

Vivências na graduação em Psicologia: discutindo a saúde mental dos universitários

Experiences in undergraduate psychology: Discussing mental health of university students

Carlos Henrique Barbosa Rozeira

Acadêmico de Psicologia. Centro Universitário Redentor (UniRedentor). Itaperuna, RJ, Brasil
E-mail: ariezor@hotmail.com

Adelino Lopes da Cruz Netto

Acadêmico de Psicologia. Centro Universitário Redentor (UniRedentor). Itaperuna, RJ, Brasil.

Alice Louvain Faria

Acadêmico de Psicologia. Centro Universitário Redentor (UniRedentor). Itaperuna, RJ, Brasil.

Ewellyn Brum Coelho

Acadêmico de Psicologia. Centro Universitário Redentor (UniRedentor). Itaperuna, RJ, Brasil.

Annabelle de Fátima Modesto Vargas

Farmacêutica. Doutora em Sociologia Política. Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Centro Universitário Redentor (UniRedentor). Itaperuna, RJ, Brasil.

Resumo

Objetivo: identificar e discutir fatores relacionados à saúde mental de estudantes universitários. **Métodos:** trata-se de um relato de experiência, realizado por acadêmicos do Curso de Psicologia do Centro Universitário Redentor (UniRedentor), ocorrido em outubro e novembro de 2017. As informações foram coletadas por meio de observação, aplicação de instrumentos e análise documental. Para fundamentar a pesquisa foi inicialmente realizado um levantamento bibliográfico em literatura científica, a partir da compilação de trabalhos publicados em revistas, livros especializados, pesquisas institucionais, bem como outras fontes necessárias. **Resultados:** Algumas das atividades desta prática foram aplicações de instrumentos de entrevistas, assim os resultados da pesquisa corroboram as afirmativas tangíveis ao sofrimento psíquico, onde mais de 70% (setenta por cento) dos universitários indicaram alteração do estado humoral durante o período de avaliações. Revelou-se também que 69% (sessenta e nove por cento) dos alunos desconhecem o verdadeiro sentido de estar saudável e 59% (cinquenta e nove por cento) consideram o ingresso na universidade como fator atenuador de problemas na saúde mental. **Conclusões:** É importante o desenvolvimento de ações de apoio psicológico aos universitários com efetiva atividade e divulgação, objetivando diminuir problemas psíquicos, o que poderá se refletir na diminuição da prevalência da sintomatologia depressiva, de ansiedade, ideação suicida e dificuldades de relacionamento, contribuindo

para que o aluno tenha uma qualidade de vida mais saudável durante sua fase de construção de conhecimentos.

Palavras-chave: Relato de Experiência; Psicologia; Saúde Mental.

Abstract

Objective: to identify and discuss related factors to mental health of university students. **Methods:** This is an experience report, carried out by academics from the Psychology Course of the University Center Redentor (UniRedentor), which took place in October and November 2017. The information was collected through observation, instrument application and documentary analysis. In order to base the research, a bibliographic survey was initially carried out in scientific literature, based on the compilation of papers published in journals, specialized books, institutional research, as well as other necessary sources. **Results:** Some of these work activities were

applied by interview tools, so the research results corroborate the tangible affirmations to psychic suffering, where more than 70% (seventy percent) of the university students indicated a change in the humoral state during the evaluation period. It was also revealed that 69% (sixty-nine percent) of students do not know the true meaning of being healthy and 59% (fifty-nine percent) consider admission to university as a mitigating factor in mental health problems. **Conclusions:** It is important to develop psychological support actions for university students, with effective activity and dissemination, aiming to reduce psychic problems, which may be reflected in decrease of the prevalence of depressive symptomatology, anxiety, suicidal tendencies and relationship difficulties, contributing to that the student has a healthier quality of life during the knowledge-building phase.

Keywords: Experience Report; Psychology; Mental Health.

Introdução

O início da vida acadêmica é caracterizado por complexas e significativas mudanças na vida dos estudantes, quais incidem tanto no seu desenvolvimento intelectual, quanto nas atividades sociais e em diversas outras áreas que podem afetar positivamente ou negativamente seu bem-estar biopsicossocial, ou seja, sua saúde. É um novo modelo de vida que reage diante de um universo acadêmico repleto de regras, metodologias, novos grupos e pessoas.

Cria-se nessa nova realidade uma obrigação em desenvolver um perfil universitário formado por um conjunto de fatores subjetivos tais como idealizações, responsabilidades, ansiedades, angústias e conflitos. Para os psicólogos, além dessa enorme carga que é

despejada nos estudantes, há de considerar os fatores comuns que estão presentes na passagem da adolescência para vida adulta. Ressalta-se que são muitas mudanças ocorridas na etapa em que o jovem está iniciando a graduação. Assim, novas cobranças e demandas são exigidas a esses jovens, fazendo-os se sentirem confusos e pressionados que pode resultar em Transtornos Mentais Comuns (TMC), que são estados mistos de depressão e ansiedade, caracterizados pela presença de sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas¹ que resultam também na perda da vontade de estudar, dificuldade de concentração, baixo desempenho e

reprovações. Isso gera na pior das hipóteses a vontade de imergir na automedicação ou na evasão.

