



Sofrimento psíquico em alunos de graduação da área da saúde pós pandemia

Psychological distress in post-pandemic undergraduate health students

El sufrimiento psicológico en los estudiantes universitarios de salud después de una pandemia

Raquel Braz Muniz Foly¹, Ana Isabel Sobral Bellemo².

RESUMO

Objetivo: Verificar através da literatura como anda a saúde mental dos alunos universitários pós pandemia. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa. A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde, Base de Dados de Enfermagem, Scielo e PubMed. Foi utilizado o descritor: *sofrimento psíquico and alunos universitários*. E a pergunta norteadora deste estudo foi: Como estaria a situação emocional dos estudantes universitários após a pandemia? **Resultados:** foram selecionados 9 artigos que trazem a pandemia da COVID-19 sendo um fator de agravamento não somente no ensino dos universitários, mas também no estado emocional deles, considerando a necessidade de adaptação da rotina da faculdade e o próprio receio da contaminação. A repentina reestruturação do ensino frente a pandemia gerou uma readaptação da rotina bem como os novos desafios do ensino remoto, ocasionando sofrimento psíquico devido grandes cobranças da universidade. Existindo a necessidade de maior atenção para estudantes a fim de ajudá-lo a passar por esse período. **Considerações finais:** O universitário já passa por uma transição ao adentrar a universidade atrelado as várias demandas requisitadas e a pandemia, o ensino remoto foram outros fatores geradores de sofrimento psíquico para esse universitário. **Palavras-chave:** Estudantes de Ciências da Saúde, Transtorno Mental, Sofrimento Emocional.

ABSTRACT

Objective: To verify through the literature how the mental health of university students is after the pandemic. **Methods:** This is an integrative literature review. The search for articles was conducted in the following databases: Virtual Health Library, Nursing Database, Scielo and Pubmed. The descriptor used was: *psychiquial sufferment and university students*. The guiding question for this study was: How would the emotional situation of college students be after the pandemic? **Results:** 9 articles were selected that bring the pandemic of COVID-19 being a factor of aggravation not only in the teaching of college students, but also in their emotional state, considering the need for adaptation of the college routine and the very fear of contamination. The sudden restructuring of the teaching in face of the pandemic generated a readaptation of the routine as well as the new challenges of remote teaching, causing psychic suffering due to the great demands of the university. There is a need for more attention to students in order to help them get through this period. **Final considerations:** The university student already goes through a transition when entering the university linked to the various demands and the pandemic, remote teaching were other factors that generated psychic suffering for this university student.

Keywords: Students, Health Occupations, Mental Disorders, Psychological Distress.

¹ Centro Universitário Lusíada (UNILUS), Santos – SP.

² Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos – SP.

RESUMEN

Objetivo: Verificar a través de la literatura cómo va la seguridad mental de los estudiantes universitarios en caso de pandemia. **Métodos:** Se trata de una revisión bibliográfica integradora. La búsqueda de artículos se realizó en las siguientes bases de datos: Virtual Health Library, Nursing Database, Scielo y Pubmed. El descriptor utilizado fue: Sofera psíquica y estudiantes universitarios. La pregunta guía de este estudio fue: ¿Cómo sería la situación emocional de los estudiantes universitarios después de la pandemia? **Resultados:** Se seleccionaron 9 artículos que traen la pandemia de COVID-19 siendo un factor de agravamiento no sólo en la enseñanza de los estudiantes universitarios, sino también en su estado emocional, considerando la necesidad de adaptación de la rutina universitaria y el propio miedo a la contaminación. La repentina reestructuración de la enseñanza frente a la pandemia generó una readaptación de la rutina, así como los nuevos retos de la enseñanza a distancia, provocando un sufrimiento psíquico debido a las grandes exigencias de la universidad. Es necesario prestar más atención a los estudiantes para ayudarles a superar este periodo. **Consideraciones finales:** El estudiante universitario ya pasa por una transición al entrar en la universidad ligada a las diversas exigencias requeridas y la pandemia, la enseñanza a distancia fueron otros factores que generaron sufrimiento psicológico para este estudiante universitario.

Palabras clave: Estudiantes del Área de la Salud, Trastornos Mentales, Distrés Psicológico.

INTRODUÇÃO

A universidade é um conjunto de interações sociais que requer competência acadêmica do universitário, o que acarreta em sofrimento psíquico, pois, é exigido do acadêmico uma postura e maturidade que podem fazer com que ele adquira o transtorno mental ou que agrave ainda mais sua condição psíquica fragilizada advinda de estudos excessivos, pré vestibulares, carga excessiva de estudos, novas atividades e amizades, mudança territorial, morar com pessoas desconhecidas longe do convívio familiar, falar em público, pressão em trabalhos e provas, gerenciar estudos com trabalho para poder se sustentar, lidar com a individualidade e a autoridade do professor (LELIS KCG, 2020).

