

Fatores relacionados ao sofrimento psíquico em estudantes universitários: uma revisão da literatura

Factors related to psychological distress in college students: a review of the literature

Elisângela Maria de Oliveira¹ , Tatiane Lebre Dias² , Cássia Regina Primila Cardoso¹ 

As instituições de ensino superior são vistas como porta de entrada para um futuro promissor. Apesar de serem fonte de conhecimento e local de formação de ótimos profissionais, as universidades também são responsáveis por divergências quanto ao mundo particular de cada estudante. Mudanças de cidade, de círculo de amizades, mudanças no estilo de vida para se adequar ao mundo universitário, são circunstâncias que proporcionam o desequilíbrio psicológico, de tal forma a desenvolver sofrimento psíquico. O presente trabalho consiste em uma revisão de literatura, no qual foram selecionados dezenove artigos na plataforma Scielo e Universidade Estadual de Campinas - Sistema de Bibliotecas, utilizando-se, como um dos critérios, o período de publicação (o qual estabeleceu-se de 2015 até o primeiro semestre de 2022). Todos os artigos encontram-se relacionados aos descritores: sofrimento psíquico; universitários; e fatores associados, como adaptação à nova rotina, sedentarismo, alimentação e o uso de medicamentos psicotrópicos. Desses, dezesseis foram analisados e posteriormente abordados na revisão. Acerca disso, a presente revisão nos trouxe a ciência de que, ao ingressar no ambiente universitário, uma grande parte desses estudantes desenvolve transtornos psíquicos, sendo esses decorrentes de fatores relacionados tanto aos estudantes quanto à vida universitária. Diante do contexto da saúde universitária e da alta frequência de sofrimento psíquico, destaca-se a importância da realização de projetos cujos objetivos sejam conhecer o público em questão e levantar estratégias de intervenção, uma vez que as relações interpessoais e o desenvolvimento estudantil são reflexos da saúde mental durante esse período da vida acadêmica.

Palavras-chave: Mental. Psíquico. Saúde. Sofrimento. Universitários.

Higher education institutions are seen as a gateway to a promising future. Despite being a source of knowledge and a place to train excellent professionals, universities are also responsible for divergences regarding the personal world of each student. Moving to another city, changing circle of friends, and changing lifestyle to adapt to the university world are circumstances that lead to psychological imbalance, to the point of developing psychological distress. This work consists of a literature review, in which nineteen articles were selected from the Scielo platform and the Universidade Estadual de Campinas - Sistema de Bibliotecas, using, as one of the criteria, the publication period (which was established from 2015 to the first semester of 2022). All articles are related to the descriptors: psychological distress; university students; and associated factors, such as adaptation to the new routine, sedentary lifestyle, diet, and use of psychotropic medications. Of these, sixteen were analyzed and subsequently addressed in the review. In this regard, this review has brought us the knowledge that, upon entering the university environment, a large proportion of these students develop mental and psychological disorders, which are caused by factors related to both the students and university life. Given the context of university health and the high frequency of psychological distress, the importance of carrying out projects whose objectives are to understand the target audience and to develop intervention strategies is highlighted, since interpersonal relationships and student development are reflections of mental health during this period of academic life.

Keywords: Mental. Psychic. Health. Suffering. College students.

Autor Correspondente:

Cássia Regina Primila Cardoso

E-mail:

cassia.cardoso@ufmt.br

Endereço:

Câmpus Universitário da Sinop, UFMT, Brasil
Avenida Alexandre Ferronato,
1200, Bairro Cidade Jardim
Cep: 78550-728

Declaração de Interesses:

Os autores certificam que não possuem implicação comercial ou associativa que represente conflito de interesses em relação ao manuscrito.

¹ Instituto de Ciências da Saúde da UFMT, Câmpus Universitário de Sinop, Mato Grosso, Brasil.

² Instituto de Educação da UFMT, Câmpus Universitário de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil.

INTRODUÇÃO

A transição entre a vida escolar e a vida universitária é, para muitos jovens, a conquista de sua própria independência, mas também pode ser vista como um período crítico de adaptação (17-18). Muitos estudantes, ao entrarem para a faculdade, precisam mudar-se de cidade e, às vezes, para outro estado (15). Este pressuposto reflete na reorganização da vida cotidiana, novos círculos de amizades e adaptação a uma nova cidade, com culturas e costumes diferentes. Muitas vezes, passam por isso sem poder contar com o apoio dos familiares (6). Assim, essas mudanças e dificuldades podem favorecer, por um lado, o crescimento profissional – e, de outro, a vulnerabilidade emocional.

