

Os impactos da trajetória acadêmica na saúde mental dos graduandos

The impacts of the academic trajectory on the mental health of undergraduates

Los impactos de la trayectoria académica en la salud mental de los estudiantes universitarios

Luana Ferreira de Oliveira Marques Nunes¹, Thiago Augusto Soares Monteiro da Silva², Eliara Adelino da Silva³, Alessandra da Silva Souza⁴, Adiel Queiroz Ricci⁵, Manoela Alves⁶

Como citar esse artigo. Nunes, L.F.O.M ; da Silva, T.A.S.M; da Silva, E.A; Souza, A.S; Ricci, A.Q; Alves, M. Os impactos da trajetória acadêmica na saúde mental dos graduandos. Revista Pró-UniversUS. 2022 Jan./Jun.; 13 (1): 118-123.

Resumo

A trajetória acadêmica é marcada por alterações pessoais e profissionais. Dentre elas, pode-se observar impactos que corroboram para que consequências à saúde mental dos acadêmicos sejam desenvolvidas. Assim, o presente estudo tem como objetivo identificar os efeitos que a vida acadêmica pode provocar na saúde mental do graduando. A pesquisa trata-se de uma revisão de literatura narrativa e utilizou como base de dados as plataformas Scielo (Scientific Eletronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências em Saúde), MEDLINE, Google Acadêmico e Revista Pró-UniversUS, através do critério de inclusão e exclusão, resultando em 16 artigos selecionados e 325 excluídos. Os resultados demonstraram que a graduação traz impactos mentais devido à transição da infância para a vida adulta, pelas responsabilidades e cobranças que são geradas diariamente no ensino superior e na nova rotina, o que ocasiona um desequilíbrio psicológico ao estudante e propicia o desenvolvimento de transtornos mentais ou psicossomáticos. Conclui-se que as instituições de ensino podem atuar como fatores estressores que provocam o desequilíbrio psíquico; em contrapartida, podem também proporcionar meios a partir dos quais o equilíbrio mental, social e físico seja reestabelecido.

Palavras-chave: Saúde Mental; Vida Acadêmica; Transtornos Mentais.



Abstract

The academic career involves many personal and professional changes. Some factors contribute to the development of mental health problems among students. This study identifies effects that the academic life can have on the mental health of undergraduate students. The research is a narrative literature review, which used as database Scielo (Scientific Eletronic Library Online), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS), MEDLINE, Google Scholar and the Pro-UniversUS Journal, using inclusion and exclusion criteria, resulting in 16 selected and 325 excluded articles. The results showed that undergraduate school generates mental impacts due to the transition from childhood to adulthood, by the new daily responsibilities in higher education. The new routine causes a psychological imbalance to the student, promoting the development of mental or psychosomatic disorders. It can be concluded that educational institutions can generate stressful factors that cause psychological imbalance. However, they can provide means in which the mental, as well as social and physical balance is re-established.

Keywords: Mental Health; Academic Life; Mental Disorders.

Resumen

La carrera académica está marcada por cambios personales y profesionales, entre ellos, se pueden observar impactos que contribuyen al desarrollo de consecuencias para la salud mental de los estudiantes. El presente estudio tiene como objetivo identificar los efectos que la vida académica puede tener en la salud mental del estudiante. La investigación es una revisión narrativa de la literatura, que utilizó como base de datos Scielo (Scientific Eletronic Library Online), LILACS (Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences), MEDLINE, Google Scholar y la Revista Pro-UniversUS, utilizando criterios de inclusión y exclusión, resultando en 16 artículos seleccionados y 325 excluidos. Los resultados encontrados mostraron que la graduación genera impactos mentales debido a la transición de la infancia a la edad adulta, por las responsabilidades y cargas que se generan diariamente en la educación superior y en la nueva rutina, lo que provoca un desequilíbrio psicológico al estudiante, promoviendo el desarrollo de trastornos mentales o psicossomáticos. Se puede concluir que las instituciones educativas pueden generar factores estresantes que causan desequilíbrio psicológico, sin embargo, pueden proporcionar medios en los que se restablezca el equilibrio mental, así como social y físico.

Palabras clave: Salud Mental; Vida Académica; Trastornos Mentales.

Afiliação dos autores:

¹ Acadêmica do curso de Enfermagem. Universidade de Vassouras. Vassouras. RJ. Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3486-5972>.