Ao adentrar na universidade, para o jovem, ao mesmo tempo em que sinaliza uma conquista, pode se tornar um período turbulento repleto de vulnerabilidade e sofrimento psíquico, por distanciar o jovem do núcleo familiar e inseri-lo em um contexto que requer novas posturas e responsabilidades. Os universitários estão sujeitos a potenciais estressores como rede de apoio insuficiente, excesso de conteúdo didático, dificuldade na administração do tempo, responsabilidade e expectativas altas diante da vida acadêmica (GOMES C, et al., 2018).

No ensino superior, os transtornos mentais emergem como um dos principais complicadores da vida acadêmica e se revelam como um momento desafiador, que requer muita compressão e atenção pela instituição educacional (ALBURQUERQUE CS, 2019). O universitário durante sua formação acadêmica, se depara com diversos desafios que abrangem não só sua formação acadêmica, mas também desafios em termos afetivos, sociais, psicológicos, tornando-os propensos a transtornos mentais (SOUSA AR, et al., 2021), agravados ainda mais pela situação vivida nesses últimos anos de pandemia onde ocorreram mudanças que acarretaram uma adaptação do processo de aprendizagem (ALVES IPF, 2020).

Outras situações relacionadas a pandemia e a vida universitária acarretam uma nova rotina diária de estudos com mudanças repentinas, onde temos problemáticas sociais como a desigualdade de acesso a informações e tecnologias bem como situações precárias de moradia e condições sanitárias precária, dificuldade de aprendizagem, que dificultam e geram sofrimento psíquico incluindo: adaptação ao ambiente universitário, problemas e preocupações financeiras, problemas para dormir, excesso de atividades extracurriculares, alta demanda de informações que a universidade disponibiliza o que faz com que o universitário não tenha tempo hábil para assimilar o conteúdo ministrado, imaturidade e ambiente acadêmico desfavorável para permitir que o universitário tenha um desempenho acadêmico assertivo (RIO MG, et al., 2019).

O sofrimento psíquico na universidade pode ser manifestado por meio de diversos sintomas: sintomas depressivos e ansiosos; fobias sociais, com destaque para a fobia social e dificuldades em falar em público; abuso e dependência de substâncias psicoativas; isolamento social e afetivo; absenteísmo e evasão; diversos problemas na relação ensino-aprendizagem, sendo que esses sintomas relacionam-se com a interface da histórica vida do sujeito com sua aprendizagem, com a estruturação, com o ensino superior e com as condições sociais e históricas onde o indivíduo se constitui e é construído (GOMES C, et al., 2018).

Nesse contexto, o indivíduo pode vir a ter sintomas dos transtornos mentais comum (TMC), e o mesmo é considerado um dos maiores problemas de saúde pública mundial, sintomas como; dificuldade para dormir, dificuldade para se concentrar, tomar decisões, sensação de cansaço em demasia e outras queixas somáticas designam sofrimento mental (MURCHO N, et al., 2016).

Dentro da universidade, é possível observar a dissociação entre saúde e educação, inviabilizando o indivíduo e o tornando impotente mediante de si mesmo. Isso reforça a fragmentação do ser humano, como se um não interferisse no outro (BIESEK DM e GAGLIOTTO GM, 2021).

Todavia, isso não significa que todos os jovens universitários em sofrimento psíquico vão apresentar comportamento evidentes como isolamento social, humor deprimido, o fato da sociedade rotular e desmerecer agredindo involuntariamente ou voluntariamente aqueles que são tidos como “fora dos padrões”, pode gerar nesse público medo de demonstrarem suas inseguranças e impedir que os mesmos busquem ajuda para seus dilemas, criando-se assim nesses indivíduos uma máscara social, onde tudo parece estar politicamente correto e em ordem dentro de si e com os outros, quando na verdade existe um estado de sofrimento (SOARES GG, 2020).

Nos primeiros períodos do curso se faz necessário uma maior exigência por parte da instituição de ensino, maior atenção ao atendimento e acolhimento dos alunos visando a detecção precoce de dificuldades psicológicas e implementação de medidas preventivas, dificuldades como: o ingresso na universidade, as dificuldades típicas da formatura (aprendizagem de novas disciplinas, estudo mais independente, volume de conteúdo), a dificuldade de estar longe de casa, a dificuldade de ingressar em grupos, dúvidas sobre a escolha profissional, gerando alta frequência de casos de sofrimento mental. (RIBEIRO MGS, et al., 2016).

Segundo a publicação *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates* (WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO, 2017), estima-se que 4.4% da população global sofra de transtornos depressivos e 3.6% de transtornos de ansiedade. No Brasil, essa porcentagem chega a 5.8% e 9.3% da população, respectivamente. Com base do *Global Burden Disease Study* (GBD) (2016), respectivamente, os transtornos depressivos e ansiosos correspondem a quinta e a sexta causa de uma vida vivida com incapacidades, em seu estado latente, a depressão podendo levar ao suicídio, sendo esta a segunda principal causa de óbito em jovens de 15 a 29 anos (WHO, 2017).