Estudos com estudantes universitários registram sintomas de estresse, ansiedade e depressão nesses sujeitos (19) e sugerem que a sobrecarga de trabalho, associada à falta de tempo livre e de redes de apoio, é geradora de estresse nessa população (20); outros fatores, tais como competição acadêmica, alimentação inadequada, dificuldades financeiras, autocobrança, entre outros, também podem afetar a saúde mental desse público (6-8).

A depressão destaca-se como a principal causa de incapacitação no mundo, podendo se tornar a segunda maior carga de doenças até 2030. Os seus sintomas se assemelham aos demais sofrimentos psíquicos, destacando-se humor deprimido, falta de interesse, pensamento lento, reação lenta e falta de vontade de se comunicar com os amigos. No entanto, em casos graves há sentimentos de pessimismo, desespero, desesperança, sofrimento e até mesmo a morte (3, 5). Em segundo lugar, apresenta-se a ansiedade, geralmente associada a casos de depressão, tendo um efeito importante na diminuição da qualidade de vida das pessoas (2).

Dentre os diversos grupos sociais, os estudantes universitários são os que apresentam maior vulnerabilidade para desenvolver transtornos de ansiedade e depressão. Os índices entre os estudantes de áreas da saúde, por exemplo, são maiores do que a população em geral. Configura-se uma preocupação sobre esses estudantes, visto que, comumente, não reconhecem seus próprios adoecimentos, principalmente psíquicos (2). Nos cursos dessa área, a proximidade com o sofrimento, a morte e o início da prática clínica são potenciais estressores (3).

Fatores que foram fortemente associados à prevalência de depressão entre os estudantes foram: inatividade física, insatisfação com quantidade de sono e insônia (10, 11). Entretanto, grande parte dos alunos relatam não conseguir conciliar a vida acadêmica com esses afazeres (12).

É comum que os estudantes recorram ao uso de medicamentos para suprir a falta de equilíbrio psíquico, a saúde mental ou, até mesmo, procurar refúgio. Vale destacar que a automedicação vem aumentando entre os jovens de todo o mundo, sendo promovida tanto pela facilidade de acesso, quanto pela falsa percepção de que os medicamentos são completamente seguros (12). Portanto, a busca por uma solução às questões do dia a dia, ou para aliviar sintomas de ansiedade ou depressão, podem levar o estudante a recorrer ao uso de psicofármacos (com receituário médico ou não) (13).

Entende-se o consumo de psicotrópicos como uma prática milenar, visto que, em todas as civilizações e épocas, substâncias psicoativas foram consumidas pelo homem

como meio de afetar sua existência. Entretanto, foi constatado um assustador aumento na frequência de uso e abuso de drogas na contemporaneidade (22). Substâncias psicoativas, também chamadas de psicotrópicos, são químicos capazes de modificar funções biológicas do organismo, promovendo estímulos ou alterações sensoriais nas emoções e no nível de consciência de seus usuários (27, 28).

Apesar de as drogas serem consumidas pela população de forma geral, constata-se um maior uso de psicotrópicos entre os universitários (23). Nota-se que, em especial nos cursos da área da saúde, o manuseio de psicotrópicos é preocupantemente prevalente (24, 25); especialmente os ansiolíticos, os antidepressivos e os psicoestimulantes são os mais utilizados a longo prazo (30, 31).

É notável a importância de pesquisas sobre a automedicação de psicotrópicos em acadêmicos da área da saúde e de todas as outras áreas, porém, são poucos os estudos que investigam essa temática, e, uma vez que estes acadêmicos se tornarão os profissionais que irão encaminhar e orientar a população, é imprescindível a discussão do tema (25).

Diante do exposto, os dados tornam-se ainda mais preocupantes pelo fato de, muitas vezes, o estudante em sofrimento não procurar apoio psicológico especializado. Assim, é extremamente importante discutir e fomentar pesquisas nessa área, a fim de que a gestão acadêmica possa criar mecanismos de cuidados para esses estudantes, deste modo, melhorar a sua qualidade de vida, saúde e estudo (15).

METODOLOGIA

A fim de alcançar o objetivo proposto, realizou-se uma revisão acerca do sofrimento psíquico em universitários e fatores associados, como atividade física, qualidade do sono, alimentação e uso de medicamentos psicotrópicos. Para a elaboração do presente trabalho, foram utilizados, exclusivamente, artigos disponibilizados nas plataformas on-line: Scielo e Sistema de Bibliotecas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Não houve contato com livros ou revistas impressas.