Por outro lado, há os estudantes que se adaptam facilmente ao universo universitário possuindo aptidões elevadas e boas habilidades para resolver problemas, tornando-se ativamente envolvidos com seus estudos, bem como em todo ambiente acadêmico, desfrutando-se das relações, tornando-se também mais autônomos com suas famílias, ou seja, ajustam-se melhor e a aproveitam ao máximo a universidade.²

A integração do estudante e sua concludente trajetória pelo conhecimento abrangem numerosos aspectos, dentre eles os psicológicos, quais devem ser considerados e respeitados, vez que os problemas mentais podem trazer graves prejuízos ao indivíduo, podendo ser como fantasmas presentes por toda a vida.

Durante o processo de adaptação a esse novo estilo de vida, os estudantes diante aos processos de aprendizagem se distinguem em suas expectativas, estados de autonomia, motivações, capacidades cognitivas, desempenho acadêmico e desenvolvimento psicossocial.³

O estudante universitário nesse novo cenário é exposto a um estado de vulnerabilidade, crescendo as chances de surgir quadros psicopatológicos e consequentes problemas no desenvolvimento pessoal e profissional.⁴

Constitui-se a experiência acadêmica como um desafio apresentado para o indivíduo: que envolve o seu relacionamento com outros estudantes, seus professores, e demais membros que participam da universidade; sua autonomia e concepção de padrões de avaliação e autoavaliação; na habilidade de suportar e participar das ações que ocorrem na universidade, instituindo ou elegendo espaços adequados às suas características psíquicas; no intento de sua vida, constituindo seus objetivos profissionais; e, no crescimento pessoal, aperfeiçoando seus saberes, abrindo-se para experiências novas e enfrentando constantes situações.

O recente modelo de educação estabelece o aluno como o foco do processo de ensino-aprendizagem e não mais o professor. Antes, o objetivo geral do trabalho do docente era transmitir informações e experiências consolidadas para ele por meio de seus estudos e atividades profissionais, esperando que o aprendiz as retenha, absorva e reproduza por ocasião dos exames.⁵ No entanto, na contemporaneidade os professores querem que os alunos assumam responsabilidade pela sua aprendizagem, que sejam pensadores autônomos, que desenvolvam compreensões integradas dos conceitos e que saibam questionar e refletir.⁶ A grande questão é como esse modelo tem sido aplicado, vez que o professor precisa estar apto para mediar o conhecimento e saber avaliar a aprendizagem do aluno de modo a não causar danos em sua saúde.

Diante desse contexto, surge a preocupação com a qualidade de vida dos estudantes, principalmente quando se refere à saúde mental, pois é mais rápido identificar e iniciar tratamentos de problemas físicos, no entanto há de fazer um esforço necessário e desafiador em promoção da saúde mental, e, dentro desse universo discutir temas como automedicação e competitividade.

Conforme pesquisa realizada pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) no ano de 2014, 30,45% dos alunos de graduação em instituições federais no Brasil procurou atendimento psicológico. Desses, mais de 10% usufruíram de algum medicamento psiquiátrico. A porcentagem de graduandos do sexo feminino que procuraram atendimento psicológico (58,22%) é 16,81 pontos percentuais superior à de graduandos do sexo masculino (41,41%).⁷ Mapeamento efetivado pela Universidade Federal do ABC Paulista (UFABC) revelou que 11% dos estudantes que cancelaram a matrícula em 2016 o fizeram por problemas psicológicos.⁸

Com a finalidade de promover essa temática, um grupo de alunos do Curso de Psicologia da Universidade Redentor, em Itaperuna/RJ, desenvolveu um projeto dentro do Congresso de Iniciação Científica, com o objetivo de despertar nos universitários uma reflexão sobre a importância do cuidado de sua saúde mental e o repeito, sem preconceitos, do sofrimento psíquico de seus colegas. Dentro dessa

proposta foi aplicado um questionário com questões de grande relevância e o resultado dessa ação tornou-se a base para a construção deste artigo. Após a aplicação desse questionário despertou o interesse em descobrir novas variáveis, assim houve a necessidade de ser aplicado um novo formulário de entrevista para alunos de diversos cursos e períodos, o qual fundamenta os temas abordados nessa pesquisa.

Saúde mental do estudante: um problema para a saúde coletiva?

Não é ousadia afirmar que a maior parte das doenças físicas e mentais é influenciada pela combinação de vários fatores como biológicos, psicológicos e sociais.⁹ Prerrogativas estas utilizadas pela Organização Mundial de Saúde para conceituar a atual ideia de “saúde”, sendo como o completo bem-estar biopsicossocial. É fato que a relação entre saúde mental e física, torna-se essencialmente interessante quando determinadas doenças físicas causam profundos problemas psíquicos e vice-versa. Ainda, perturbações mentais procedem de diversos fatores que tem a como base física o cérebro.¹⁰ E não seria esse órgão, um dos mais explorados pelos estudantes? Por ser extremamente essencial para desempenhar várias funções vitais e também ser responsável pelo processamento e armazenamento de informações, precisa de cuidados e proteção, por exemplo, estar estressado pode ser bem mais prejudicial para o cérebro do que muitos acreditam. Nosso cérebro captura esse

sentimento como um estado de risco e principia a produção de várias substâncias que o deixa em alerta, mas que também diminui o raciocínio, incidindo na dificuldade de compreensão e tomar boas decisões. Uma má decisão ou uma compreensão errada de certos fatos pode levar o estudante a vários problemas psíquicos, como a depressão.