² Doutor em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Professor do curso de Enfermagem da Universidade de Vassouras. Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-6870-5101>.

³ Mestre. Docente do curso de Enfermagem. Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4387-6662>.

⁴ Mestre em Enfermagem. Professora Adjunta da Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9009-9774>.

⁵ Mestre em Estudo de Linguagem pela Universidade Federal Fluminense. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2761-2499>.

⁶ Mestre. Docente do curso de Enfermagem. Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ. Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4239-9577>.

* Email de correspondencia: luanaa0305@hotmail.com

Recebido em: 26/11/21. Aceito em: 25/05/22.

Introdução

A graduação é um processo de grande realização para muitas pessoas, até mesmo a concretização de um sonho e uma conquista pessoal. Para outros, é o início de uma carreira e a busca por qualificação para inserção no mercado de trabalho, cada vez mais exigente. Portanto, esse momento é marcado por grandes expectativas, tanto em relação ao futuro quanto à formação pessoal e profissional¹.

O começo da vida acadêmica acontece para uma grande parcela de indivíduos que está em um momento de transição de nível educacional e formação pessoal: a saída do ensino médio para a entrada no ensino superior. Por isso, é possível afirmar que essa fase é marcada por questões subjetivas, econômicas, sociais, vocacionais e acadêmicas. É uma etapa que possibilita o desenvolvimento de habilidades para encarar novos desafios, tarefas e exigências que surgem nessa trajetória. Por exemplo, a produção de trabalhos acadêmicos, a dedicação às disciplinas, o contato com a prática profissional, as novas relações, entre outros fatores que influenciam no crescimento social, intelectual e emocional¹.

Os acadêmicos também passam por constantes desafios na graduação, uma vez que estão entrando em uma fase de adaptação e integração a um novo contexto. Além disso, alguns estudantes precisam mudar totalmente a sua rotina, tendo que trocar de cidade, afastar-se da família e/ou do trabalho, modificando suas condições de moradia, de alimentação e econômicas, além de criar um círculo de relacionamento. Outros aspectos estão relacionados à rotina acadêmica, como o cumprimento de prazos rigorosos para entrega de trabalhos, atividades curriculares, seminários, provas e, no final do curso, os estágios e o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), que deve ser entregue e apresentado a uma banca avaliadora².

Após a conclusão da graduação, ainda há preocupações, medos, inseguranças e pressão social relacionados à conquista de um emprego para sua realização profissional. Assim, a vida do graduando, principalmente no último ano de curso, está sujeita a um grande número de reações emocionais, com grandes chances de concretizar um período de maior estresse e vulnerabilidade¹.

Diversos trabalhos mostram que os estudantes estão vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais nesse período. O objetivo deste estudo é a identificação dos impactos gerados na graduação à saúde mental dos acadêmicos. Portanto, a pesquisa será conduzida através das seguintes questões norteadoras: de que forma a trajetória acadêmica pode provocar impactos na saúde mental do graduando? Quais são os efeitos psicológicos mais recorrentes advindos desse período?

Metodologia

O estudo apresentado trata-se de um artigo de revisão bibliográfica de literatura. Dessa forma, a pesquisa foi elaborada utilizando o método de revisão de literatura narrativa. A busca foi realizada no período de julho a novembro de 2021 e foram consultadas as seguintes plataformas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências em Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library On-line (SCIELO), MEDLINE, Google Acadêmico, salientando a busca de mais um artigo publicado na Revista Pró-UniverSus. Dessa forma, os descritores utilizados para busca na base de dados foram: “saúde mental”, “acadêmicos” e “transtornos mentais”. Após os descritores definidos, foram encontrados 341 artigos na primeira busca. No entanto, ao aplicar o critério de inclusão proposto, considerou-se periódicos realizados entre os anos de 2002 e 2021, em língua portuguesa e que abordavam o tema. Tendo como método de exclusão, utilizou-se os artigos que não abordavam o tema, publicados em outros idiomas e que não estavam dentro dos anos de corte da pesquisa. Assim, após os métodos de inclusão e exclusão, foram excluídos 325 artigos e selecionados 16 artigos.