Estabeleceu-se, como critério de inclusão, o período de publicação (2015 até o primeiro semestre de 2022) e os idiomas português ou inglês. A busca de dados ocorreu em duas fases, sendo uma entre os meses de janeiro e março de 2022 e a outra entre os meses de maio e junho de 2022. Utilizou-se, como base da pesquisa, os seguintes descritores: sofrimento psíquico; saúde mental; universitários; e fatores relacionados, como mudanças de rotina, sedentarismo, alimentação e uso de psicotrópicos. A princípio, foram encontrados 19 artigos relacionados ao tema.

A primeira fase da avaliação das referências incluídas comportou a leitura do título dos artigos; a segunda fase, a leitura do resumo; e a terceira e última fase, compôs a leitura da íntegra de cada artigo e a avaliação global. Optou-se, então, abordar no presente trabalho, artigos que apresentassem sofrimento psíquico em geral, dando ênfase aos universitários. A partir disso, observou-se uma variabilidade de desfechos investigados, sendo eles: Transtornos Mentais Comuns (TMC), sintomas ansiosos, depressivos, estresse, e outros transtornos mentais, além de uma variabilidade de fatores associados e mecanismos de pesquisa. Por fim, após a análise, restaram 16 artigos. Esses artigos

foram relidos e reanalisados para, assim, coletar os dados de acordo com o tema abordado neste estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Acerca do tema proposto, foram encontrados e analisados 16 artigos (Tabela 1). A análise dos artigos revela uma visão geral sobre a produção científica no período proposto. Em suma, as pesquisas analisadas ficaram divididas em pesquisas transversais e artigos de revisão, todas com os conteúdos diretamente relacionados ao tema proposto no presente estudo.

Tabela 1 - Artigos analisados

	Autores	Ano de publicação	Título
1	SACRAMENTO, B. <i>et al.</i>	2021	"Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados".
2	CONCEIÇÃO, L. <i>et al.</i>	2019	"Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura".
3	LEÃO, A. <i>et al.</i>	2018	"Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil".
4	HE, X.	2022	"Physical activity in the treatment of depression in college students".
5	MAIA, H. <i>et al.</i>	2020	"Prevalência de sintomas depressivos em estudantes de medicina com currículo de aprendizagem baseada em problemas".
6	GRANER, K., CERQUEIRA, A.	2019	"Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados"
7	LIMA, C. <i>et al.</i>	2021	"Fatores relacionados à desesperança em universitários".
8	VELOSO, L. <i>et al.</i>	2019	"Ideação suicida em universitários da área da saúde: prevalência e fatores associados".
9	CONSTANTINIDIS, T., THELMA, S.	2021	"Saúde mental de estudantes de terapia ocupacional: revisão de escopo".
10	GAIA, J. <i>et al.</i>	2021	"Effects os physical activity on the mood states of young students".

11	PELUSO, M., ANDRADE, L.	2015	"Physical activity and mental health: the association between exercise and mood".
12	ARAUJO, A. <i>et al.</i>	2021	"Automedicação de psicofármacos entre estudantes universitários de odontologia e medicina".
13	AMARAL, N. <i>et al.</i>	2022	"Precisamos falar sobre uso de Metilfenidato por estudantes de medicina - revisão de literatura".
14	RAFAEL, R. <i>et al.</i>	2021	"Psychological distress in the COVID-19 pandemic: prevalence and associated factors at a nursing college".
15	JARDIM, M. <i>et al.</i>	2020	"Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários".
16	SOUSA, A. <i>et al.</i>	2021	"Relação entre transtornos mentais comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde".

Entre as regiões de realização das pesquisas, destacam-se o Sudeste e Nordeste, sendo as localizações brasileiras em que se encontram os maiores números de universidades com cursos de áreas da saúde (especialmente as médicas), segundo dados do Conselho Federal de Medicina.

A análise realizada mostrou maior publicação de artigos relacionados ao tema nas plataformas em questão, no ano de 2021. Este dado reflete um maior grau de conflito e interesse, possivelmente relacionado à pandemia de Covid-19, causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e declarada em março de 2020, trazendo fortes repercussões ao campo da saúde mental (14).