Segundo a OMS, cerca de 450.000.000 (quatrocentos e cinquenta milhões) de indivíduos em todo o mundo apresentam transtornos mentais, assim evidenciamos que a grande parte está afastada de receber um tratamento adequado de importância equivalente que é dada as questões da saúde física.¹⁰ Será que os problemas psíquicos não causam relevantes prejuízos à vida humana? É apenas o passar do tempo que traz a cura para os transtornos mentais? Esses e outros questionamentos devem ser considerados e explorados no contexto da Saúde Coletiva.

Para a ONU, a falta de um tratamento adequado à saúde mental faz com que tais enfermidades ocupem posições de destaque no ranking das doenças que mais atingem a população mundial.

Entendemos Saúde Coletiva, de forma sucinta, como um campo do saber e práticas que se constitui e se articula a partir de um tripé interdisciplinar formado pela Epidemiologia, Administração/Planejamento e Ciências Sociais da Saúde.¹¹ Dessa última, há uma tendência que oscila, vez ou outra, entre ciências

medicalizantes e sociologizantes. Questões psicológicas, embora importantes, quase sempre são entendidas como complementares e não constitutivas da integralidade que se afirma na concepção do atual conceito de saúde. Faz-se necessário entender que no campo da Saúde Coletiva, a Saúde Mental é a área que aplica a questão da subjetividade, ou seja, daquilo que se passa no íntimo do sujeito pensante, suas próprias particularidades, quais envolvem as capacidades afetivas, sensoriais, imaginárias, racionais e outras que resulta em todas as suas formas de expressões.

A Saúde Coletiva em sua integralidade possui ênfase na promoção, prevenção e proteção da saúde, considerando os modos de vida e as relações entre os sujeitos em seu contexto social. A Saúde Mental é um campo que estabelece um estreito diálogo com diversos outros saberes, produzindo singulares elaborações no contexto brasileiro (transformações das práticas da psiquiatria clássica, propostas de novo local social para a manifestação da loucura e para o cuidado ofertado pelos serviços de saúde e pela sociedade frente ao sofrimento psíquico, entre outras) que ocasionando contribuições sólidas na ampliação da Saúde Coletiva e, conseqüentemente, ressignificações de seu próprio campo.

Hoje, as ações de Saúde Mental dentro da Saúde Coletiva são mecanismos indispensáveis que devem aplicadas em vários grupos da sociedade, ou seja, naqueles que sofrem fortes

agravos na sua qualidade de vida. Aqui, temos como foco os universitários, um grupo expressivo que merece atenção, principalmente pelos constantes fatores que propicia a sofrimentos psíquicos. É respeitável tratar a saúde mental sem preconceitos, da mesma forma como se processa o tratamento dos problemas físicos, todos tem sua importância, logo, ambas são indispensáveis no universo da Saúde Coletiva.

Competitividade: Uma prática que afeta a saúde do estudante

Em distintos momentos históricos percebemos o “espírito competitivo” que existe entre os indivíduos. Grandes combates são travados entre territórios, lutas entre soldados e disputa de cargos políticos exemplificam o quão o ser humano tem satisfação em competir. Logo, percebemos que isso é uma característica inerente ao homem que se mantém em por toda contemporaneidade.

Ao nascer o ser humano é introduzido a uma sociedade pertencente a uma determinada cultura, da qual varia de acordo com seu período histórico, porém, a competitividade como visto anteriormente esteve perpetuamente na existência humana e pode ser retratada como uma espada de dois gumes, trazendo consigo benefícios e malefícios, se esta proporciona uma necessidade de se reinventar para se sobressair dando impulso para as mais variadas descobertas, também sobrecarrega grande parte da população que

busca lidar com a competitividade nas suas relações pessoais e interpessoais, e efetivamente no universo acadêmico.

Tratando-se de processo de ensino e aprendizagem, é certo que os indivíduos estão sendo inseridos cada vez mais precocemente nas escolas, visando ter uma educação mais completa, sendo uma tentativa de lhes proporcionarem no futuro uma melhor qualidade de vida. Diante disto, de que forma essa prática pode trazer malefícios? A esse questionamento evidencia que não se tende a considerar a subjetividade pertinente ao homem, aquela estabelecida a partir de suas transformações através do mundo material e social da atividade humana, possibilitando construções de sentidos pessoais, ou seja, suas vicissitudes, pois o ser humano não possui uma forma universal de ser, não há processos e estruturas prontas das quais possamos manipular. Trata-se, portanto, de algo singular de cada pessoa, e assim não pode ser respondida de forma pronta, pois o homem se constrói ao construir seu mundo.¹²