Dessa forma, foi realizada a leitura minuciosa dos periódicos selecionados através dos quais se estabeleceu o presente artigo, traçando assim os fatores estressores que podem gerar impactos a saúde mental do graduando e os meios como as instituições de ensino superior podem abordar o tema em suas atividades práticas. Para facilitar a inserção da procura do tema, foi elaborado um quadro demonstrativo descrevendo o título dos artigos, local, ano, objetivo, resultados e o tipo de estudo.

Discussão e resultados

Saúde mental

Saúde e saúde mental têm significados complexos e historicamente influenciados por contextos sociopolíticos e pela evolução de práticas em saúde³. Nos dois últimos séculos, esses termos foram reconhecidos como exclusivos do campo da Medicina. No entanto, com a constituição de um cuidado em saúde multidisciplinar, diferentes áreas de conhecimento têm, aos poucos, introduzido tais conceitos.

A OMS reconhece a importância da saúde mental desde a sua origem, como é representado na sua própria definição de saúde: “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”⁴. Percebe-se que, nos últimos anos, essa

definição ganhou notoriedade devido ao resultado de grandes progressos nas ciências biológicas e comportamentais. Tais progressos aperfeiçoaram a forma como compreendemos o funcionamento mental e a imensa relação entre saúde mental, física e social.

De acordo com Braga e seus colaboradores, a saúde mental é o equilíbrio emocional entre suas necessidades e as exigências ou vivências externas⁴. É a capacidade de conduzir a própria vida e suas emoções diante das mais variadas situações, sem deixar de realizar o que é necessário. É buscar viver no equilíbrio de tudo que precisa ser feito no cotidiano, sem deixar de fazer atividades que tragam prazer, como o lazer, por exemplo⁵.

A maioria das doenças mentais e físicas é influenciada por uma combinação de elementos biológicos, psicológicos e sociais. Sabe-se ainda, que os transtornos mentais têm sua base cérebro, podendo afetar indivíduos de todas as idades, em todos os países, e que causam tanto sofrimento às famílias e populações quanto ao próprio sujeito. Além disso, em grande parte dos casos, os transtornos mentais podem ser diagnosticados e tratados de uma maneira eficaz em relação ao custo. Assim, em decorrência deste conhecimento, os portadores de transtornos mentais e comportamentais têm hoje, uma grande possibilidade em levar uma vida normal e produtiva⁴.

Nessa perspectiva, é essencial entender a saúde mental e, de uma forma mais ampla, o funcionamento mental, porque é onde se encontra a base que resultará em uma compreensão mais completa do desenvolvimento dos transtornos mentais e comportamentais. Nos últimos anos, novas informações dos campos da neurociência e da medicina do comportamento conquistaram grandes avanços em relação à nossa forma de enxergar o funcionamento mental. Logo, está cada vez mais claro que o funcionamento mental tem um substrato fisiológico e está indissociavelmente ligado ao funcionamento físico e social, além dos ganhos em saúde⁴.

Percebe-se que a saúde mental não consiste em um significado único e inquestionável; pelo contrário, diversos são os conceitos apresentados por diferentes estudiosos da área, mas todos eles abrangem o bem-estar subjetivo, a autoeficácia, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a autorrealização do potencial intelectual e emocional da pessoa.

Portanto, é possível afirmar que, diante de uma perspectiva transcultural, é quase impossível definir saúde mental de uma forma completa. No entanto, de um modo geral, concorda-se quanto ao fato de que a saúde mental vai além da ausência de transtornos mentais e é determinante da saúde geral^{1,4}.

A saúde mental, a saúde física e a saúde social são fios da vida estreitamente entrelaçados e profundamente interdependentes. À medida que cresce a compreensão desse relacionamento, torna-se cada vez mais evidente que a saúde mental é indispensável para o bem-estar

geral dos indivíduos, das sociedades e dos países.

A OMS organizou a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, conhecida como CID, que está em sua 11ª edição. Ela compreende um capítulo destinado aos distúrbios mentais e comportamentais que pretende estar em concordância com o Manual Estatístico e Diagnóstico de Doenças Mentais (Diagnostic and Statistic Manual), o DSM, criado pela Associação de Psiquiatria Americana e que está em sua 5ª edição¹. Cabe ressaltar que existem atribuições em relação ao conceito de saúde mental, já que há limites e variações entre o processo saúde-doença, tendo em vista as influências dos valores da sociedade em uma época e lugar específicos¹.

