

REPERCUSSÕES DA VIVÊNCIA ACADÊMICA NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA

REPERCUSSIONS OF THE ACADEMIC EXPERIENCE ON THE MENTAL HEALTH OF NURSING STUDENTS AT A PUBLIC UNIVERSITY

Laís Lopes Gonçalves - laisllopes06@gmail.com

Enfermeira pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

Dailey Oliveira Carvalho - docarvalho@uefs.com.br

Enfermeira, Doutoranda em Saúde Pública pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Professora do curso de enfermagem UEFS, Departamento de Saúde, Feira de Santana, Bahia, Brasil.

Sinara de Lima Souza - sinarals@uefs.br

Enfermeira, Doutora em Enfermagem pela EERP-USP, Professora do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Departamento de Saúde, Feira de Santana, Bahia, Brasil.

Carmen Liêta Ressurreição dos Santos - carmenlietasantos@yahoo.com.br

Enfermeira, Mestra em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Docente do curso de Enfermagem UEFS, Departamento de Saúde, Feira de Santana, Bahia, Brasil.

Layla Saluane Barbora dos Santos - lay_saluane@hotmail.com

Enfermeira pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Ex-bolsista de iniciação científica PROBIC-UEFS, Feira de Santana, Bahia, Brasil.

Aline Geane Oliveira Martins - ninegeane@gmail.com

Enfermeira pela Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.

Resumo: Objetivo: descrever as repercussões da vivência acadêmica na saúde mental dos estudantes de enfermagem de uma universidade pública. **Métodos:** pesquisa de natureza descritiva e de abordagem qualitativa, em que participaram estudantes de enfermagem e utilizou-se a entrevista semiestruturada e a Técnica de Análise de Conteúdo de Bardin. **Resultados e discussão:** Teve-se a participação de oito estudantes de Enfermagem, entre o 3º e o 8º semestre, sendo seis do sexo feminino e dois do sexo masculino, a idade variou entre 20 a 37 anos. Os problemas de saúde mental estão relacionados diretamente com a mudança social e as políticas de bem-estar biopsicossocial. **Considerações Finais:** percebeu-se a visão dos estudantes sobre a

universidade, bem como seu entendimento sobre saúde mental e as mudanças que ocorreram em suas vidas após a entrada na universidade.

Palavras-chave: Saúde Mental; Estudante de Enfermagem, Transtorno Mental e Comportamento.

Abstract: Objective: this study aims to examine the impact of the academic journey on the mental well-being of nursing students enrolled in a public university. **Methods:** the research adopts a descriptive approach with a qualitative framework, involving nursing students who took part in semi-structured interviews utilizing Bardin's Content Analysis Technique. **Results and discussion:** a total of eight nursing students, comprising six females and two males in their 3rd to 8th semesters, with ages ranging from 20 to 37, participated. Findings suggest a direct correlation between mental health issues, societal shifts, and biopsychosocial welfare policies. **Final Considerations:** The study delves into students' perspectives on university experiences, their comprehension of mental health, and the transformative impacts post-enrollment.

Keywords: Mental Health; University Students, Psychological Illness and Nursing.

INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior faz parte do desejo de muitos sujeitos, seja motivado por realização pessoal, vocação ou qualificação, no intuito de aumentar suas chances e oportunidades de inserção no universo do trabalho, este que se encontra cada vez mais competitivo e exige profissionais com multiquificações. Na universidade, os estudantes enfrentam um momento de transição que acarreta na necessidade de adaptar-se a uma nova forma de ensino, novos vínculos sociais e, conseqüentemente, a novas responsabilidades⁽¹⁾.

Esse novo ambiente pode afetar de forma expressiva a qualidade de vida dos estudantes por ser estressor e permeado de atividades e compromissos, onde influencia diretamente na vida diária, ou seja, nos hábitos alimentares, na qualidade do sono, e no bem-estar físico e psíquico⁽²⁾.