Assim sendo, à ansiedade vem sendo considerado não somente como um dos maiores males do século, dadas as mudanças significativas ocorridas no âmbito cultural e econômico e as exigências advindas de uma sociedade moderna, tecnológica e competitiva, atingindo principalmente os jovens (OPAS, 2017). Mas também como um dos maiores desafios para a sociedade atual, onde o público acadêmico possui maior dificuldade de estabelecer novos vínculos afetivos, portanto, maiores problemas no processo de adaptação social. Os estressores se acumulam provocando um quadro expressivo de estresse que podem estar associados a transtornos psiquiátricos (CARVALHO EA, et al., 2015).

Dentre os traços de personalidade quem compõem o espectro de padrões relacionados aos estudantes com maior disposição a desenvolver ansiedade durante o curso acadêmico, está o excesso de valorização sobre aspectos gerais de si próprio e busca constante pelo reconhecimento alheio de suas próprias qualidades, o que pode acabar acarretando níveis de ansiedade nessa busca pela satisfação adquirida pelo reconhecimento (TOSEVSKI DL, et al., 2010). Fisiologicamente a ansiedade ocorre através do braço simpático, promovendo mudanças como: aumento da sudorese, tremores, contração muscular, aumento da pressão sanguínea, da frequência respiratória e cardíaca, gerar apreensão peitoral, palpitações, além de, fadiga, distúrbio do sono, confusão, medo ou expectativa e outros. Quando esse sistema se encontra em

conflito o braço simpático toma conta da situação, desencadeando os sintomas ansiosos e pânico (SILVA MBLM, 2020; LELIS KCG, et al., 2020).

Além da ansiedade gerada pelas mudanças de adaptação ao ambiente universitário, esses estudantes por muitas vezes ainda vivenciam a diminuição da presença dentro do núcleo familiar e redução do contato social que tinha fora do contexto acadêmico. Essas alterações nos padrões de vida antecedentes ao período universitário podem gerar impactos emocionais e psíquicas rastreáveis e perceptíveis nos alunos como a depressão e o suicídio (FÉLIX T, et al., 2016; ASSUNÇÃO GLS, et al., 2018).

Pensar que suicídios entre universitários são casos isolados, distintos ou raros é um erro, pois o número de casos e a frequência de relatos sobre estudantes acadêmicos que se suicidam é extremamente elevada. Entre os universitários do Brasil há uma prevalência considerada impossível de ignorar e taxar como casos isolados, tendo em vista a constância acentuada de casos de suicídio entre eles (DUTRA E, 2012).

No Brasil, observa-se uma maior prevalência de casos notificados de lesão autoprovocada, assim como as tentativas e suicídio, essas se encontram na faixa etária entre os 20 e 49 anos em 2018, foram registrados 12.773 óbitos por suicídio e 9.438 internações por lesões autoprovocadas (BRASIL MS, 2018).

No estudo de Veloso LUP (2019), o uso e abuso de substâncias como álcool e o uso de substância ilícitas como tabaco e outras drogas, o bullying entre os acadêmicos e a incerteza quanto ao curso escolhido aumentaram a chance de desenvolver ideação suicida, sugerindo que essas variáveis foram consistentemente associadas à ideação suicida.

Em meio universitário, o uso de substâncias psicoativas (SPA) ocorre de forma deliberada, objetivando cumprir metas e atingir expectativas pessoais e alheias de forma indiscriminada, e na busca de solucionar o problema, o uso abuso das SPA se torna o problema, gerador de forma impacto na vida do indivíduo com um todo (SOUZA JS, et al., 2020).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta os jovens estão mais predispostos ao consumo de drogas, sendo o tabagismo cigarro, as bebidas alcoólicas e à maconha os mais consumidos. O uso dessas substâncias gera grande vício, ocasionando inúmeros danos à saúde não apenas aos indivíduos que utilizam, mas ao convívio familiar e social (PAIVA HN, et al., 2018).

Entre todas as substâncias a droga ilícita maconha, a cannabis, destaca-se em relação às demais drogas por ser a mais consumida e considerada "light" em relação às demais drogas e não apresentar riscos à saúde se comparada com drogas mais nocivas como crack e cocaína (VIEIRA, AB e SANTOS, EVL, 2020). No entanto, existem outras substâncias psicoativas que podem ser direcionadas para uso por estudantes universitários, como cocaína e anfetaminas, e estimulantes do sistema nervoso central, como Ritalina e anabolizantes (FERRO LRM, et al., 2019).

Diante desse contexto de transições ao adentrar a universidade aqui explicitado atrelado a diferentes processos adaptativos em sua vida surge a indagação que norteia esse estudo: como estaria a situação emocional dos estudantes universitários pós pandemia? Portanto, este estudo teve objetivo verificar através da literatura como anda a saúde mental dos universitários pós pandemia.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa. A busca dos artigos foi feita na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), optando pela Base de Dados de Enfermagem (BDENF), utilizando o descritor *sufrimento psíquico AND alunos universitários*, seguido pelo uso dos seguintes filtros: Base de dados: BDENF, texto completo no idioma inglês e português, com assunto principal: Sofrimento Psíquico em Alunos de Graduação, e dentro do balizamento temporal de 2017 a 2022.