Reflexos da universidade sobre a saúde mental do acadêmico

Nos últimos anos, a pesquisa sobre saúde mental do estudante universitário tem conquistado maior notoriedade no país. É um tema de extrema importância, tanto para a prevenção e remediação dos fatores causadores de sofrimento como também para a promoção de serviços que ofereçam auxílio aos estudantes vulneráveis⁶.

A universidade é um local de grande influência para o desenvolvimento de vida, uma vez que proporciona a ampliação de habilidades e competências profissionais e pessoais bem como o aperfeiçoamento e a melhora no funcionamento cognitivo de seus alunos. Todavia, tal período é marcado por características peculiares e se constitui como um momento de transição e mudanças na vida do acadêmico⁷.

Considerando que a transição e adaptação ao ensino superior também está atrelada a uma fase do desenvolvimento psicossocial dos jovens, se caracterizando como um processo de criação de novos papéis sociais, a exploração destes papéis cria um cenário de vulnerabilidade. Assim sendo, além de aspectos de caráter intrínsecos ao indivíduo, a universidade configura-se como instituição influenciadora da vida do estudante. A universidade, como instituição de ensino, atua como mediadora de relações humanas e criadora de uma dinâmica psicológica que contempla distintos significados e valores⁶.

Assim, a partir de todas as transformações e características dessa etapa, novas demandas são geradas e o sujeito tem que se adaptar à nova realidade. O que acaba causando, na maioria das vezes, um grande estresse para os alunos, refletindo, diretamente, em sua saúde mental⁷. A graduação engloba diferentes mudanças marcadas por vivências individuais e coletivas, que envolvem maior responsabilização, sociabilidade, adaptação às normas, metodologias, grupos e pessoas desconhecidas, fatores que podem se tornar elementos estressantes e adoecedores. Dessa forma, a falta de identificação ou criação de conteúdo relevante do

acadêmico com a universidade pode influenciar de forma significativa a sua psique, principalmente no que diz respeito ao seu desenvolvimento psicossocial⁶.

A grande maioria dos estudantes está passando pela transição da adolescência quando ingressam na faculdade, período caracterizado por transformações físicas e psicológicas, em que o jovem está diante de várias responsabilidades. Uma delas é a busca por uma ocupação ou projeto profissional por meio da entrada em um curso superior. Além disso, há expectativas quanto ao amadurecimento, independência e autonomia do sujeito em transição, recorrentes da sociedade de forma geral⁸.

[...] a integração dos estudantes à universidade é um processo construído no cotidiano das relações de troca entre as suas expectativas, características, habilidades, estrutura, normas e a comunidade da instituição universitária. Os discentes estão expostos a estressores desde quando entram na faculdade, pois trata-se de um momento de mudança e ao longo de suas vidas adquiriram características próprias que influenciarão em seu modo de reagir às situações acadêmicas, da mesma forma como reagem em outras situações⁹

É possível perceber que as pessoas passam por várias situações de estresse nos diferentes âmbitos em que vivem, os quais vão interagir com os desafios acadêmicos. Esse quadro pode resultar em um aumento do estado de tensão e estresse, além de promover crises, dificultando as estratégias saudáveis que o graduando usaria para enfrentar o contexto acadêmico¹⁰.

Além disso, as mudanças sociais e produtivas atuais conseguem provocar instabilidade e incerteza quanto ao futuro, produzindo uma ansiedade generalizada tanto nos profissionais inseridos no mercado de trabalho quanto nos acadêmicos. Durante a graduação, podem surgir momentos que promovem insatisfação, resultando em crises relacionadas a dúvida, incerteza e insegurança, que se apresentam através de depressões, uso de drogas, evasão, dificuldades de aprendizagem, relacionamentos pessoais insatisfatórios, ligações de amizade prejudiciais e isolamento.

Portanto, é possível citar alguns fatores estressores dos acadêmicos¹¹, tais como: viver em um ambiente novo (estudantes que precisam se mudar para outra cidade, deixando a casa da família), corresponder às próprias expectativas e de familiares, dificuldades financeiras, problemas com a rotina e organização do tempo, maior conscientização da própria identidade e orientação sexual, redução das horas de sono, saber lidar com diversas responsabilidades, como trabalhos, provas e estágios, preocupação em concluir o curso e ser inserido no mercado de trabalho¹¹. Em função desses aspectos, acabam surgindo sintomas que podem vir a prejudicar tanto a saúde mental quanto física dos acadêmicos.