Os resultados obtidos não avaliaram diferenças intrigantes entre ingressantes e concluintes, em relação aos adoecimentos mentais (15). Desse modo, pode-se sugerir que não há de ser o ambiente universitário e questões acadêmicas de forma individual que desencadeiam os sintomas dos sofrimentos mentais, mas sim, uma combinação de fatores, como por exemplo, a mudança na rotina e na vida dos estudantes.

Evidenciou-se que o rendimento acadêmico e a capacidade de adquirir conhecimento estão direta e negativamente relacionados à desesperança, ou seja, quanto maior o nível de desesperança, menor será o rendimento do discente (7). Além da desesperança, o baixo rendimento acadêmico pode ser justificado com o sofrimento psíquico, depressão e outros agravos comprometedores da capacidade mental dos estudantes (2, 8). Alguns trabalhos também alegam que a prevalência de sofrimento psíquico indica uma grave situação de saúde dos estudantes e apontam a necessidade de identificação precoce e intervenção adequada frente aos transtornos mentais comuns (2, 6, 7, 8, 15).

Observou-se que o estresse e o risco do desenvolvimento de sintomas ansiosos estão diretamente relacionados ao contato com o sofrimento de outras pessoas, além de conteúdos acadêmicos ligados à subjetividade humana (1). Isso pode explicar os elevados índices de sofrimento psíquico nos cursos da área da saúde, destacando-se o curso de Psicologia, onde há um frequente contato com transtornos e doenças mentais (3).

Vale destacar que, dentre as principais particularidades estressoras para universitários, destaca-se fatos e vivências desfavoráveis, como dificuldades de adaptação inicial ao curso, carga horária, atividades excessivas, conteúdos práticos, dificuldade em conciliar a vida pessoal e acadêmica, privação do sono e competitividade entre os estudantes (1, 2, 6, 9). Analisou-se que as cinco maiores fontes de estresse universitário eram as avaliações das disciplinas, a quantidade de trabalhos/atividades demandadas, pouco tempo livre, longas horas de estudo e as notas alcançadas nas avaliações (9).

Averiguou-se que grande parte dos estudantes sofrem devido à precarização das universidades (com redução de verbas para sua manutenção básica, além de não receberem subsídios necessários para o atendimento das necessidades daqueles que encontram em desvantagem econômica, educacional e/ou discriminados/vitimados pela exclusão social) (9). Destacou-se, ainda, a importância do tipo de moradia do estudante, pois morar com a família pode ser benéfico ao bem-estar psicológico desse sujeito, em relação a moradias coletivas, como repúblicas e pensionatos (15).

De acordo com os estudos, é possível concluir que a maioria dos estudantes deixam de fazer coisas prazerosas por causa da universidade (3, 6, 8, 15). A distância de casa pode ser um agravador de sintomas ansiosos, depressivos e estressantes. Fatores econômicos podem predispor os alunos a um maior sofrimento, visto que a maior ocorrência de Transtorno Mental Comum (TMC), tem sido mais prevalente em pessoas com baixa renda e baixos níveis de Educação (6).

No quesito 'universitários da área da saúde', autores destacam que a realização de exames físicos em pacientes, medo de adquirir doenças, cometer erros e o fato de presenciarem estados precários de saúde e morte estão entre os principais causadores de transtornos mentais (2). Neste sentido, pondo em pauta o cenário epidemiológico de COVID-19, outras análises foram confluentes ao concluir que muitas mortes de profissionais de saúde, trabalhadores universitários e pessoas próximas aos estudantes, além do receio de contrair a doença, acarretaram um grande gatilho para o desenvolvimento do medo nos mesmos (14, 16). Esse medo pode transparecer como angústia e sofrimento, aumentando significativamente os níveis de estresse, ansiedade e depressão nos universitários (14).

Quanto às condições de vida, observou-se maiores médias de problemas de saúde mental em estudantes que relataram hábitos de consumo de álcool, cigarro e outras drogas (2, 3, 7, 8, 9). Além do mais, o histórico de *bullying* de alguns universitários foi relatado como um fator de efeito direto sobre o sofrimento psicológico, uma vez que, pode deflagrar sintomas depressivos e favorecer o consumo de álcool, tabaco e outras drogas (8).

Em relação ao pós ingresso na universidade, observou-se que o fim do curso é o momento de maior estresse da vida acadêmica, onde os fatores desencadeadores mais frequentes são os estágios obrigatórios, relatório de estágio, trabalho de conclusão de curso e principalmente o medo do futuro profissional (15).