Apesar disto, o modelo de ensino e aprendizagem foca desde cedo em um molde institucional específico que acaba por incluir e excluir aqueles que não conseguem se adaptar ao modelo vigente, sendo expostos desde cedo ao estresse e pressão na busca de uma média específica que os tornam inteligentes ou desprovidos de tal palavra, fazendo com que parte dessas pessoas desista ainda nos primeiros anos do colégio, o fato em questão é

que essas formas de medir o conteúdo exposto a esses jovens não se posiciona sobre suas limitações, e dificuldades específicas ou em formas de incorporá-los exigindo formas diferentes de se trabalhar, mas gera uma falta de confiança nas suas habilidades e desempenho visto que ao não conseguir alcançar os objetivos propostos relaciona essas deficiências como responsabilidade exclusiva do aluno, desencadeando muitas vezes baixa autoestima, impossibilitando e direcionando sua vida como incapaz de realizações e conquistas acadêmicas.¹³

Em um contexto onde a própria sociedade acaba por salientar essas diferenças, a cobrança para ser melhor, ou simplesmente se encaixar na média pega do indivíduo grande carga emocional e mental de lidar com essas circunstâncias que se sobressaem nos últimos anos do ensino médio, sendo a preparação para o ingresso a universidade onde é envolto por muita pressão, ansiedade e competição, ao o ingresso propriamente dito e a busca para se destacar dentro da universidade visto que nesta é sua preparação para o mercado de trabalho, definindo sua vida profissional.¹⁴

Por conta disto, existe grande disputa nas universidades em buscas incansáveis por notas acima da média, tendo que lidar com prazos curtos, seminários, provas, e falar em público que gera em sua maioria grande ansiedade, estresse, insônia, falta de apetite, entre outros fatores, trazendo consigo o esgotamento mental do aluno diante da exposição a

expectativas idealizadas e quando não atingidas ao adoecimento de sua psique. Vale ressaltar que com o decorrer do curso esses fatores tendem a ficar mais fortes ao se aproximarem do mercado de trabalho, sendo este manifestado em uma sociedade capitalista onde a competição é árdua, afinal, são poucas vagas e muitos participantes, desta forma a pressão para ter um currículo do qual se possa se sobressair na busca por um emprego começa desde o início da faculdade e se intensifica ao final do curso.¹⁵

Automedicação em Universitários

A automedicação é um fenômeno cada vez mais presente em nossos tempos. O Brasil ocupa o 7º lugar no ranking mundial de consumo de medicamentos, e 90% da população admite já ter se automedicado. Constata-se que tal fenômeno tornou-se cultural para o brasileiro, que se automedica baseando-se em recomendações de amigos, familiares e prescrições prévias, sem o devido acompanhamento médico. Um estudo realizado pelo ICTQ (Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade) revela que 61,4% das pessoas que praticam a automedicação estão conscientes dos riscos inerentes a prática, dentre eles dependência, reações alérgicas e até morte.¹⁶

No âmbito universitário tal prática não se exclui, estando cada vez mais presente entre estudantes, principalmente na utilização de medicamentos psicoativos – medicamentos que atuam diretamente no Sistema Nervoso

Central, alterando comportamento, humor e cognições. As taxas de utilização destes se elevam a cada ano, revelando uma situação crônica, onde o uso indiscriminado e sem acompanhamento desses medicamentos se torna uma questão importantíssima para a saúde pública, impactando de forma biopsicossocial o indivíduo e a sociedade.

O reducionismo biológico se faz como guia para a prática da automedicação e para a banalização da vida. O sofrimento, os anseios individuais e as questões latentes no que tange ao comportamento e à subjetividade contemporânea se tornam agora alvos científicos, transformando o comum da vida e seus processos em quadros clínicos. Estudos demonstram que a comunidade universitária está exposta a fatores de risco como estresse e esforço intelectual intenso, trazendo consequências de grande relevância à saúde destes.¹⁷

Diversos estudos de esfera nacional consideram uma conexão entre a automedicação e o teor do conhecimento científico específico, sendo que, os maiores defensores e adeptos de tal concepção são os detentores de maior grau deste conhecimento.¹⁸

Ainda que a automedicação seja parte do autocuidado¹⁹ se faz necessário uma avaliação de modo a considerar se esta é realizada de maneira responsável,²⁰ isto significa afirmar que deve ser feita num contexto racional de seu uso.²¹

Quando os critérios de uso racional de drogas não acontecem da adoção desta prática, tanto o

estudante quanto os indivíduos de círculo social podem ter prejuízos na saúde. Estes podem estar incluídos, por exemplo, ao mascaramento de sintomas de sérios problemas, a seleção de bactérias resistentes, a procura a unidades de saúde por problemas de segurança dos medicamentos, entre outros.²²

Os altos índices de suicídios aliam-se àqueles fatores psicológicos, paralelamente, demonstrando como o estresse, o medo constante de falhar profissionalmente, as diversas pressões e cobranças do âmbito, e toda a carga negativa gerada nos estudantes torna a discussão da automedicação latente e necessária em nossos dias.