No entanto, nem sempre o diagnóstico é constatado logo no início dos sintomas, o que prejudica a demora por um acompanhamento especializado. Entretanto,

são poucos os procuram ajuda de profissionais, sob a justificativa de falta de tempo, preocupação em ser exposto, estigma social, receio de ser discriminado, falta de consciência da necessidade do tratamento, negação do problema e falta de conhecimento dos serviços para saúde mental existentes e oferecidos. Esses fatores podem estar somados às afecções emocionais anteriores à vida acadêmica¹¹. A saúde mental é um elemento de grande importância durante a formação do acadêmico, uma vez que os transtornos mentais e psicossomáticos estão entre as causas de evasão do curso superior¹.

A literatura aponta⁷, uma relação negativa, estatisticamente significativa, entre ansiedade, estresse e depressão com a trajetória acadêmica. Dada a relação entre adocimento, agentes acadêmicos e de carreira, é fundamental que se estabeleçam instrumentos para a constatação precoce de sintomas de transtornos mentais nessa população, assim como práticas que contribuam com experiências acadêmicas mais positivas.

Percebe-se que o sofrimento psíquico entre estudantes universitários tem sido abordado em diversas obras da literatura na área da saúde. Aproximadamente, 30% dos adultos brasileiros demonstraram transtornos mentais comuns (TMC)¹². TMC são quadros mistos de depressão e ansiedade, refletidos em sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas.

Assim, a investigação das características associadas aos TMC em acadêmicos possibilita que fatores de risco e proteção sejam identificados, viabilizando ações preventivas e de promoção da saúde¹². O estudante de graduação passa por mudanças biológicas, psicológicas e sociais, além de se deparar com fatores que levam ao estresse durante a trajetória acadêmica. A reta final do curso, por exemplo, é um dos momentos mais delicados para o acadêmico, pois é marcado por estágios específicos supervisionados e a elaboração de um Trabalho de Conclusão de Curso, que podem contribuir com o sofrimento psíquico aos universitários¹².

A adaptação acadêmica é o processo que o estudante universitário vivencia quando se vê diante de novas exigências do ensino superior, tais como desempenho, ajustamento às novas regras da instituição de ensino convívio social. [...] Esta etapa da vida do estudante o obriga a um questionamento pessoal em relação a vários domínios de sua existência; entre eles: vocacional, ético, acadêmico e social, o que promove o estabelecimento de novos padrões de funcionamento do indivíduo para a transição desta fase de transição¹³.

Portanto, entender aspectos da saúde do acadêmico, principalmente a mental, e como vivenciam a reta final do curso, pode auxiliar no modo como as instituições universitárias trabalham questões como integração e bem-estar dos alunos, além de apoiar a construção científica da área em questão e propiciar a reflexão aos próprios discentes sobre essa vivência¹.

O papel das instituições dentro desse contexto

As instituições de ensino são norteadores para a vida profissional e pessoal de cada indivíduo que nelas é inserido⁷. Contudo, a jornada acadêmica, por mais benéfica que seja, pode acarretar transtornos mentais e psicoses, tendo em vista que muitos estudantes podem trazer consigo uma carga emocional advinda do seu cotidiano pessoal antes de dar início à graduação. Quando essa carga é somatizada ao novo ciclo a se viver, às novas demandas requisitadas, à frustração de uma escolha de curso feita de forma equivocada e ao meio competitivo, os estudantes acabam sofrendo alterações no seu estado de saúde física, mental e social¹⁴.

A ampliação do acesso para se cursar o ensino superior teve um aumento significativo⁷, o que ocasionou a inserção de pessoas susceptíveis ao despreparo de uma rotina acadêmica, desde o processo seletivo ao final do ciclo acadêmico, quando questionamentos sobre a inserção no mercado de trabalho começam a ser evidenciados⁶. Dessa forma, a instituição deve ter um pensamento crítico e empático para com esses estudantes. De forma preventiva e continuada em seu cuidado com a saúde dos estudantes, a academia pode atuar ativamente para que possíveis transtornos sejam evitados¹³.

