumbrados. “[...] quanto mais à transição do secundário para o ensino superior alterar a vida do estudante, mais adaptação requer. Isso não define a transição como positiva ou negativa. O que vai levar a essa avaliação, são as características e recursos dos sujeitos para lidar com as dificuldades sentidas nesse período [...]” (PINHEIRO E FERREIRA, 2002, p 213).

Dessa forma, a transição poderá ser positiva ou negativa dependendo de como o estudante irá utilizar de recursos internos para conciliar a vida acadêmica (os trabalhos, as provas, as leituras de livros e artigos) com sua vida profissional e pessoal, bem como o suporte externo.

O apoio da família é muito importante nessa transição. De acordo com CARVALHO E ALMEIDA (2003, p. 144), “Além de funcionar como mediadora entre o indivíduo e a sociedade, a família é apontada como essencial para a sobrevivência de seus membros no que tange à proteção, transmissão da cultura, de capital econômico, das relações de gênero e de solidariedade entre gerações.” A família tem um importante papel no auxílio financeiro, mas também psicológico, passando valores e apoiando as decisões do universitário.

Entretanto, CARNEIRO-FERES (1992) destaca que, assim como a família pode contribuir para que essa transição seja positiva, ela também pode aumentar o nível de estresse do estudante, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos mentais. A família pode ser alvo de críticas e de incompreensão sobre a nova rotina, exigindo ainda mais responsabilidades do que o estudante tem em seu serviço e em sua vida acadêmica.

Todo estudante sai do Ensino Médio com expectativas de como será sua vida acadêmica; alguns um pouco curiosos e ansiosos pesquisam sobre seus respectivos

cursos e suas grades curriculares. De acordo com KUT E COLS (2005), essas expectativas estão relacionadas às experiências prévias dos alunos, bem como de seus projetos futuros.

Outra questão a qual podemos destacar é a articulação entre o que é visto na faculdade e o atual trabalho que o estudante desempenha. A reflexão sobre como os conteúdos podem ser aplicados em sua vida profissional pode levá-lo a desanimar, especialmente quando não encontra incentivo e apoio de seus professores e colegas de sala. Ademais, o excesso de atividades, as dificuldades em conseguir conciliar as matérias com sua prática profissional, pode desencadear um transtorno (Abreu & Fátima, 2020).

Quando o aluno se sente frustrado diante daquilo que escolheu, seu rendimento pode diminuir, as faltas podem se tornar frequentes e ele se sentir estressado, cansado mentalmente e desmotivado, pensando se escolheu o curso certo para se dedicar. Nem sempre os colegas de sala oferecem apoio adequado e, em alguns casos, pode até mesmo desestimular o estudante a buscar um acompanhamento psicológico por causa de suas crenças, estigmas, ou um medo de ser diagnosticado com algum transtorno e isso afetar a sua futura vida profissional. Muitos universitários, portanto, optam por uso excessivo de medicamentos, sem a orientação de um profissional adequado e uma dosagem moderada, e até mesmo de substâncias ilícitas, provocando, ainda mais, um estado de desequilíbrio de sua saúde mental. (Abreu & Fátima, 2020).

SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1948), saúde é o “estado de completo bem-estar físico, mental e social”, e não apenas ausência de doenças. A Saúde mental está relacionada à forma a qual a pessoa reage a mudanças e desafios vivenciados ao longo de sua vida.

A vida acadêmica ocasiona novas experiências que proporcionam emoções tanto negativas quanto positivas, que influenciam o rendimento acadêmico e pessoal. Percebe-se um aumentando da incidência de psicopatologias neste público, sendo as mais frequentes a depressão e ansiedade, que estão associadas a aspectos como a solidão e a ausência de assistência social. O Ensino Superior tem sido um ambiente em que destaca o surgimento de transtorno depressivo, sendo um fator de grande risco para tentativas de suicídio entre os universitários, por se sentirem incapazes, pressionados e, em muitos casos, com a autoestima baixa.