Metodologia

Para fundamentar a discussão e o desenvolvimento da temática foi inicialmente realizado um levantamento bibliográfico em literatura científica a partir da compilação de trabalhos publicados em revistas, livros especializados, pesquisas institucionais, bem como outras fontes necessárias. Em seguida houve coleta de informações por meio de observação participante, aplicação de instrumentos e análise documental. Todo esse processo foi desenvolvido por acadêmicos do Curso de Psicologia do Centro Universitário Redentor (UniRedentor), no município de Itaperuna/RJ, no período compreendido entre agosto e novembro de 2017.

Após leitura de diversos materiais e discussões nas disciplinas de Saúde Coletiva, Relações

Humanas e Processos Grupais, Psicologia da Saúde e Políticas Públicas e Projeto Integrador, desenvolveu-se um projeto que foi executado no X Congresso de Iniciação Científica da UniRedentor (XCIC), que ocorreu em outubro de 2017. Parte integrante desse projeto foi a realização de uma palestra denominada “É Chilique ou Coisa Séria? E se tratássemos a Saúde Física como tratamos a Saúde Mental?”, onde o principal objetivo foi despertar nos universitários a importância do cuidado da própria saúde mental, bem como ter respeito, ter atitudes sem preconceitos, acerca do sofrimento psíquico em que seus colegas podem estar apresentando. Foi exposto que a maior parte das pessoas confunde doenças mentais com vários outros problemas, ou ainda, concluem que o indivíduo com esse tipo de sofrimento é um disseminador de “desculpas” inventadas. Ao final foi entregue um folder ratificando o conteúdo da palestra.

Aproveitando a ocasião do XCIC foi aplicado aos participantes da palestra um questionário de entrevista contendo 10 (dez) questões, elaborado com o objetivo de identificar o conhecimento dos estudantes sobre saúde mental, Sistema Único de Saúde - SUS, serviços disponibilizados na rede de saúde, bem como a busca de apoio profissional frente às suas necessidades. A distribuição dos questionamentos se consubstanciou da seguinte forma: 03 (três) questões sobre a referência do entrevistado (Idade, Curso/Período e Gênero); 04 (quatro) perguntas objetivas e 03 (três) subjetivas.

Depois de obtidas as respostas, realizou-se uma análise em relação às respostas, observou-se, então um considerável índice de desconhecimento sobre o SUS, saúde mental e os serviços disponibilizados.

Incentivados pelos resultados das primeiras ações, após discussão e reflexão, verificamos a necessidade de ampliar a pesquisa com a finalidade de levantar dados sobre o sofrimento psíquico dos estudantes diante aos diversos eventos que ocorrem no ambiente universitário, e, ainda, se há consumo de medicamentos em decorrência do estado mental. Houve assim aplicação de outro questionário contendo, além da referência de identificação, 05 (cinco) perguntas objetivas.

As respostas foram analisadas, mensuradas, constituindo-se uma base relevante para discussão da problemática e uma subsequente produção de conhecimento.

Resultados e Discussão

A realização da entrevista foi fundamental para a compreensão da visão do estudante sobre vários aspectos da saúde, pois ampliou, diversificou e contradisse algumas informações; além de permitir dar voz aos sujeitos.

Foi possível compreender a necessidade de considerar o estudante universitário como usuário e partícipe do serviço oferecido pela Universidade, sujeito de direitos e que precisa ter, além de conhecimento, um suporte para sustentar sua boa qualidade de vida.

Na entrevista realizada no XCIC houve o total de 48 (quarenta e oito) questionários, estes respondidos pelos acadêmicos de psicologia, medicina, enfermagem, fonoaudiologia, direito e engenharia civil, sendo: 34 (trinta e quatro) pessoas do gênero feminino; 13 (treze) masculino e 01 (uma) que não opinou. Quanto a faixa etária os estudantes, revelou que 16 (dezesesseis) estavam na faixa etária compreendida entre 17 (dezessete) e 20 (vinte) anos; 12 (doze) entre 21 (vinte e um) e 25 (vinte e cinco) anos; 04 (quatro) entre 26 (vinte e seis) e 30 (trinta) anos; 05 (cinco) entre 31 (trinta e um) e 35 (trinta e cinco); e 04 (quatro) entre 36 (trinta e seis) e 40 (quarenta) anos de idade.

Ao serem abordados sobre o conceito de saúde, 31% (trinta e um por cento) responderam como sendo um perfeito bem-estar e 69% (sessenta e nove por cento) como ausência de doença. Lembramos que a OMS define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social.

Questionados quanto à utilização de algum procedimento do Sistema Único de Saúde (SUS), 06 (seis) alunos disseram que nunca utilizaram algum serviço e 42 (quarenta e dois) responderam positivamente. Destes últimos, alguns descreveram sobre os serviços utilizados, a saber: 04 (quatro) já foram ao psicólogo, 19 (dezenove) realizaram consultas médicas, 04 (quatro) foram ao nutricionista, 05 (cinco) utilizaram serviços da Unidade Básica de Saúde (UBS), 03 (três) declaram ter ido à

Unidade de Pronto Atendimento (UPA), 02 (dois) realizaram cirurgias, 04 (quatro) fez tratamento dentário, 05 (cinco) mencionaram as vacinas, 10 (dez) relataram fazer exames e 01 (um) fez tratamento no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Ainda, 14 (quatorze) indivíduos disseram utilizar algum serviço do SUS, mas não fez a descrição.