Na PUBMED foi utilizado o descritor: *Psychic suffering AND university students*, seguido dos filtros: texto completo e gratuito no idioma inglês e português respeitando o mesmo balizamento temporal dos últimos 6 anos (2017-2022). E na SCIELO, foi utilizado o descritor *Sufrimento psíquico AND Alunos universitários*

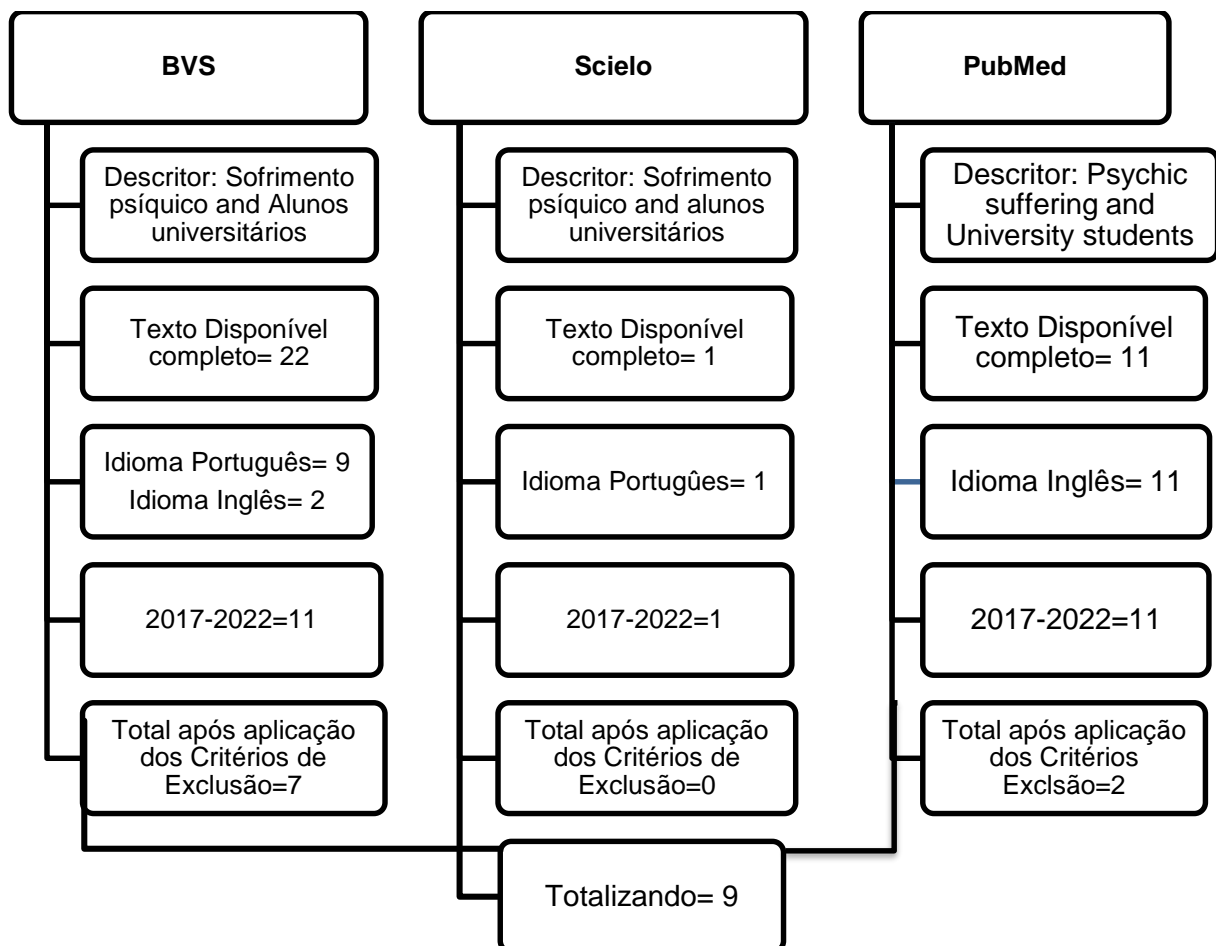
seguido pelo uso dos seguintes filtros: texto completo no idioma inglês e português, respeitando o mesmo balizamento temporal de 2017 a 2022. Nas bases de dados selecionadas foram ainda utilizados os seguintes critérios de exclusão: artigos pagos ou duplicados, e artigos que não tivessem como foco o sofrimento psíquico de alunos universitários como mostra o fluxograma apresentado na **Figura 1**.

Em seguida foi feita uma leitura criteriosa nos artigos selecionados na busca em sua íntegra, sendo posteriormente categorizados pela metodologia do estudo: estudos de análises qualitativas, estudos quantitativos (prevalência) e revisão de literatura. Dando continuidade na metodologia, após a busca e seleção dos artigos, eles foram organizados por ordem decrescente do ano de publicação e agrupados no **Quadro 1**, e discutidos com a literatura em seguida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 9 artigos que preencheram os critérios metodológicos, demonstrados no fluxograma abaixo (**Figura 1**).

Figura 1 - Fluxograma do Esquema da busca com Resultados.



Fonte: Foly RBM e Bellemo AIS, 2023.