“[...] em estudos relativos a estudantes universitários, detectaram uma prevalência de 14% a 19% de problemas surgidos em algum momento da vida acadêmica, em que um quarto dos alunos diagnosticados com algum tipo de doença psiquiátrica procurou atendimento, sendo que a depressão se manifestou como distúrbio predominante. [...]” (RIMMER, HALIKIAS e SCHUCKIT, 1982, p 414)

A depressão, segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), se caracteriza pela presença de humor triste e irritável, alterações cognitivas e somáticas que tendem resultar na incapacidade funcional e cotidiana do indivíduo (Associação Americana de Psicologia, APA, 2014).

No que se refere ao Transtorno de Ansiedade, cabe fazer uma diferenciação entre medo e ansiedade. O medo é a resposta emocional a uma ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam a ocorrência de acontecimentos em um dado momento, podendo gerar medo, apreensão, dúvida ou expectativa. De acordo com o DSM, os sintomas do Transtorno de Ansiedade incluem dores no peito, fadiga, palpitações, distúrbio do sono (Associação Americana de Psicologia, APA, 2014). Os transtornos de ansiedade geram sintomas físicos, psíquicos e emocionais, incluindo preocupações excessivas sobre o futuro, cansaço mental, porque o cérebro não desliga uma sensação de apreensão e desconforto que as pessoas não conseguem definir.

O estudo de Oliveira et al (2018) investigou dois grupos de estudantes ingressantes no ensino superior, sendo uma turma no ano de 2013 e outra de 2014. Foi elaborado um questionário específico para o estudo, o “Questionário sobre programas de prevenção da Ansiedade/Depressão em Estudantes Universitários” que teve como objetivo averiguar a pertinência de um programa de prevenção de problemas de ansiedade e depressão. Constatou-se que 90,9% (n = 271) dos estudantes consideraram pertinente a existência de um programa de prevenção da ansiedade e 94,3% (n = 281) julga ser relevante a existência de um programa de prevenção da depressão. Os participantes também foram questionados se participariam de programas de prevenção. Constatou-se que 66,4% (n = 198) considera que usufruiria de um programa de prevenção da ansiedade e 44% (n = 131) aderiria a um programa de prevenção da depressão (Oliveira et al, 2018).

A vida dos universitários sofreu mais um impacto em março de 2020 com o início da Pandemia. Em Janeiro de 2020, foi anunciada pela OMS o começo de uma pandemia causado pelo SARS-CoV-2, o COVID-19, popularmente conhecido como coronavírus. Com a chegada desse vírus, o que as pessoas conheciam como normal se tornou um risco, fazendo com que, dentre outros, as pessoas tivessem que prezar pelo distanciamento social. Assim, o COVID-19 se tornou um risco não somente para saúde física, mas também para a saúde mental, impactando profundamente a vida da população e, especialmente dos estudantes. De acordo com Maia (2020), é este o grupo a qual tem sido identificado os mais altos índices de stress, ansiedade e depressão.

A estratégia que grande parte das Instituições de Ensino Superior adotou para que os universitários não fossem prejudicados pela pandemia foi o Ensino Remoto. Nesta modalidade, os professores ministram suas aulas ao vivo, mas através de recursos tecnológicos, mantendo seus respectivos horários. Acredita-se que 30% dos adultos já desenvolviam transtornos mentais comuns. Que se tem como sintomas fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade desconcentração e queixas somáticas. (Lima, 2020.)

A prevalência de transtorno vai aumentar, pois a carga horária é como se triplicasse não só para estudantes, mas também aos professores. E para quem está começando a se adaptar a vida na faculdade, tem que se readaptar a uma forma nova, pois é a única maneira a qual se pode estudar.

O novo coronavírus não tem só causado milhares de mortes e crise financeiras, ele também tem como causa o aumento de casos de transtornos mentais. Em um estudo transversal feito pela Universidade de Valladolid na Espanha foi constatado um aumento significativo de pensamentos negativos raiva, conflitos interpessoais e preocupações relacionadas são cenário pandêmico foram todos relacionados positivamente a depressão e a ansiedade. Em outro estudo feito pela Universidade da Grécia resultou em 74,3% dos participantes com depressão, em um aumento horizontal com predomínio de depressão leve. A predominância de ansiedade e depressão no sexo feminino altera-se entre 54% até por volta de 70% dos universitários (Algazal Marin et al, 2021).