Formado por uma rede de serviços e ações de saúde prestadas por órgãos e instituições públicas federais, estaduais e municipais, o SUS pode ser considerado uma das maiores conquistas sociais consagradas na Constituição Federal de 1988,²³ no entanto percebe-se uma cultura de descrédito e de desvalorização, tanto por parte dos profissionais e gestores quanto por parte da sociedade que dele usufruem. Essa percepção, quase sempre, está pautada na desinformação sobre as diretrizes e princípios que o regem. Muitos não sabem, mas o SUS atravessa os serviços oferecidos em UBS, postos de saúde, UPAS e hospitais públicos. Perpassa as consultas e os procedimentos médicos e abrange inúmeras ações de prevenção como controle da qualidade de alimentos, água, remédios, bem como realiza campanhas de vacinação de pessoas e animais, entre outras.

Outro tópico levantado na entrevista refere-se ao conhecimento dos acadêmicos sobre saúde mental, concluindo o resultado da seguinte forma: 17 (dezessete) pessoas responderam de forma coerente (no intento de explicar saúde mental como um estado de bem-estar emocional/psicológico, sendo capaz do sujeito

fazer uso das suas habilidades cognitivas, para o bom desenvolvimento de suas funções sociais); 09 (nove) apresentaram argumentos quase satisfatórios (no entanto preservaram fortemente o contexto da doença); 15 (quinze) responderam de forma incorreta; e 07 (sete) não opinaram.

Realmente percebe-se aqui o quão difícil é conceituar algo relacionado à subjetividade. No entanto, compreendemos como Saúde Mental o equilíbrio emocional em meio ao patrimônio interno e exigências ou vivências externas. É a habilidade de administrar a vida própria e as suas emoções dentro de um vasto espectro de variações sem, contudo, perder o valor do real e do precioso. É ser capaz de ser sujeito de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço. É buscar viver a vida na sua máxima plenitude, respeitando o legal e o outro. Saúde Mental é estar de bem consigo e com os outros. Aceitar as exigências da vida. Saber lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis: alegria/tristeza; coragem/medo; amor/ódio; serenidade/raiva; ciúmes; culpa; frustrações. Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.²⁴

No tocante aos serviços de Saúde Mental ofertado pelo SUS a pesquisa revela que 35% (trinta e cinco por cento) dos entrevistados disseram desconhecer os serviços e 65% (sessenta e cinco por cento) afirmaram que conhecem e citaram como exemplo equipamentos como o [Centro de Atenção Psicossocial \(CAPS\)](#) e o Ambulatório de Saúde Mental.

Ao serem desafiados a descrever como procederiam se caso precisassem de um atendimento de uma equipe de saúde mental, obteve-se as seguintes respostas: 11 (onze) estudantes relataram que procurariam clínicas particulares; 02 (dois) iriam ao hospital; 08 (oito) consultariam com um profissional da área a fim de saber maiores informações; 06 (seis) iriam ao CAPS; 06 (seis) citaram apenas “SUS”; 09 (nove) procurariam uma Unidade Básica de Saúde (UBS); 01 (um) pediria auxílio à Coordenadoria de Atendimento e Suporte ao Aluno (CASA) da UniRedentor; 01 (um) buscaria ajuda no Ambulatório de Saúde Mental do Município; e 04 (quatro) alunos não responderam. Evidencia-se que a maior parte dos estudantes, de certa forma, conseguiria solução para a questão.

Noutro momento, encorajados a aprofundar na temática, decidimos expandir a pesquisa sob a perspectiva de elencar dados sobre o sofrimento psíquico dos universitários da UniRedentor. Dessa forma, houve aplicação de novo questionário, onde participaram 83 alunos, sendo 36 (trinta e seis) do gênero masculino e 47 (quarenta e sete) do gênero feminino. Quanto à faixa etária os estudantes, revelou que 19 (dezenove) estavam na faixa etária compreendida entre 17 (dezesete) e 21 (vinte e um) anos; 26 (vinte e seis) entre 22 (vinte e dois) e 25 (vinte e cinco) anos; 30 (trinta) entre 26 (vinte e seis) e 30 (trinta) anos; 06 (seis) entre 31 (trinta e um) e 35 (trinta e cinco); e 02 (dois) entre 36 (trinta e seis) e 40 (quarenta) anos de idade.

Quando o assunto foi a dedicação e esforço de estudo para realização de provas e trabalhos, o resultado se revela da seguinte forma: 42% (quarenta e dois por cento) dos entrevistados consideraram “bom” o resultado do seu esforço em relação às notas obtidas; 42% (quarenta e dois por cento) avaliaram como “Regular”; e 16% (dezesseis por cento) ponderaram como “ruim”.

