

SOFRIMENTO MENTAL: CONDIÇÕES DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

SANTOS, Andressa Vendruscolo¹;
REVERS, Mirian²
FUNAI, Anderson³

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: O sofrimento mental em estudantes universitários é caracterizado por situações estressantes durante a formação que podem ter impacto negativo na saúde física e mental, podendo implicar em níveis elevados de estresse, depressão e ansiedade. A depressão, por exemplo, afeta significativamente todos os aspectos da vida do sujeito, podendo causar grande sofrimento, disfunção no trabalho, na escola ou no meio familiar¹. Assim, entende-se que mudanças provocadas pelo ingresso à universidade como o distanciamento familiar, recursos financeiros, pressão e sobrecarga de atividades, bem como as dificuldades na rotina, são elementos que interferem diretamente na saúde do estudante podendo culminar em vulnerabilidades e prejuízos no desempenho acadêmico. Problemas de saúde como alergias, enxaqueca, insônia, fadiga, gastrite, doenças de pele, alopecia, infecções causadas por baixa imunidade, entre outros, são comumente observados em estudantes universitários, consequência do desgaste físico e mental ocasionado durante esta fase. A saúde mental e o bem-estar desses indivíduos são de extrema importância para a prática do cuidado, pois refletem diretamente no desempenho e na qualidade da assistência prestada². **Objetivos:** Compreender aspectos comuns do sofrimento mental, exaustão emocional e sobrecarga como consequências de ansiedade, depressão e estresse em estudantes de enfermagem, verificar os sintomas físicos relacionados à saúde mental de estudantes universitários, estabelecer relações entre o estresse e a ansiedade com a inserção no campo prático. **Métodos:** A partir de uma revisão da literatura, a pesquisa baseou-se em artigos científicos publicados nos últimos cinco anos, na base de dados SciELO, com os descritores: saúde mental, depressão, estresse, ansiedade e problemas de saúde em acadêmicos do curso de enfermagem e sofrimento mental. **Resultados e Discussão:** Segundo a OMS os primeiros anos da vida adulta são uma época em que ocorrem muitas mudanças, como mudar de escola, sair de casa e ingressar na universidade ou em um novo emprego. Essa etapa da vida provoca muitas emoções positivas e negativas; logo, quando negativas, se esses sentimentos não forem reconhecidos e gerenciados podem se transformar em transtornos mentais³. As demasiadas exigências da vida acadêmica acabam trazendo angústias, sendo a rotina uma forte influência na saúde física e mental dos estudantes, uma vez que é marcada pela pressão e sobrecarga, bem como por

¹Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul
andressa.vendruscolo.santos@hotmail.com

²Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul,
mirianrv1104@gmail.com

³Enfermeiro, Doutor, Prof. do Curso de Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul,
anderson.funai@uffs.edu.br



estressores como a superlotação do transporte coletivo e o pouco tempo para lazer. Os acadêmicos de enfermagem podem desenvolver problemas emocionais devido à mudança de cidade, construção de um novo lar, novas responsabilidades e transição para a vida universitária. Estas mudanças englobam fatores internos e externos, trazendo diversas consequências para o seu cotidiano, como preocupações e problemas financeiros, equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, uso de substâncias (álcool, tabaco, maconha entre outras drogas), discriminação racial, insônia, cefaleia associada à insônia, acarretando em fadiga e dificuldades de concentração¹. É possível relacionar estas mudanças de comportamento com sintomas e problemas de saúde, principalmente dores, cefaleia, insônia, cansaço, problemas gastrointestinais, doenças de pele, queda de cabelo e infecções causadas por baixa imunidade². Referente aos sintomas Aquino, Cardoso e Pinho⁴ identificou sintomas como: humor triste ou deprimido (87,6% da população), dificuldade de concentração (89,3%), cansaço ou perda de energia (89,3%), pensamentos de autocrítica (82,6%), evitação de contato interpessoal (70,2%). A alteração de sono é o sintoma mais comum, relacionado com preocupações, ambientação ao novo lar e excesso de atividades extra curriculares. A prática de exercício físico e lazer também fica prejudicada, pela sobrecarga de atividades escolares e cotidianas. A alimentação tem grande importância neste momento, apesar das universidades oferecerem alimentação de qualidade aos estudantes, há priorização de refeições práticas e rápidas, como lanches não saudáveis, prejudicando a saúde deste estudante². Um estudo realizado em universidades de São Paulo, Rio de Janeiro e Pernambuco realizada com 3.587 estudantes, revelou que 783 tinham sintomatologia de estresse, 709 sintomas ansiosos, 1.403 sofrimento psicológico e 438 síndrome de burnout. Burnout é uma síndrome de exaustão emocional que acomete um grande número de trabalhadores no que tange às variáveis pessoais, sociais e institucionais, refletida no sentimento de infelicidade consigo mesmo e com suas relações no trabalho⁵. Desta forma, pondera-se que a dificuldade de adaptação na rotina e a falta sobrecarga são situações que podem interferir diretamente na capacidade de aprendizagem do estudante, ademais, estudos realizados em universidades brasileiras evidenciaram que crises de ansiedade e estresse se intensificam com a inserção do estudante nos campos de práticas. Diante do exposto, fica clara a necessidade de estimular que as Instituições de Ensino Superior dos cursos de graduação em enfermagem desenvolvam meios confortáveis para conduzir os estudantes a vivenciar uma formação acadêmica mais saudável, favorecendo a construção do conhecimento tanto nos ambientes de campos de práticas como em salas de aula¹. Além disso, é de suma importância a ampliação da discussão sobre o assunto, uma vez que o curso de enfermagem exige contato direto com outras pessoas, refletindo na saúde pública e qualidade da assistência prestada aos usuários dos serviços de saúde. Ressalta-se, ainda, que existem apoios em algumas universidades, as quais englobam atendimentos psicológicos por agendamentos e auxílio financeiro, a fim de amenizar as dificuldades enfrentadas por esses estudantes tanto no ingresso quanto durante todo período de graduação. **Considerações finais:** Tendo em vista os argumentos apresentados a pesquisa atingiu os objetivos esperados em sua busca por identificar os principais produtores de ansiedade, estresse e depressão em acadêmicos de enfermagem. Este grupo populacional merece atenção especial, pois precisa estar engajado, motivado e com a saúde física e mental ideal para promover uma assistência de qualidade. Para tal se faz necessário: dormir bem, cuidar da saúde, alimentar-se de forma saudável, fazer atividades físicas, permitir-se ter momentos de prazer, relaxamento e evitar estimulantes e substâncias tóxicas. Os aspectos