CUIDADOS DA IES PARA PREVENIR TRANSTORNOS

Como a saúde mental é um tema importante no contexto universitário, existem algumas formas da instituição intervir para que haja uma diminuição da incidência de transtornos. A instituição pode estimular o desenvolvimento de redes de apoio àqueles que estão ingressando no ensino superior, incentivando a criação de grupos temáticos, de atividades culturais, de momentos de socialização entre os estudantes.

Além disso, projetos que visem o aumento do bem-estar podem ser desenvolvidos pelos veteranos do curso de Psicologia, no caso de instituições que ofertam essa graduação, ou funcionários da instituições que não contam com o Curso, para que aja apoio psicológico aos estudantes que sentem dificuldades ou falta de integração em sua sala.

Ramos e colaboradores (2018) apresentam projetos que promovem o bem-estar psicológico dos graduandos ingressantes no ensino superior, para que tenham um apoio psicológico para a sua entrada na vida acadêmica. Além disso, propõem intervenções voltadas para o planejamento de carreira, as expectativas em relação à graduação e como lidar com a frustração. Destacaram que preparar o calouro para entrar na vida acadêmica pode diminuir e amenizar as frustrações mais adiante, desenvolvendo estratégias para lidar com os contratemplos, além de ampliar visão dos estudantes sobre as possibilidades acerca do mercado de trabalho.

As instituições de ensino superior também podem se atentar às informações que serão ofertadas, que podem ajudar para que o nível de estresse não aumente, para que os universitários se sintam mais seguros e preparados para a vida acadêmica. Ademais, as informações podem abordar a fase de desenvolvimento que estão, já que além de estarem transitando para o ensino superior, também estão deixando sua adolescência e se transformando em adultos (Nogueira, 2017).

Dentre as estratégias de intervenção que buscam prevenir ou amenizar esse problema, a literatura aponta para a melhor eficácia de programas de treinamento de habilidades e intervenções psicoeducacionais, principalmente quando supervisionadas (Conley, Durlak, & Kirsch, 2015, p.522).

Também é viável disponibilizar uma equipe de apoio e um local para que os alunos que precisem de ajuda fiquem à vontade para conversar com um profissional. Campanhas e palestras que apresentem informações sobre o adoecimento psíquico podem ser de grande valia para que, assim que perceberem alguns sinais, possam reportar a alguém de sua confiança e procurar a ajuda de um profissional capacitado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo geral analisar os impactos do ingresso no Ensino Superior na saúde mental. Dentre os objetivos específicos buscou-se averiguar os impactos negativos que podem ser gerados pela vida acadêmica na atualidade e elaborar sugestões para o acolhimento do universitário de forma a preservar e promover sua saúde mental.

Verificou-se que o desenvolvimento de uma rede de apoio entre os veteranos e os ingressantes pode auxiliar para que aja uma diminuição na evasão, além de proteger os estudante frente às situações de estresse geradas pela transição escola - universidade e pelos desafios da vida universitária. Tais ações podem gerar maior segurança e preparação para a vida acadêmica. Além disso, evidenciou-se a necessidade da implementação de projetos que promovam o bem-estar psicológico dos graduandos para que aja uma diminuição dos fatores de risco que podem contribuir para o aparecimento de transtornos mentais e, conseqüentemente, para a evasão dos cursos.

Dentre as possibilidades encontradas na literatura, destaca-se a realização de intervenções com o foco no bem-estar, espaços de escuta aos estudantes e atendimento psicológico individual. Ainda que os resultados desta pesquisa demonstrem caminhos possíveis, mais pesquisas sobre promoção da saúde universitária podem ser úteis para que possamos identificar quais ações são mais efetivas a fim de intervir antes que as situações de adoecimento aconteçam no contexto universitário.