Quando o quesito é a ansiedade na hora da prova, os alunos brasileiros ocupam o segundo lugar no ranking de 180 países. De acordo com a pesquisa, 80,8% dos estudantes brasileiros afirmaram se sentir ansiosos em relação a uma prova ou teste, mesmo estando bem preparados.²⁶

Os resultados da pesquisa feita em campo, na UniRedentor, corroboram as afirmativas tangíveis ao sofrimento psíquico, onde apenas 20,5% (vinte por cento e meio) dos entrevistados assinalaram “normal” como seu estado humoral durante o período de avaliações. Grande parte assinalou sofrer com estresse, humor depressivo, agitações e derivados como alterações alimentares, alterações no ciclo de sono entre outros.

Considerando esse cenário, a existência de programas de apoio psicológico aos universitários seria de suma importância para atender à sua saúde mental, objetivando diminuir o estresse, o que poderá se refletir na diminuição da prevalência da sintomatologia depressiva, de ansiedade, ideação suicida e dificuldades de relacionamento.²⁵

Atualmente, a UniRedentor possui o Projeto CASA (Coordenadoria de Atendimento e Suporte ao Aluno) que nasceu para dar suporte e acolher seus estudantes, principalmente aqueles dos primeiros semestres bem como aos egressos. O atendimento psicopedagógico do Projeto é disponibilizado para todos os estudantes, proporcionando-lhes uma melhor adaptação ao meio acadêmico e em assuntos de ordem material, emocional e educacional. No entanto, percebe-se que ainda há necessidade de ampliar a divulgação do Projeto, vez que dentro das entrevistas realizadas nessa pesquisa apenas 01 (um) aluno fez menção deste tão importante serviço.

Nesse contexto, surgem diversos temas paralelos e questões derivadas. A medicalização é um destes que se tornou central na discussão acerca da realidade atual da educação. Engloba o reducionismo biológico, as explicações sobre a situação e o destino de pessoas e grupos por meio de suas características individuais, subjetividades, ocultando elementos históricos, socioeconômicos, políticos e pedagógicos.²⁷

A pesquisa demonstra um nível significativo de medicalização entre os estudantes, um total de 24% (vinte e quatro por cento), reforçando a importância de pôr em pauta e problematizar a realidade na qual estudantes são expostos a um sistema educacional do qual se tornam reféns e desenvolvem transtornos.

Ainda, buscando uma análise qualitativa da saúde mental dos participantes, levantou-se

uma questão-chave, de importância primária para os profissionais de saúde: Como você considera atualmente a sua saúde mental? Os resultados, apenas ratificam o conteúdo dos estudos propostos e questões que problematizam a situação atual dos estudantes – 24% (vinte e quatro por cento) dos entrevistados consideram sua saúde mental como “ruim”, e 42% (quarenta e dois por cento) a consideram “regular”. Destes, regulares e ruins, 59% (cinquenta e nove por cento) consideram o ingresso na universidade como fator atenuador para tal, influenciando negativamente em sua saúde.

Considerações finais

A vida acadêmica de um universitário essencialmente o faz refletir no valor que ele possui para sua família, que muitas vezes o espera de longe, e para a sociedade que lhe promove o investimento e lhe demandará o seu retorno na proposição e no trabalho por melhores e acessíveis condições de vida a todos. É certo que todo momento da nossa vida nos é exigido concentração, aprendizado e esforço, mas somos suscetíveis a emoções que se refletem em ansiedade, fraqueza, depressão, desânimo e doenças. Entretanto, na importância do aluno e de suas vicissitudes é que baseamos uma conclusão de defesa: o direito dele a uma ampla e integral assistência que consolide o compromisso social da universidade, dando-lhe a oportunidade de um desenvolvimento completo como profissional e cidadão.

O contexto no qual a educação se insere tem sua parcela de responsabilidade: individualismo e competitividade, próprios do sistema capitalista, exigências de mercado e expectativas sociais depositadas sobre o papel do profissional podem funcionar como potentes estressores ainda durante a formação profissional. Nesse contexto, as instituições de ensino devem se permitir a conhecer as características de seus alunos e os processos de formação, articulando estratégias para auxiliar os estudantes a enfrentar as dificuldades do cotidiano, visando à melhoria da qualidade de vida e a redução de sofrimento psíquico.

Para os universitários que apresentam dificuldades e adoecimento emocional no decorrer de sua trajetória acadêmica se faz importante a existência de programas de apoio psicológico, com efetiva atividade e divulgação, objetivando diminuir problemas como o estresse, o que poderá se refletir na diminuição da prevalência da sintomatologia depressiva, de ansiedade, ideação suicida e dificuldades de relacionamento.

Evidencia-se que é essencialmente relevante compreender e auxiliar o estudante universitário, tanto em forma individual como coletiva, em buscar ser alguém que consiga desenvolver estratégias de enfrentamento dos problemas de modo a garantir-lhe a saúde integral e a conquista de seus objetivos pessoais, profissionais e de cidadão em rumo de sua satisfação.