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENFERMAGEM
SEÇÃO SANTA CATARINA

APOIO:



ABEn Nacional
Associação Brasileira de Enfermagem



SEMANA ACADÊMICA ENFERMAGEM

UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL

BICENTENÁRIO DE FLORENCE NIGHTINGALE E A VALORIZAÇÃO DA ENFERMAGEM
COMO CIÊNCIA ANTES, DURANTE E APÓS A COVID-19

Curso de
Enfermagem
10 ANOS
UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL
CAMPUS CHAPECÓ

levantados podem ser utilizados para futuramente subsidiar políticas específicas de atenção à saúde e através de um estudo detalhado possivelmente propor medidas que minimizem os efeitos do problema nessa população. É imprescindível fundamentar políticas específicas na atenção à saúde desse grupo populacional adotando métodos psicossociais nas universidades promovendo melhores condições de saúde mental. Vale salientar também a importância do Centro de Valorização da Vida (CVV), o qual realiza apoio emocional e prevenção ao suicídio, atendendo sob total sigilo de forma voluntária e gratuita pelo número 188 e chat 24 horas por dia, beneficiando não só universitários do curso de enfermagem, profissionais da área de saúde e indivíduos que precisam desse tipo de apoio emocional.

Descritores: Estresse; Depressão; Enfermagem; Estudante Universitário.

Eixo temático: EIXO 2: Ensino

REFERÊNCIAS

1. Almeida LY, Carrer MO, Souza J, Pilon SC. Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem. Rev Esc Enferm USP. [Internet]. 2018 nov, [citado em 26 Ago 2020]; 52(03): 405-413. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017045703405>
2. Santana ER, Pimentel AM, Vêras RM. A experiência do adoecimento na universidade: narrativas de estudantes do campo da saúde. [Internet]. Botucatu, 2020 jun, [citado 18 Ago 2020]; 24(2). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832020000100243&lng=en.
3. OPAS/OMS Brasil. Jovens e saúde mental em um mundo em transformação. Folha informativa-Saúde Mental dos Adolescentes, Out 2018. [Citado 20 de agosto de 2020]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5777:dia-mundial-da-saude-mental-2018&Itemid=839
4. Aquino DR, Cardoso RA, Pinho L. Sintomas de depressão em universitários de medicina. Bol. - Acad. Paul. Psicol. [internet]. São Paulo, 2019 jan./jun, [citado 21 Ago 2020]; 39(96): 81-95. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2019000100009&lng=pt&nrm=iso.
5. Pandovani RC, Neufeld CB, Maltoni J, Barbosa LNF, Souza WFC, Helton AF, et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. Rev. bras. ter. cogn. [internet]. Rio de Janeiro, 2014 jun, [citado em 22 Ago 2020]; 10(1): 02-10. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso.



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENFERMAGEM
SEÇÃO SANTA CATARINA

APOIO:



ABEn Nacional
Associação Brasileira de Enfermagem