Diante desse quadro, observou-se a necessidade de uma ampliação dos cuidados desde a inserção do indivíduo no ensino superior até sua saída da graduação. Um estudo descreve que esse momento de adaptação é imprescindível para a jornada acadêmica¹³. Ressalta-se a importância de ter ao lado familiares ou relacionamentos interpessoais nessa primeira fase de inserção, criando um ambiente de segurança e cuidado. Um outro estudo destaca que existem alunos que precisam se distanciar de familiares e amigos para o cumprimento desse novo ciclo¹². A universidade precisa se atentar à elaboração de atividades que permitam a interação entre acadêmicos para que, dessa forma, o graduando esteja inserido em ambientes sociais. Cria-se, assim, a possibilidade de relações interpessoais com outros estudantes e uma proteção à sua saúde mental¹².

Os “calouros”, em sua maioria, não sabem como será a graduação. As dúvidas sobre esse novo ciclo geram uma ansiedade ou estresse prévio, culminando em evasões, baixo rendimento e insatisfação acadêmica¹³. Cabe à instituição de ensino superior preparar formas pelas quais as ansiedades dos alunos sejam sanadas, promovendo orientações sobre possíveis desafios na graduação, medos que podem surgir, pressões e mudanças que podem ocorrer em suas vidas pessoais. Esse tipo de ensino/orientação favorece a promoção da saúde mental.

Nesse contexto, é necessário considerar os aspectos condicionais e o fato de que, durante a exposição ao impacto do ensino superior, o estudante também frequenta outros ambientes. A partir disso e ciente de que esse impacto impulsiona mudanças, tanto positivas quanto negativas, podem ser elaboradas ações educacionais preventivas, que visem orientar os estudantes em relação às vivências dos desafios desenvolvimentistas apresentados nesse período. Assim, seria possível auxiliá-los de modo que se garantisse não apenas a condição do acesso à universidade, mas também a integração, a permanência e, sobretudo, o sucesso acadêmico¹³.

Constatou-se, ainda, que outros fatores pautados pelas universidades são referentes à comunicação entre discentes e docentes, salientando as pressões impostas aos acadêmicos para a entrega de trabalhos e a elevada demanda de horas de estudo para o cumprimento de metas. Essa dinâmica pode ocasionar desgaste mental e possíveis frustrações com o curso¹⁵.

O excesso de pressão causado nos estudantes acarreta estresse, desconforto nas provas, redução do rendimento acadêmico e o desencadeamento de psicoses¹². Para isso, observa-se a importância de os ensinos superiores estabelecerem juntos um plano de gestão do tempo e atividades dos seus acadêmicos, de forma que não haja uma pressão excessiva, mas a organização do tempo e dessas atividades¹³. Os estudantes conseguirão estabelecer, então, metas para favorecer seu desenvolvimento na graduação, promovendo o auxílio da redução de estresse que possa ser gerado.

Outro aspecto a ser observado é que as instituições de ensino podem contribuir para a redução de transtornos mentais e psicoses utilizando de métodos e momentos que favoreçam o relaxamento mental, a promoção da saúde física e a interação social dos acadêmicos, estabelecendo um material para identificação de problemas que afetam a saúde dos estudantes e a criação de práticas integrativas e terapias alternativas, na graduação, que visem a prevenir, tratar e reduzir danos causados pela jornada acadêmica⁶. Quando uma universidade se submete a estabelecer critérios para promoção da saúde dos acadêmicos, como atividades atléticas, consultas psicológicas, apoio pedagógico e a promoção de atividades de interação social, provê não só benefício à instituição, pela melhora no rendimento do aluno, mas também qualidade de vida ao aluno⁶. Salienta-se, também, a importância de orientar os alunos sobre a participação efetiva nas atividades dispostas³.

Um ponto importante de ser citado é sobre a importância da espiritualidade na vida acadêmica, ao fornecer o auxílio necessário para o momento da angústia, trazendo a quietação e também o respaldo para o estabelecimento de proteção durante a jornada acadêmica. Ou seja, a espiritualidade é uma grande aliada para o equilíbrio entre a saúde mental, física e social¹⁶.

Dessa forma, entendemos que a instituição de ensino superior, seja privada ou pública, pode ser uma fonte de fatores estressores. No entanto, a administração desses fatores e, conseqüentemente, sua prevenção ou redução de danos causados pelos transtornos mentais, também podem ser exercidas pela universidade, gerando assim um completo bem-estar físico, mental e social⁴.