Todas essas mudanças podem gerar um comprometimento na saúde mental dos indivíduos, repercutindo, muitas vezes, em transtornos mentais; que são caracterizados por diferentes manifestações emocionais e de comportamento, que engloba dificuldade de concentração, esquecimento, insônia, fadiga e irritabilidade. Pesquisas realizadas com universitários, principalmente os da área da saúde, apontam para uma alta prevalência de transtorno mental no cotidiano dos estudantes, influenciando em suas atividades acadêmicas⁽³⁾.

A Saúde Mental tem sido um tema bastante abordado nos últimos anos, devido a inúmeras enfermidades que estão associadas aos transtornos da mente e está relacionada com estado de bem-estar geral, que está associado a forma de como o indivíduo reage diante do estresse diário⁽⁴⁾, exigências e desafios e ao modo como consegue ajustar suas ideias e emoções para realizar suas habilidades, ser produtivo e contribuir socialmente⁽⁵⁾. Enquanto o transtorno mental, é definido

como um conjunto de alterações anormais de pensamentos que pode afetar as relações interpessoais⁽⁶⁾.

De acordo com o relatório elaborado pelo Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantes (FONAPRACE), órgão representativo e colegiado composto por pró-reitores, sub-reitores e professores das Instituições de Ensino Superior públicas brasileiras, reunidos em defesa da educação superior pública, acesso e permanência dos estudantes, o perfil socioeconômico e cultural dos graduandos das instituições federais do ensino superior no Brasil têm apontado um quadro de adoecimento dos discentes. Na aferição de 2018, por exemplo, entre os resultados encontrados, o sofrimento psíquico é evidenciado em 83,5% dos estudantes que relataram ter vivenciado algum episódio de crise emocional. Sendo a ansiedade o mais mencionado pelos estudantes 63,6%, seguido de 45,6% de desânimo/desmotivação. Entre os estudantes que relataram sofrimento mental, 11,1% estavam em tratamento psicológico e 67,7% nunca haviam procurado assistência⁽⁷⁾.

Dentre os universitários, os que cursam na área da saúde tendem a ser mais acometidos com o adoecimento psíquico devido à complexidade do cuidado, exigindo do estudante uma resistência emocional para lidar com o adoecimento, sofrimento e morte de pacientes. Na enfermagem é requerido ao longo do curso, habilidades emocionais para lidar com a responsabilidade durante a assistência a pacientes críticos, com o ambiente estressor que intensificam os sentimentos, carga horária elevada, sensações de incapacidade diante de algumas doenças e morte, além da tentativa de conciliar atividades teórico-práticas que exigem do aluno o conhecimento crítico e científico, a capacidade de lidar com o sofrimento e de minimizar os riscos de danos durante a assistência⁽⁸⁾.

Diante do exposto, esta pesquisa se justifica pelo déficit de estudos sobre a temática. Após busca nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS, Scientific Electronic Library online (SciELO) e Google Acadêmico, entre os meses de abril e maio de 2022, utilizando os seguintes descritores: saúde mental; estudante de enfermagem, transtorno mental e comportamento. Desse modo, este estudo teve como objetivo: descrever as repercussões da vivência acadêmica na saúde mental dos estudantes de enfermagem de uma universidade pública no interior da Bahia.

MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza descritiva e de abordagem qualitativa, como participantes estudantes do curso de enfermagem da referida universidade. Os critérios de inclusão adotados foram: estar regularmente matriculado em componentes essenciais do curso, 1º ao 10º semestre durante o semestre de 2022.2 e ter idade maior ou igual a 18 anos. E como critério de exclusão: estudantes do 9º semestre que estavam cursando no mesmo período

que a autora, assim como estudantes que embora matriculados, não estavam frequentando o curso ou com trancamento do mesmo.