Notou-se que aspectos como a negação dos sentimentos, percepção negativa da realidade, ingestão de bebidas alcoólicas, além de transtornos alimentares, ideação e tentativas de suicídio demonstram a vulnerabilidade e justificam a não adaptação dos estudantes, especialmente de cursos das áreas da saúde (7). Os dados apresentados trazem preocupantes reflexões que vão desde a escolha do curso, até a entrada na universidade e as relações que ali se estabelecem, simultaneamente às exigências do próprio ambiente acadêmico (8).

Outro fato interessante foi o índice de contentamento dos universitários com o curso escolhido (15). Destaca-se que alunos menos satisfeitos com o curso apresentam quase quatro vezes mais chances de terem depressão, quando comparados aos que estavam satisfeitos com o curso escolhido (3). Aliás, averiguou-se que existe associação estatisticamente significativa entre ideação suicida e o curso desejado, dado que, não frequentar o curso que deseja aumenta em 4,72 vezes as chances de ter ideação suicida (8).

Percebeu-se que a percepção dos alunos sobre sua vivência na universidade, pode influenciar a sensação de bem-estar, uma vez que, estudantes que haviam pensado em abandonar o curso, relataram grande estresse e desconforto (6). Além disso, apresentou-se que, alunos que se encontravam mais engajados nas atividades do curso e que se sentiam pouco pressionados, manifestavam melhores resultados em relação a sua saúde mental (5).

Uma informação interessante ressalta que, durante a formação acadêmica, entre 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum transtorno, sendo o de ansiedade o mais comum entre eles (15). Nota-se que a maior prevalência desses transtornos se encontra na área de saúde. Quando analisadas as médias identificadas para estresse, ansiedade e depressão, conclui-se que a maior média se concentra no curso de Medicina, onde a prevalência dos sintomas de ansiedade é em torno de (30,8%) e depressão de (36%) (1). As taxas foram próximas às encontradas no estudo realizado em Fortaleza, onde a prevalências dos sintomas, tanto de ansiedade quanto de depressão, são de (25,9%) para o curso médico (3).

Analisando os construtos em relação ao sexo, foi verificada diferença estatisticamente significativa entre os grupos. As mulheres manifestaram maiores índices em comparação aos homens (1, 2, 3, 7, 14, 15). Isso provavelmente se justifica devido a influência cultural, onde as mulheres se mostram mais sensíveis e abertas a falarem de percepções e sentimentos, além de serem mais críticas e observadoras.

Em contrapartida, os homens ainda mostram receio em se expor, procurando menos serviços de ajuda (15). Tais fatores, segundo outros literatos, seriam indicadores de melhor saúde mental, associada aos estudantes do sexo masculino (9, 15). Encontra-se ainda, que o fato de os sintomas de desesperança serem maiores em homens, pode ser explicado devido a este público procurar ajuda com menor frequência, além de postergar ao máximo a busca por tratamentos relacionados à saúde mental (3).

Autores ainda afirmam que, diferente da maioria das mulheres, os indivíduos do sexo masculino tendem a buscar alívio dos sintomas de sofrimento psíquico e doenças mentais através do uso de substâncias, como o álcool (6). Mais adiante, o uso de álcool, tabaco, psicotrópicos (2, 13) e outras drogas pelos universitários, também estão associados à desesperança e a necessidade de se sentirem aceitos no círculo universitário (9), assim como a vontade de dissipar sentimentos, sintomas e angústias, ocasionados ou não pelo meio acadêmico (7).

Observa-se em alguns trabalhos que não praticar atividades físicas e apresentar dieta alimentar inadequada, trata-se de um dos fatores de risco para TMC, sendo mais frequentes em estudantes dos últimos semestres (6, 16).

Verificou-se, que a prática de exercícios físicos se associou com a menor prevalência de sintomas depressivos (5). Afirmou ainda que, além de reduzir a sintomatologia depressiva, o exercício físico melhora a qualidade do sono e a função cognitiva, sendo efetivo como terapia complementar para a depressão e ansiedade. A prática de atividades físicas tem grande importância para a manutenção da saúde e controle do estresse, visto que, quando praticada com regularidade, auxilia o organismo na produção de endorfina e serotonina, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar (3, 6 15).