Considerações Finais

Percebe-se que a jornada acadêmica é de extrema importância para cada indivíduo que se insere na graduação, uma vez que se busca um aprimoramento tanto pessoal como profissional, com a ampliação de alternativas no mercado de trabalho e na administração do seu cotidiano. Porém, frente à melhora do potencial de vida que a graduação gera, outro ponto entra em discordância: os impactos que ela pode ocasionar na saúde de um graduando, desde os ingressantes aos que estão se formando, por aspectos que regem suas mentes de incertezas, ansiedade, pressões, estresse, entre outros fatores.

Ao longo do estudo realizado, observou-se que os impactos negativos gerados à saúde dos estudantes, como transtornos mentais ou psicoses, podem ser solucionados pelas próprias instituições, através da elaboração de métodos que permitam: 1) identificar um acadêmico que possivelmente está em sofrimento psicológico; 2) a elaboração de grupos interativos para fornecimento de interação social; 3) o estabelecimento de atividades que favoreçam o equilíbrio da saúde, seja ela mental, social ou física; e 4) o favorecimento da espiritualidade, que atua como aliada para o desenvolvimento acadêmico e para a redução dos impactos à saúde mental.

Portanto, conclui-se que o equilíbrio mental que o acadêmico precisa está associado à forma como a instituição o recebe ao longo da graduação, à realização de atividades que favoreçam a saúde física, mental e social. Dessa forma, propicia-se ao graduando uma jornada acadêmica de rendimentos pessoais e profissionais, visando o bem-estar e a qualidade de vida do aluno, assim como benefícios à instituição assistida.

Referências

1. Monteiro, AF. A saúde mental de acadêmicos no último ano do curso de graduação em Psicologia do CEULP/ULBRA. (Trabalho de Conclusão de Curso). Palmas: Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA); 2017. 95p.
2. Bonifácio, SP *et al.* Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. *Rev. bras. ter. cogn.* 2011 jun.; 7(1): 15-20.
3. Gaino, LV *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2018 Abr./Jun.; 14(2): 108-116.
4. OMS. Relatório Mundial da Saúde. Saúde mental: nova concepção, nova esperança. 1.^a edição, Lisboa, abril de 2002.

5. Braga, ALS *et al.* Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. *Rev. Pró-univerSUS.* 2017 Jan./Jun.; 08 (1): 48-54.
6. Castro, VR. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: Estudo empírico com estudantes de uma Instituição pública de Ensino Superior. *Revista Gestão em Foco.* 2017 9(1): 380-401.
7. Ariño, DO; Bardagi, MP. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicol. Pesqui. Juiz de Fora.* 2018 Set./Dez.; 12(3): 44-52.
8. Peruzzo, AS *et al.* Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. *Psicol. Argum.* 2008 out./dez.; 26(55), 319-327.
9. Basso, C. Escolha profissional: estudantes universitários em crise durante as fases intermediárias da formação acadêmica (Dissertação de Mestrado). Florianópolis: Programa de Pós- Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina; 2008. 99 f.
10. Bohry, S. Crise psicológica do universitário e trancamento geral de matrícula por motivo de saúde (Dissertação de Mestrado). Brasília: Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília; 2007. 240 f.
11. Nogueira, MJC. Saúde mental em estudantes do Ensino Superior: Fatores protetores e fatores de vulnerabilidade (Tese de Doutorado). Lisboa: Escola Superior de Enfermagem de Lisboa – ESEL; 2017. 269p.
12. Graner, KM; Cerqueira, ATAR. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciênc. saúde colet.* 2019 Abr.; 24(4): 1327-1346.
13. Matta, CMB; Giampietri, SM; Heleno, MG. Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão da literatura. *Psicol. Esc. Educ.* 2017 Set./Dez.; 21(3): 583-591.
14. Muniz, GBA; Garrido, EN. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade. *RPDS.* 2021 Jul./Dez.; 10(2), 235-245. Barbosa-Medeiros, MR; Caldeira, AP. Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal. *Rev. bras. educ. med.* 2021 Jul./Dez.; 45(3): 1-9.
15. Gastaud, MB *et al.* Bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores em estudantes de psicologia: estudo transversal. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul.* 2006 Abr.; 28(1): 12-18.