Cabe pontuar os artigos selecionados na SCIELO encontram se em situação de repetição como pode ser visto no fluxograma acima (**Figura 1**). A seguir a busca, os artigos foram organizados por ordem decrescente ao ano de publicação e agrupados no quadro abaixo e discutidos com a literatura em seguida.

Quadro 1 - Artigos selecionados na busca.

Nº	Base	Autor/Ano	Objetivo	Métodos	Resultados
A1	PubMed	Atta IS e Almilaibar A (2022)	Investigar a extensão do estresse nos estudantes de medicina.	Estudo de prevalência	Há um alto nível de estresse em todo o currículo. O número de avaliações e o número de módulos e seu conteúdo são as principais fontes de estresse, houve discreto aumento no nível de estresse do sexo masculino.
A2	PubMed BVS	Gaiotto EMG, et al. (2021)	Apresentar opções estratégicas para apoiar a adoção de políticas de fortalecimento da saúde mental para estudantes universitários na área da saúde, a serem implementadas pelas instituições universitárias.	Revisão	Instituir e apoiar políticas de fortificação da saúde mental dos alunos da saúde; incorporar os programas de cuidado à saúde mental, acrescer sua oferta e auxiliar o acesso dos alunos; promover programas educativos e estratégias de entendimento relacionadas ao desgosto psíquico contemporâneo e seu confronto, para que os alunos conheçam os serviços e recursos e identifiquem práticas fortalecedoras; monitorar e julgar continuamente as necessidades de saúde mental dos alunos dos cursos da campo da saúde.
A3	BVS SciELO	Sacramento BO, et al. (2021)	Estimar os fatores associados da ansiedade e depressão em estudantes de Medicina de uma capital do Nordeste.	Estudo de prevalência	Os sintomas de ansiedade e depressão se apresentam em maior evidência advindo da violência de gênero, desvantagem socioeconômica, desigualdade de renda, <i>status</i> social baixo ou subordinado, cobranças sociais e responsabilidade pelo cuidado de outras pessoas.
A4	BVS	Lima DWC, et al. (2021)	Analisar o sofrimento psíquico entre universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica.	Pesquisa descritiva qualitativa	O estudante de enfermagem, precisa superar conflitos entre familiares e qualquer outra pessoa da qual se tenha um vínculo afetivo, se adaptar a um novo ambiente, gerador de distúrbios alimentares, sintomas de depressão e estresse. Os alunos geram expectativas acerca de suas vivências no curso. A falta de conexão entre as expectativas e a realidade podem fragilizar emocionalmente, outro ponto a ser ressaltado é o primeiro com estágio supervisionado no hospital, motivo contribuinte para o surgimento do sofrimento psíquico ao término do curso. Apresentaram sintomas físicos e psicológicos relacionados ao estresse, que prejudicavam seu desempenho acadêmico.
A5	BVS	Coutinho MKARG (2020)	Relatar a experiência de universitários que utilizou peça literária (conto) como mediador, problematizando o uso deste dispositivo como um meio de cuidado em saúde mental na universidade.	Relato de experiência	O conto é um objeto cultural pré-constituído que mobiliza o pré-consciente e favorece os processos de simbolização; a escolha do conto como objeto mediador nos grupos relatados está em consonância com a tarefa primária da instituição universitária; o dispositivo apresentado constituiu-se como espaço de simbolização das experiências vividas na universidade e nas relações interpessoais, com potencial para a elaboração do sofrimento psíquico do jovem universitário.

Nº	Base	Autor/Ano	Objetivo	Métodos	Resultados
A6	PubMed	Sun M, et al. (2021)	Explorar mudanças nos PLEs e fatores influentes relevantes.	Pesquisa por meio de questionários eletrônicos.	Embora a prevalência de PLE tenha diminuído durante a pandemia, PLE prevê um impacto psicológico mais grave da COVID-19, especialmente para estudantes com PLE persistente. Intervenções que construam resiliência nos alunos são urgentemente necessárias para reduzir a PLE e melhorar a saúde mental, especialmente para alunos de famílias monoparentais ou que sofreram traumas na infância.
A7	BVS PubMed	Graner KM, et al. (2019)	Identificar fatores de risco e proteção para sofrimento psíquico em estudantes universitários.	Revisão	O universitário vivencia mudanças biológicas, psicológicas e sociais e se depara com aspectos estressores durante a vida acadêmica. Nos cursos de saúde, o início da prática clínica e a proximidade com o sofrimento e a morte são potenciais estressores. A associação de sofrimento com características, como sexo feminino, ser mais jovem, ter baixa renda, baixo apoio social, dificuldade para fazer amigos, avaliar seu desempenho acadêmico como ruim e pensar em abandonar o curso são evidenciados.
A8	BVS	Rozeira ZHB, et al. (2018)	Identificar e discutir fatores relacionados à saúde mental de estudantes universitários	Relato de experiência	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? Os alunos desconhecem o verdadeiro significado de saúde mental, porém o ingresso na universidade fator atenuador do sofrimento psíquico.
A9	BVS	Girardi JF e Borges LM (2017)	Apresentar e discutir características do sofrimento psíquico desses estudantes estrangeiros residentes em Florianópolis.	Pesquisa qualitativa	A imigração traz consigo uma ruptura dos referenciais de origem, associado aos sintomas físicos, sociais e psicológicos. Observa-se um alto índice de somatizações, experiências de discriminação e relatos de sentimento de não pertencimento. Advindo do estresse universitário que traz consigo o tempo de imigração, a rede social, os recursos financeiros, o grau de abertura do país de acolhimento a diferenças culturais e as características psicológicas do sujeito, além das características pessoais de cada sujeito.