Além disso, analisa-se que a redução do comportamento sedentário e o aumento dos níveis de atividade física, podem ajudar a atender às necessidades psicológicas básicas como conexão social, autoaceitação e propósito na vida, consequentemente, melhorando a saúde mental geral dos jovens e das demais pessoas (10). Além do mais, estudos corroboram, assegurando que os resultados obtidos em análise comprovam que a prescrição de exercícios tem efeito significativo na melhora física e mental dos estudantes (4, 5).

Autores sugerem que o consumo alimentar adequado pode exercer influência positiva na proteção ao desenvolvimento ou agravamento dos sintomas para TMC (Transtornos Mentais Comuns) (15). Visto que, os indivíduos classificados com potencial para TMC, apresentaram maior ingestão de açúcar de adição, gordura saturada e menor ingestão de fibras. O autor alega que situações de estresse produzem distintas reações entre os indivíduos, entre elas, o aumento do apetite. Estas condições podem alterar diretamente o comportamento alimentar, induzindo os indivíduos a comportamentos alimentares pouco saudáveis, como maior ingestão de *fast-food*, refeições e lanches prontos, além de pular refeições ou comer demais.

Logo, diversos autores consomem que a prática de atividades físicas regulares (4, 5, 10, 11, 15) e a alimentação saudável (2, 6, 16), podem exercer função de proteção à saúde (inclusive mental), promovendo efeitos preventivos e reduzindo os níveis de estresse dos indivíduos.

A baixa quantidade de sono foi um aspecto fortemente associado ao sofrimento psíquico e ansiedade, sendo a insônia uma das principais características referidas pelos alunos avaliados (1, 2, 3, 4, 14). Apresenta-se que aproximadamente 30% dos estudantes avaliados em seu estudo, afirmaram apresentar dificuldades para conciliar o sono e os estudos (12). Isso pode ocorrer devido a alterações no ciclo circadiano, pelo estresse do ambiente acadêmico, associado e/ou agravado por hábitos como, acessar a internet ou assistir televisão no período noturno, além do uso de álcool, tabaco ou outras substâncias psicoativas.

Estes hábitos foram frequentemente encontrados na população universitária, atrapalhando o bom padrão do sono e, consequentemente, o desenvolvimento estudantil. Portanto, não resta dúvida de que a quantidade inadequada de sono, pode diminuir o entusiasmo pela execução de atividades cotidianas e trazer outros riscos à saúde (13).

Informações alegam que cerca de 37,2% dos estudantes do curso de medicina, fazem uso de psicofármacos sem prescrição médica, sendo para conciliar o sono, alcançar um melhor rendimento em atividades cotidianas e nos estudos ou para minimizar a ansiedade e preocupação (12, 21, 26, 29).

No entanto, sabe-se que o uso dessas substâncias pode levar ao comprometimento da memória, insônia rebote, desenvolvimento de tolerância e dependência. Assim, conseqüentemente, causar danos desastrosos na qualidade de vida dos estudantes universitários.

Analisou-se, que o medicamento mais utilizado pelos estudantes de medicina das universidades avaliadas (com ou sem prescrição médica), foi o Metilfenidato, que se caracteriza como um medicamento psicotrópico vendido sob os nomes comerciais Ritalina e Concerta (13). Os achados no estudo sugerem que o uso mais frequente deste fármaco está associado à melhora do desempenho acadêmico. Além do mais, o estudo averiguou que os indivíduos também realizavam o uso do medicamento, concomitantemente a ingestão de álcool, visto que, quando associado a este composto, o Metilfenidato produz efeito de euforia e diminui a sensação de embriaguez. Todavia, a combinação Metilfenidato e álcool produz um metabólito tóxico, onde seus efeitos no organismo ainda permanecem desconhecidos.

A maior parte das estratégias de intervenção abordadas nos artigos referem-se a apoio psicológico, dos amigos, tempo para lazer, esporte e disciplina para estudos, centrando as mudanças no indivíduo². Além disso, vários estudantes relataram fazer uso da perseverança, conversar com amigos e familiares, analisar e agir diretamente na fonte dos problemas (2, 5, 10, 13, 15).

Convém destacar que, a valorização dos relacionamentos interpessoais, fenômenos cotidianos, rede de apoio, organização do tempo, cuidados com a alimentação e sono, interesses religiosos, bem como, trabalhar a própria personalidade para lidar com situações adversas e procurar pela assistência psicológica, são elencados pelos artigos como importantes para evitar os processos de adoecimento, tanto físico quanto psíquico (2, 6, 8, 14).