Referências

- ¹Graner KM, Ramos-Cerqueira ATA. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. Cien Saude Colet [Internet]. Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/revisao-integrativa-sofrimento-psiquico-em-estudantes-universitarios-e-fatores-associados/16374>
- ²Papalia DE, Olds SW, Feldman RD. Desenvolvimento humano. 10.ed. Porto Alegre: Artmed; 2010.
- ³Mercuri E, Polydoro SAJ. Org. Estudante universitário: características e experiências de formação. Taubaté: Cabral Editora e Livraria Universitária; 2004.
- ⁴Almeida LS. Transição, adaptação acadêmica e êxito escolar no ensino superior. Rev Galego-Portuguesa Psicoloxía Educación. 2007;15(2):203-215.
- ⁵Masetto M. Docência Universitária: repensando a aula. In: Teodoro A, Vasconcelos ML. Ensinar e aprender no ensino superior. Por uma epistemologia da curiosidade na formação universitária. 2.ed. São Paulo: Mackenzie; Cortez; 2005. p. 80.
- ⁶Brooks JG, Brooks MG. *The case for constructivist classrooms. In: Search of understanding*. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development; 1993. p. 13.
- ⁷IV Pesquisa Do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das IFES- Andifes [Internet]. 2004. [citado...] Disponível em: <http://www.andifes.org.br/iv-pesquisa-perfil-socioeconomico-e-cultural-dos-estudantes-de-graduacao/>
- ⁸Cambricoli F, Toledo LF. Aumento de Transtornos Mentais Entre Jovens Preocupa Universidades. O Estado de S. Paulo [Internet]. 16 Setembro 2017[citado...]. Disponível em: <http://saude.estadao.com.br/noticias/geral,aumento-de-transtornos-mentais-entre-jovens-preocupa-universidades,70002003562>
- ⁹Organização Mundial de Saúde. A saúde mental pelo prisma da saúde pública. Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Genebra: OPAS/OMS; 2001.
- ¹⁰Nogueira-Martins LS. Saúde Mental dos profissionais da saúde. Rev Bras Med Trab 2003; 1(1), 56-68.
- ¹¹VILELA EM, MENDES IJM. Interdisciplinaridade e saúde: estudo bibliográfico. Rev Latino-am Enferm. 2003; 11(4):525-31.
- ¹²Bock AMB. A perspectiva histórica da subjetividade: uma exigência para la psicologia atual. Psicologia para América Latina. 2004;(1):0-0.
- ¹³Valle LELR. Psicologia Escolar: um duplo desafio. Psicol ciênc prof. 2003; 23(1): 22-29.
- ¹⁴Teixeira MAP. A experiência de transição entre a universidade e o mercado de trabalho na adultez jovem. 2002.
- ¹⁵Chauí M. A universidade pública sob nova perspectiva. Rev bras educação. 2003; 24:5-15.
- ¹⁶Matos GC, Nascimento AC. Impacto dos medicamentos como agentes de intoxicações humanas. Rev Racine. 2008 Jan;106(5):59-66.
- ¹⁷Lopes, W. F. L. et al. A prática da automedicação entre estudantes de uma instituição de ensino superior de Teresina-PI. Rev Interdisciplinar. 2014;7(1):17-24.
- ¹⁸Meira MEM, Antunes, MA. Ma. Psicologia escolar: teorias críticas. 2011.
- ¹⁹World Health Organization. The role of the pharmacist in self-care and self-medication. The Hangué: World Health Organization [Internet document] 1998 [cited 2010 Feb 22]; [21 p.]. Disponível em: <http://www.opas.org.br/medicamentos/site/UploadArq/who-dap-98-13.pdf>
- ²⁰The International Pharmaceutical Federation, The World Self-Medication Industry. Responsible Self-Medication [Internet] 1999. [citado 23 Feb 2010]; 3p. Disponível em: <http://www.wsmi.org/pdf/fip.pdf>
- ²¹Organización Mundial de la Salud. Promoción del uso racional de medicamentos: componentes centrales [Internet]. Genebra: Organización Mundial de la Salud; 2002. Disponível em: <http://www.who.int/medicinedocs/collect/edmweb/pdf/s4874s/s4874s.pdf>
- ²²Associação Médica Brasileira. Automedicação. Rev Assoc Med Bras. 2001; 47(4):269-270.
- ²³Paim J, Travassos C, Almeida C, Bahia L, Macinko J. The Brazilian health system: history, advances, and challenges. Lancet. 2011;377(9779):1778-97.
- ²⁴Amaral MA. Atenção à saúde mental na rede básica: estudo sobre a eficácia do modelo assistencial Departamento de Medicina Preventiva e Social da 29 Faculdade de Medicina da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP – Brasil Resumo da dissertação de mestrado em Saúde Coletiva, apresentada à Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP, 2005.

²⁵Moro A, Valle, JB, Lima LP. Sintomas depressivos nos estudantes de medicina da Universidade da região de Joinville (SC). Rev Bras Educação Méd. 2005;29(2).

²⁶OCDE. Manual de Oslo: diretrizes para a coleta e interpretação de dados sobre inovação tecnológica. Publicado pela FINEP (Financiadora de Estudos e Projetos) 3.ed. 2006.

²⁷Collares CAL, Moysés MAA. Novas capturas, antigos diagnósticos da era dos transtornos: memórias do II seminário internacional educação medicalizada: dislexia, TDAH e outros supostos transtornos. 2017. p.9-13.

Submissão: 19/03/2018
Aceite: 14/01/2019