Fonte: Foly RBM e Bellemo AIS, 2023.

O A1 demonstra como a pandemia da COVID-19 afetou não somente o ensino dos estudantes universitários, mas também o estado emocional deles, considerando a necessidade de adaptação da rotina da faculdade e o próprio receio da contaminação. Fato esse também discutido no A6 que descreve a influência da Covid-19 juntamente com o confinamento domiciliar e o medo de contágio como fatores agravantes ao adoecimento (ATTA IS e ALMILABARY A, 2022; SUN M, et al., 2021). A literatura já afirma que a condição pandêmica, as mudanças bruscas no processo de ensino onde problemas sociais como acesso desigual à informação e tecnologia, além de situações de moradia precária e condições sanitárias inseguras, problemas de aprendizagem, dificultam e geram sofrimento psíquico (RIO MG, et al., 2019; ALVES IPF, 2020). Tanto o A1 quanto o A2 e o A8 concordam com a disponibilização pelas instituições universitárias de programas que ofertem soluções, ajuda, apoio e assistência aos estudantes que estejam passando por quadros clínicos de sofrimento psíquico e emocional, formando um ecossistema de apoio (ATTA IS e ALMILABARY A, 2022; GAIOTTO EMG, et al., 2021; ROZEIRA ZHB, et al., 2018; SOARES GG, 2020).

Cabe alertar que a sobrecarga de conteúdo didático e o excesso de atividades curriculares atrelado a mudança de rotina exigem que o aluno lide rapidamente com uma brusca diferença de estilo de vida, e essa exigência acentuada de um esforço mental e emocional repentino, torna-se um significativo fator que leva a complicações psíquico emocionais nos estudantes universitários (LELIS KC, 2020). Assim sendo, a relação dos desafios da incursão no meio acadêmico e as mudanças de hábitos exigidos nessa nova rotina, são também discutidos no artigo 4 e no artigo 5. Tanto a transição do ensino secundário para o ensino superior quanto a adaptação dos recém-chegados ao ensino superior são processos complexos e multidimensionais que incluem variáveis de natureza interpessoal, acadêmica e contextual podendo contribuir para o sucesso adaptativo ou para o abandono precoce dos estudos (LIMA DWC, et al., 2021; COUTINHO MKARG, 2020).

Períodos diferentes da vida acadêmica acarretam esforços diferentes por parte dos alunos, que vão desde a adaptação, a desentendimentos, ausência dos familiares, de relacionamentos amorosos imaturos, dificuldades com outros discentes ou com os docentes, até a relação negativa entre sobrecarga de atividades e o tempo disponível (LIMA DWC, et al., 2021). Logo, a adaptação ao ensino superior exige o desenvolvimento de um nível adequado a autonomia e maturidade dos acadêmicos e ao mesmo tempo uma ação institucional voltada para o aluno, que procura conhecer suas especificidades, possibilidades e limitações, acolhendo o acadêmico e oferecendo possibilidades de enfrentamento das dificuldades encontradas no início dos estudos, ou seja, um acompanhamento mais próximo dos alunos acadêmicos que estão recém chegando ao ambiente (RIBEIRO, MGS, et al., 2016; LIMA DWC, et al., 2021).

Soares CG (2020), chama a atenção para os estudantes que estão em sofrimento psíquico alertando que eles podem mascarar seus sintomas para evitar julgamentos e críticas. Essas situações podem gerar ansiedade, hábitos deletérios influenciando a saúde física do estudante, bem como desenvolvimento de pensamentos depressivos como o de atentar contra a própria vida o que reforça ainda mais a importância de a universidade criar meios de identificar quem está passando por problemas psíquicos, como mostra o A2. (GAIOTTO EMG, et al., 2021).

É sabido que longe do núcleo familiar, muitos estudantes universitários lidam com novas responsabilidades como por exemplo ter obrigações e preocupações com a moradia, o que acaba sendo um agravante para problemas emocionais, como foi observado no estudo feito por Gomes C, et al. (2018) inclusive o A9 traz a realidade vivida por alunos estrangeiros que se encontram afastados do seu referencial cultural de origem podendo ainda colocar esse indivíduo em um estado de maior vulnerabilidade, uma vez que as questões de identidade são comuns e exigem redefinição de novas realidades, podendo gerar conflitos, isolamento, queixas somáticas, ansiedade, depressão, problemas estomacais, fadiga, alterações do sono e estresse, impactando negativamente no seu psicológico (GIRARDI JF e BORGES LM, 2017).