CONCLUSÃO

Esta revisão possibilitou traçar um panorama das características dos indivíduos que sofrem com algum transtorno psíquico, sobretudo dos estudantes universitários. Analisou-se fatos que favorecem o desenvolvimento dessas doenças e discorreu-se sobre algumas alternativas para a redução das altas taxas de acadêmicos com fragilidade ou alguma doença mental/emocional.

Constatou-se, a partir deste trabalho, que pesquisas neste contexto vêm sendo realizadas frequentemente e têm crescido a partir da pandemia de Covid-19. Os estudos analisados permitiram perceber que os índices de doenças mentais crescem cada vez mais, acometendo principalmente estudantes universitários, os quais possuem uma fragilidade emocional decorrente dos processos de mudanças psicossociais, acarretadas pelo ingresso ou egresso no ambiente universitário.

A análise permitiu identificar que os fatores que mais afetam os estudantes, são as transformações e variações que ocorrem em suas vidas, a partir do momento em que são aprovados em alguma universidade, ou, se despedem dela. Essas mudanças podem ser

caracterizadas por alteração de cidade, contexto social, forte pressão psicológica e a pouca maturidade cognitiva para lidar com as responsabilidades ao sair de casa.

Estes são fatores que vulnerabilizam psicologicamente os acadêmicos e podem os deixar suscetíveis e propícios a desenvolverem distúrbios psicológicos. Além do mais, os fatos de não estar no curso desejado, possuir inseguranças quanto ao futuro profissional, distúrbios de sono, uso de álcool, cigarro e outras drogas, apresentar histórico de suicídio, humor deprimido, alimentação inadequada, falta de exercícios físicos e ser vítima de *bullying*, foram fatores associados à desesperança e consequentemente, sofrimento psíquico.

Acerca dos resultados, observa-se que os malefícios causados pelo sofrimento psíquico, podem ser brandos, no entanto, não é possível encontrar casos em que ocasionaram a morte do indivíduo em fragilidade. Tais evidências destacam a necessidade de intervenções envolvendo o público universitário, com intuito de prevenir e/ou evitar os fatores de risco que corroboram para angústia emocional.

A promoção de eventos conscientizadores e palestras, são formas de conscientizar e orientar os acadêmicos, podendo reverter estados de sofrimento emocional e prevenir perdas maiores, tanto em universitário, quanto na população em geral.

Por hora, o apoio psicológico, familiar e a disponibilidade de mais profissionais capacitados no âmbito universitário, proporcionariam uma melhor qualidade de vida e aprendizado aos universitários. E consequentemente, aumentar o rendimento dos mesmos acerca da vida acadêmica, com propósito formar profissionais técnica e emocionalmente bem preparados e saudáveis para lidar com a saúde da população em geral.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

As autoras certificam que não possuem implicação comercial ou associativa que represente conflito de interesses em relação ao manuscrito.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade Federal de Mato Grosso, por nos fornecer ambiente acadêmico para a realização desta pesquisa, especialmente ao curso de Farmácia do Câmpus Sinop e ao curso de Psicologia do Câmpus Cuiabá.

REFERÊNCIAS

- (1) SACRAMENTO, B. *et al.* Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Salvador, BH, Brasil, v. 45, n. 1, p. 021, 2021.
- (2) CONCEIÇÃO, L. *et al.* Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Revista da Avaliação da Educação Superior**, Campinas, SP, Brasil, v. 24, n. 3, p. 785–802, 2019.
- (3) LEÃO, A. *et al.* Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste

do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Fortaleza, CE, Brasil, v. 42, n. 4, p. 55–65, 2018.

(4) HE, X. Physical activity in the treatment of depression in college students. **Revista Brasileira de Medicina Do Esporte**, Vila Mariana, SP, Brasil, v. 28, p. 68–71, 2022.

(5) MAIA, H. *et al.* Prevalência de Sintomas Depressivos em Estudantes de Medicina com Currículo de Aprendizagem Baseada em Problemas. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Feira de Santana, BH, Brasil, v. 44, n. 3, p. E105, 2020.

(6) GRANER, K., CERQUEIRA, A. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, vol. 24, nº 4, p. 1327–46, 2019.

(7) LIMA, C. *et al.* Fatores Relacionados à desesperança em universitários. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, PR, Brasil, v. 26, 2021.

(8) VELOSO, L. *et al.* Ideação suicida em universitários da área da saúde: prevalência e fatores associados. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, RS, Brasil, v. 40, p. e20180144, 2019.