Participou desse estudo oito (08) discentes de Enfermagem, escolhidos de forma aleatória, identificados com abreviatura de estudantes (Est) seguido do numeral, correspondente a ordem da entrevista, e conforme desejo em participar da pesquisa; salientando que, por se tratar de uma pesquisa qualitativa, a quantidade de participantes foi realizado por meio da saturação teórica, que consiste na suspensão da inclusão de novos participantes, após a avaliação do pesquisador, após não obter nenhum novo elemento, apresentando certa redundância que não acrescente informações relevantes à pesquisa⁽⁹⁾.

Para coleta de dados, realizou-se uma entrevista semiestruturada e aberta que consistiu de um roteiro de identificação que foram abordadas as seguintes variáveis para caracterização sociodemográfica dos participantes: idade, gênero, raça/cor, renda própria, renda familiar, com quem mora, recebe algum auxílio financeiro, trabalha, faz estágios, semestre, religião, estado civil, procedência; e perguntas abertas relativas à saúde mental do graduando.

Os entrevistados foram convidados a participar da pesquisa através de abordagem em salas de aula, por meio da rede social *WhatsApp*® individualmente, ou nos grupos já existentes. Aqueles que concordaram em participar, foi esclarecido o objetivo do estudo e agendada a entrevista em uma sala já previamente reservada na UEFS, no horário de sua preferência ou em um local que se sentiu mais confortável para assegurar a privacidade do participante; a entrevista foi gravada através do aparelho celular e transcrita na íntegra.

Os dados foram analisados através da técnica de análise de conteúdo de Bardin (2016), no qual é realizada através de três etapas, sendo elas a pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados obtidos e interpretação. Por ser uma pesquisa envolvendo seres humanos, foram respeitadas as resoluções nº 466/12 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) no que tange aos princípios da bioética. O projeto de pesquisa deste estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Feira de Santana (CEP-UEFS), e aprovado com o nº 5.880.868.

RESULTADOS

O estudo contou com a participação de oito estudantes de Enfermagem, entre o 3º e o 8º semestre, sendo seis do sexo feminino e dois do sexo masculino, a idade variou entre 20 a 37 anos. Desses, quatro participantes referiram ser da raça/cor branca, três pardas, uma de raça negra e cor preta, cinco deles são da cidade de Feira de Santana, Bahia. Quanto ao estado civil, todos são solteiros e a maioria refere ser católico (Quadro 1).

Quanto à delimitação dos participantes, no estudo qualitativo não se valoriza o critério numérico para garantir sua representatividade, pois o mesmo não possui a pretensão em generalizar seus resultados, nem que sejam representativos de uma realidade mais ampla; logo, a delimitação do número participantes com qualidade é aquela que possibilita abranger a totalidade do problema abordado em suas múltiplas dimensões⁽¹⁰⁾.

Quadro 1 – Caracterização dos participantes

Nome	Idade	Sexo	Religião	Semestre	Raça/ Cor	Estado civil	Procedência
Est 01	21	F	Evangélica	3º	Branca	Solteira	Feira de Santana
Est 02	20	F	Católica	3º	Branca	Solteira	Feira de Santana
Est 03	25	F	Outras	8º	Parda	Solteira	Mairi
Est 04	37	F	Outras	8º	Preta	Solteira	Taperoá
Est 05	22	F	Católica	8º	Branca	Solteira	Feira de Santana
Est 06	25	F	Católica	3º	Parda	Solteira	Feira de Santana
Est 07	21	M	Católica	7º	Pardo	Solteiro	Feira de Santana
Est 08	22	M	Católica	5º	Branco	Solteiro	Mairi

Fonte: Autoria própria, 2023.

Em relação às condições econômicas, observou-se que a maioria possui algum tipo de renda própria, e a renda familiar variou entre um e quatro salários-mínimos, sendo que 4 não souberam relatar valores, a maioria reside com familiares (mãe, pai, irmãos e avô), sendo que 7 recebem auxílio financeiro e apenas 1 não recebe. E de forma unânime, não trabalham e não fazem nenhum tipo de estágio remunerado. Isso revela que os estudantes têm dificuldades em conciliar outras atividades com os estudos (Quadro 2).