Toda essa realidade vivida tanto por alunos estrangeiros ou não, acarreta inúmeros desafios de cunho social, afetivo, socioeconômico para esse universitário tornando-os propensos a transtornos mentais como já mencionado em diferentes estudos (SOUZA AR, et al., 2021; LELIS KC, 2020; SOARES GG, 2020). Cabe ainda ressaltar que o A7 alerta que tanto os alunos iniciantes quanto os concluintes tiveram incidências acentuadas de distúrbios psíquico emocionais em relação aos estudantes universitários que estão em outras

etapas do curso, o que suscita a ideia da necessidade de um acompanhamento criterioso desse estudante em ambos os momentos da sua universitária. (GRANER KM e CERQUEIRA ATAR, 2019). Os autores do A7 mostram que pensamentos negativos em relação a probabilidade de conseguir desenvolver uma carreira de sucesso no curso escolhido, é um fator que pode causar sofrimento psíquico emocional nos estudos universitários (GRANER KM e CERQUEIRA ATAR, 2019).

Outros pontos com uma certa unanimidade como fatores geradores de sofrimento para os estudantes são a carga exacerbada de conteúdo didático a ser assimilado sem intervalo de tempo suficiente para descanso, e isto inclui: a realização do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), bem como as atividades avaliatórias e a sobrecarga de outras atividades acadêmicas teóricas e práticas causando uma rotina desgastante afetando significativamente a saúde do estudante universitário (LIMA DWC, et al., 2021; GRANER KM e CERQUEIRA ATAR, 2019; ROZEIRA ZHB, et al., 2018).

Saúde essa que acaba por sofrer danos não somente no âmbito psicológico, mas também no físico, e um bom exemplo disso é discorrido no A4, que aborda a questão da alimentação dos estudantes que por não possuírem intervalos de tempo suficiente para a elaboração de refeições saudáveis, acabam por consumir produtos de fácil e rápido consumo, que são normalmente lanches ou alimentos industrializados (LIMA DWC, et al., 2021). Essa falta de atenção a dieta alimentar de consumo diário pode fazer com que os estudantes tenham consequências sérias em seus físicos, gerados pela deficiência de nutrientes necessários e que não são encontrados nos alimentos que consomem rapidamente. A falta de nutrientes necessários para manutenção e restauração do corpo, acarreta a defasagem da assimilação do conteúdo didático comprometendo assim o processo de aprendizagem resultando o desempenho acadêmico do aluno no aprendizado (ALBURQUERQUE CS, 2019; LIMA DWC, et al., 2021).

Finalizando a discussão o artigo 3 traz algumas oposições ao que foi discutido como o fato de que as avaliações seriam motivo de adoecimento para os estudantes. Os autores referem que o fato de pouco intervalo e tempo para estudo e preparo para essas avaliações este sim seria um fator de estresse (ATTA IS, e ALMILABARY A, 2022; LIMA DWC, et al., 2021; ROZEIRA ZHB, et al., 2018). Discorda ainda afirmando que não há correlação entre o afastamento do núcleo familiar e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários, ponto esse afirmado em vários estudos (FÉLIX T, et al., 2016; ASSUNÇÃO GLS, et al., 2018; GIRARDI JF e BORGES LM, 2017).

Dentro desse contexto de discordância, o A3 aponta exatamente o inverso ao abordar uma maior prevalência de sofrimento em estudantes do sexo masculino como mostra o A1, em contrapartida Atta IS e Almilabary A (2022); Sacramento BO, et al. (2021) afirmam uma maior incidência de sofrimento entre as universitárias. Porém, os autores apontam que foi notado que os alunos acadêmicos que possuíam uma identificação sexual divergente a orientação heterossexual acabavam por desenvolver problemas emocionais devido a questão da pressão social gerada e o preconceito contra as minorias. A falta de inclusão e de não conseguir adentrar ao contexto geral da turma e sentir-se afastado devido a identificação sexual são fatores que levam ao sofrimento psíquico (SACRAMENTO BO, et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O universitário passa por uma transição ao adentrar a universidade uma vez que ele não se encontra adulto e nem jovem, considerando todas as dificuldades inerentes a juventude e do meio acadêmico. Isso explica sentimentos de estresse, subjugação, tristeza, onde ele busca por compreensão dessa nova realidade onde se inseriu e não vê por vezes saída para si. Devido a Covid-19, o medo constante de infectar-se e contagiar os próprios membros da família, a incerteza da infectividade, o desconhecimento científico sobre o vírus. E frente a isso pode existir irritabilidade, depressão e infelicidade no ambiente pessoal, muitas vezes resultando em dificuldades de aprendizagem. A atenção à saúde do estudante, e em especial à saúde mental, não deve ser apenas uma preocupação dos profissionais da área de saúde mental; essa questão deve envolver gestores, docentes, pedagogos, assistentes sociais e deve ser difundida e valorizada pelas instituições de ensino superior, abarcando o ambiente de aprendizagem como um todo.