De forma especial, sugere-se a realização de estudos empíricos e que tenham como foco compreender a dimensão e a realidade a qual estamos vivenciando, impactada pelo COVID-19. Estudos (Gundim et al, 2021) destacam que a preocupação entre os estudantes aumentou 15,1% e o medo 38,5%. Além disso, verifica-se o agravamento decorrente das limitações de acesso aos recursos virtuais, as mudanças em suas rotinas e o temor pela vida de seus entes. Acredita-se que as consequências psíquicas merecem ser discutidas com cuidado, ressaltando a necessidade de traçar novas estratégias para a volta às aulas presenciais.

REFERÊNCIAS

LEAL, Isabel; LUIS, José Paz Ribeiro; SILVA, Isabel; MARQUES, Suzana. Um olhar sobre a saúde psicológica dos estudantes do ensino superior – Avaliar para intervir. Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. 2008, Porto: Universidade do Porto.

ALBINO Ednéia Nunes Cercilhar; CAETANO Dorgival; FACCENDA Odival. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários 1. Estudos de Psicologia 2005, 10(3), 413-420.

SILVA.M. S; SAID.A.D. B; NUNES.M. B, Relação entre suporte familiar, saúde Mental e comportamentos de risco em estudantes universitários. ACTA COLOMBIANA DE PSICOLOGIA 13 (1): 143-154, 2010.2009.

BENEVIDES Adriana Soares; FRANCISCHETTO Vanuza; MARQUES Betânia Dutra; MAIA Jacqueline De Miranda; Cátia C. de C. Nogueira; Vanessa R. Leme; Alexandra M. Araújo; Leandro S. Almeida. O impacto das expectativas na adaptação acadêmica dos estudantes no Ensino Superior. Psico-USF, Bagança Paulista, v. 19, n. 1, p. 49-60, jan./abril 2014.

CHÃO Fernanda Torres. Saúde mental do estudante universitário: comportamentos que favorecem a adaptação ao ensino superior. Universidade Estadual de Londrina, CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS PROGRAMA DE PÓS- GRADUAÇÃO EM ANÁLISE DO COMPORTAMENTO, 2019.

ARINÕ Daniela Ornellas; BARDAGI Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. Psicol. Pesqui, Universidade Federal de Santa Catarina, Juiz de Fora, Setembro de 2018.

AMARANTE Paulo. Saúde mental e atenção Psicossocial. 4 Edição Revista Ampliada, Editora Fio Cruz, Rio de Janeiro, 2007, Temas em saúde collection.

ASSIS Diego Aysllan. VIDA UNIVERSITÁRIA E SAÚDE MENTAL: ATENDIMENTO ÀS DEMANDAS DE SAÚDE E SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE BRASILEIRA. Florianópolis 2014.

NOGUEIRA Maria José Carvalho. SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR: FATORES PROTETORES E FATORES DE VULNERABILIDADE, Universidade de Lisboa, 2020.

ARENAS Daniel Luccas; VIDUANI Anna; ZORTÉA Franco; BASSOLS Ana Margareth Siqueira. PEGA LEVE – SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019.

LIMA Rossano Cabral. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro-RJ, Brasil, 28 de Abril 2020.

CASTRO Carine Jardim; JUNQUEIRA Sonia Maria da Silva; CICUTO Camila Aparecida Tolentino Anxiety, Depression and Stress in times of pandemic: a study with high school students Ansiedad, depresión y estrés en tiempos de pandemia: un estudio con estudiantes de tercer grado en la escuela secundaria. Universidade Federal do Pampa, Brasil, 23 de Outubro 2020.

Associação Americana de Psiquiatria . (2013). Os transtornos depressivos. No Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (5ª ed .)

Algazal Marin, G., Caetano, I. R. de A., Bianchin, J. M., & Caviccholi, F. L. (2021). DEPRESSÃO E EFEITOS DA COVID-19 EM UNIVERSITÁRIOS . InterAmerican Journal of Medicine and Health, 4.

Gundim VA, Encarnação JP, Santos FC, Santos JE, Vasconcellos EA, Souza RC. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Rev baiana enferm. 2021.