Quadro 2 – Condições econômicas dos participantes.

Nome	Renda Própria	Renda Familiar	Com quem mora	Auxílio financeiro	Trabalha	Faz estágios
Est 01	Não	Não soube informar	Mãe	Sim	Não	Não
Est 02	Não	Não soube informar	Pai, mãe e 2 irmãos	Não	Não	Não
Est 03	Sim	Não soube informar	Amiga	Sim	Não	Não
Est 04	Sim	4 salários e meio	Namorado e mãe	Sim	Não	Não

Est 05	Sim	2 salários e meio	Pai, mãe e irmão	Sim	Não	Não
Est 06	Sim	1 salário	Mãe e avô	Sim	Não	Não
Est 07	Sim	Não soube informar	Mãe	Sim	Não	Não
Est 08	Sim	Não soube informar	Colegas da instituição de ensino	Sim	Não	Não

Fonte: Autoria própria, 2023.

Diante dos achados encontrados neste estudo, realizou-se a categorização dos mesmos, que serão trabalhadas a seguir, com os seguintes subtópicos: concepção de saúde mental para os estudantes de enfermagem; perspectivas de estudantes de enfermagem sobre a universidade e o seu bem-estar; e por fim, mudanças de comportamentos na vida dos estudantes de enfermagem durante o ingresso na universidade.

DISCUSSÃO

CONCEPÇÕES DE SAÚDE MENTAL PARA OS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

A saúde mental vem sendo cada vez mais discutida em virtude da sua relevância para a sociedade, sendo assim, caracteriza a saúde mental como "um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias capacidades, pode lidar com as tensões advindas do dia a dia, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para sua comunidade⁽⁴⁾.

Perante o exposto, observa-se que os estudantes possuem uma percepção clara acerca do termo “saúde mental” trazendo definições semelhantes em cada fala. A maioria define como algo intrínseco e relacionado ao controle das suas próprias emoções, vivenciando momentos bons e ruins e sabendo como lidar com cada um deles, como nas falas:

[...] eu acho que ter saúde mental pra mim seria ficar com a mente tranquila durante o dia e ao longo do dia, [...] tomar as decisões de uma maneira mais leve [...] ter a mente tranquila (Est 2).

[...] conseguir controlar os seus sentimentos, controlar suas ações, priorizar ela antes de tudo. Porque se a sua saúde mental não está bem, nada vai bem na vida, [...] cuidar dela acima de tudo pra ter aquele equilíbrio nas outras áreas na sua vida (Est 5).

Ter saúde mental pra mim é conseguir realizar as atividades cotidianas, né? Do dia a dia, é estar bem consigo próprio e com suas próprias escolhas (Est 6).

Um dos estudos encontrados⁽¹¹⁾ afirma os achados no estudo em questão, onde diz que os problemas de saúde mental estão relacionados diretamente com a mudança social e as políticas de bem-estar biopsicossocial, além disso, as experiências individuais de natureza emocional e afetiva podem ser explicadas de forma diferente dependendo do grupo social visado. Diante disso, observa-se na fala da entrevistada Est 4 uma associação entre a qualidade de vida e a saúde mental.

[...] saúde mental pra mim é estar bem, é você estar presente ali no agora, entendeu? Feliz, sorrindo, [...] é vontade de viver, é estar realmente viva e não somente sobrevivendo, [...] é estar bem consigo mesma, é ter saúde, no sentido do seu corpo físico. É tá fazendo atividade física, é você deitar e dormir não ter insônia, entendeu? Eu acho que saúde é isso, ter seus momentos de lazer que até pode ser sozinho, né? Mas que você encontre prazer nisso na vida, entendeu? (Est 4).