REFERÊNCIAS

1. ALVES IPF. Sintomatologia Depressiva e Empowerment Psicológico nos Estudantes Universitários. Tese (Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde) – Universidade da beira interior Ciências Sociais e Humanas, Covilhã, 2020; 80 p.
2. ALBUQUERQUE CS, et al. Crise brasileira. Educação superior e sofrimento psíquico: sintomas mórbidos em um tempo de desesperança. *Revis Conexões-Ciência e Tecnologia*, 2020; 14(1): 7-13.
3. ASSUMPTÃO GLS, et al. Depressão e suicídio: uma correlação, *Revista Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 2018; 3(5): 312-333.
4. ATTA IS e ALMILAIBARY A. A prevalência de estresse entre estudantes de medicina que estudam um currículo integrativo durante a pandemia de COVID-19. *Revista Advances in Medical Education and Practice*, 2022; 13: 35.
5. BRASIL MS: Sistema de Informações Hospitalares (SIH). Morbidade hospitalar do SUS por causas externas: por local de residência, Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
6. BIESEK DM e GAGLIOTTO GM. A educação universitária e o sofrimento psíquico de acadêmicos, *Revista Brazilian Journal of Development*, 2021; 7(5): 45647-45660.
7. CARVALHO EA, et al. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior, *Revista Ciência, Cuidado e Saúde*, 2015; 14(3).
8. COUTINHO MKARG. O conto como objeto mediador: uma experiência com grupos com universitários, *Revista Vínculo-Revista do NESME*, 2020; 17(1): 119-137.
9. DUTRA E. Suicídio de universitários: o vazio existencial de jovens na contemporaneidade, *Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 2012; 12(3): 924-937.
10. FERRO LRM, et al. Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários, *Revista Saúde e Pesquisa*, 2019; 12(3): 573-581.
11. FÉLIX TA, et al. Fatores de risco para tentativa de suicídio: produção de conhecimento no Brasil, *Revista Contexto & Saúde*, 2016; 16(31): 173-185.
12. GAIOTTO EMG, et al. Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida, *Revista de Saúde Pública*, 2022; 55: 114.
13. GIRARDI JF e BORGES, LM. Dimensões do sofrimento psíquico em estudantes universitários estrangeiros, *Revista Psico*, 2017; 48(4): 256-263.
14. GOMES C, et al. Sofrimento psíquico na Universidade: uma análise dos sentidos configurados por acadêmicos, *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 2018; 7(2): 255-266.
15. GRANER KM e CERQUEIRA ATAR. Sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados, *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 2019; 24: 1327-1346.
16. LELIS KCG, et al. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários, *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 2020; 23: 9-14.
17. LIMA DWC, et al. Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica, *Revista de Enfermagem da UFSM*, 2021; 11: 23.
18. MURCHO N, et al. Transtornos mentais comuns nos cuidados de saúde primários: um estudo de revisão. *Revista portuguesa de enfermagem de saúde mental*, 2016; 15: 30-36.
19. PAIVA HN, et al. Associação do uso de drogas lícitas e ilícitas, sexo e condição socioeconômica entre adolescentes de 12 anos de idade, *Revista Cadernos Saúde Coletiva*, 2018; 26: 153-159.
20. RIOS MG, et al. Adoecimento e sofrimento psíquico entre universitários: estado da arte. *Humanidades & Inovação*, 2019; 6(8): 23-31.
21. RIBEIRO MGS, et al. Trancamentos de matrícula no curso de medicina da UFMG: sintomas de sofrimento psíquico, *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2016; 40: 583-590.
22. ROZEIRA ZHB, et al. Vivências na graduação em Psicologia: discutindo a saúde mental dos universitários. *Saúde em Redes*, 2018; 4(4): 175-189.
23. SACRAMENTO BO, et al. Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados, *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2021; 45.
24. SOUZA JS, et al. O uso de substâncias psicoativas por universitários em uma IES (instituição de ensino superior) privada de Vitória da Conquista-BA. *Brazilian Journal of Health Review*, 2020; 3(3): 6502-6513.
25. SOUSA AR, et al. Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde, *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26: 4145-4152.
26. SOARES GG. Sofrimento psíquico e adolescência: reflexões acerca dos sentidos atribuídos à adolescência, *Revista Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 2020; 4(10): 100-107.
27. SILVA MBLM. As contribuições da psicanálise na neurometria funcional no controle da ansiedade, *Revista Científica de Neurometria*, 2020; 4(6).
28. SUN M, Changes in psychotic-like experiences and related influential factors in technical secondary school and college students during COVID-19, *Revista Schizophrenia Research*, 2021; 231: 3-9.
29. TOSEVSKI DL, et al. Personality and psychopathology of university students. *Curr opi in psych*, 2010; 23(1): 48-52.
30. VELOSO LUP, et al. Ideação suicida em universitários da área da saúde: prevalência e fatores associados, *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 2019; 40.
31. VIEIRA AB e SANTOS EVL. Uso de drogas ilícitas por acadêmicos do curso de medicina: uma revisão bibliométrica, *Revista Temas em saúde*, 2018; 20(1).
32. WHO. 2017. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. World Health Organization. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>.