(9) CONSTANTINIDIS, T., THELMA, S. Saúde mental de estudantes de terapia ocupacional: revisão de escopo. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, SP, Brasil, v. 29, p. e2139, 2021.

(10) GAIA, J. *et al.* Effects of physical activity on the mood states of young students. **Journal of Physical Education**, Castanhal, PA, Brasil, v. 32, n. 1, p. 3233, 2021.

(11) PELUSO, M., ANDRADE, L. “Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. **Clinics**, São Paulo, SP, Brasil, v. 60, n. 1, p. 61–70, 2015.

(12) ARAUJO, A. *et al.* Automedicação de psicofármacos entre estudantes universitários de odontologia e medicina. **Revista Internacional de Educação Superior**, Campinas, SP, Brasil, v. 7, p. e021037, 2021.

(13) AMARAL, N. *et al.* Precisamos falar sobre uso de Metilfenidato por estudantes de medicina - revisão da literatura. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Campinas, SP, Brasil, v. 46, 2022.

(14) RAFAEL, R. *et al.* Psychological distress in the COVID-19 pandemic: prevalence and associated factors at a nursing college. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, v. 74, n. 1, p. e20210023, 2021.

(15) JARDIM, M. *et al.* Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **Psico-USF**, Bragança Paulista, SP, Brasil, v. 25, n. 4, p. 645–57, 2020.

(16) SOUSA, A. *et al.* Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, v. 26, n. 9, p. 4145–52, 2021.

(17) FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, v. 37 | e200074, p. 1-14, 2020.

(18) COSTA, M.; MOREIRA, Y. Saúde mental no contexto universitário. **Blucher Design Proceedings**, n. 10, p. 73-79, 2016.

(19) PADOVANI, R. *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, n. 1, p. 2-10, 2014.

- (20) YOSETAKE, A. *et al.* Estresse percebido em graduandos de enfermagem. **SMAD - Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**, n. 2, p.117-124, 2018.
- (21) TRIGUEIRO, E. S. O. *et al.* Saúde mental em estudantes universitários: elementos para o debate. **Interfaces**, v9. e1.a2021, p. 871-881, 2020.
- (22) RIBEIRO, C. T. Que lugar para as drogas no sujeito? Que lugar para o sujeito nas drogas? Uma leitura psicanalítica do fenômeno do uso de drogas na contemporaneidade. **Ágora**, v. 12, n. 2, p. 333-46, 2009.
- (23) TOVANI, J. B. E.; SANTI, L. J.; TRINDADE, E. V. Uso de psicotrópicos por acadêmicos da área da saúde: uma análise comparativa e qualitativa. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 3: e175, p. 1-11, 2021.
- (24) LUCAS, A. C. S. *et al.* Uso de psicotrópicos entre universitários da área de saúde da Universidade Federal do Amazonas, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v. 22, n. 3, p. 663-71, 2006.
- (25) OLIVEIRA, M. M. *et al.* Automedicação em acadêmicos: uma revisão da literatura brasileira entre 2000 a 2017. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 11, n. 3, p. 623-630, 2018.
- (26) Moraes, D. *et al.* Prevalência do uso de drogas psicotrópicas por estudantes de medicina da Universidade Federal do Tocantins. **Arquivos Médicos do Hospital da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa São Paulo**, v. 58, n. 3, p. 127-33, 2013.
- (27) DIAS, C.A.G.M. *et al.* Uso de substâncias psicoativas entre discentes de medicina da Universidade Federal do Amapá em 2018. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 13, n. 5, p. 21-31, mai. 2020.
- (28) FERREIRA, Y. R. *et al.* Uso indiscriminado de psicotrópicos por estudantes do curso de medicina. **RESU – Revista Educação em Saúde**, v. 9, s. 2, p. 178-193, 2021.
- (29) WILSON, N. W. V. *et al.* O uso de psicofármacos em jovens universitários. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, e79101724472, p. 1-8, 2021.
- (30) GOTARDO, A. L. *et al.* O uso de medicamentos psicotrópicos por estudantes de um centro universitário de Cascavel, Paraná. **SaBios Revista de Saúde e Biologia**, v.17, e022002, p. 1-11, 2022.
- (31) CARLOS, D. *et al.* Abuse of psychotropic drugs by demand of the family health strategy: Integrative Literature Review. **Revista de Políticas Públicas - SANARE**, v. 15, n. 2, p.136-144, 2016.

Recebido: 03 de julho de 2024

Aprovado: 25 de abril de 2025



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.