A qualidade de vida tem sido atribuída no âmbito da saúde mental como um conceito de saúde de forma holística, deixando de ser apenas a ausência de doença. Sendo assim, o conceito de qualidade de vida tem um significado subjetivo⁽¹²⁾. Confirmando as falas trazidas pelos participantes, outro estudo retrata que existe associação entre a qualidade de vida e saúde mental, e que quando direcionada para os universitários é possível observar uma escassez de publicações⁽¹³⁾.

A influência das experiências afetivas de amizades e vínculo familiar para a saúde mental só foi explicitada na fala do participante Est 8, como relatado nas transcrições a seguir:

[...] é conseguir viver bem consigo num âmbito psicológico. Tipo ser feliz ter relação com amigos, familiares, então isso é manter uma saúde mental (Est 8).

Corroborando com a fala anterior, o vínculo pode ser decisivo na saúde mental de uma pessoa, pois ele possibilita a troca de conhecimento e afetos, que ajudam tanto como prevenção como no processo de cuidado daqueles que se encontram de alguma forma adoecidos mentalmente, através de sutilezas de cada coletivo e de cada indivíduo⁽¹⁴⁾. Entretanto, alguns estudos trazem a relação afetiva como um fator de risco para diversos fatores, principalmente o da saúde mental, principalmente quando essa relação é composta de conflitos e/ou desavenças e/ou violências.⁽¹⁵⁻¹⁷⁾

PERSPECTIVAS DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM SOBRE A UNIVERSIDADE E SEU BEM-ESTAR

A entrada na universidade é uma etapa complexa para a vida dos estudantes, pois requer

mais responsabilidade, desde a escolha do curso até a adaptação em um novo ambiente com demandas e pessoas diferentes, que desempenham um papel importante na adaptação acadêmica.⁽¹⁸⁾

Diante desse contexto, os resultados desse estudo mostraram que a escolha do curso está relacionada com realizações próprias e de objetivos. Além disso, observou-se que para alguns estudantes foi criada uma expectativa sobre o curso que não foi alcançada, devido a uma visão muito sucinta sobre o mesmo, gerando assim sensações de frustrações ou até mesmo de surpresa.

[...]eu não tinha nem ideia do que era universidade. Então eu me surpreendi. [...] A questão do curso eu me decepcionei um pouco, né? (Est 3).

[...] Quando eu cheguei aqui eu tomei um choque, entendeu? Porque eu não estava acostumada com esse tipo de cobrança, eu não estava acostumada com aprofundar tanto os assuntos dessa forma (Est 6).

[...] estar aqui é a realização de vários sonhos, [...] um curso de ensino superior, de trabalhar com saúde e conseguir aquilo que eu queria no ensino médio. [...] Nos primeiros semestres eu até dei uma surtadinha, a questão de eu lidar com o novo, mas hoje as coisas são mais tranquilas. Então eu acho que a minha percepção era muito catastrófica e hoje olhando é mais tranquilo (Est 7).

Apenas uma participante relatou que sua perspectiva quanto a universidade foi a mesma da realidade, uma vez que a mesma já imaginava o quão difícil seria.

[...] apesar de eu ter desenvolvido ansiedade, ter todo esse peso, né? Essa carga de mim, foi como eu esperava mesmo, eu já sabia que eu estava entrando num curso que não era fácil (Est 1).

Durante a vida universitária muitas expectativas são modificadas, algumas permanecem e outras são desfeitas, quanto mais perto da realidade essas expectativas forem, com menos dificuldade os objetivos são alcançados⁽¹⁹⁾. Além disso, os estudantes com expectativas altas têm mais possibilidades de se frustrarem, gerando pontos negativos que interferem no progresso do curso.

Corroborando com as falas dos estudantes, um estudo⁽²⁰⁾ relata que ao ingressarem na universidade, os estudantes criam expectativas que muitas vezes não condizem com a realidade oferecida pela instituição e essa incompatibilidade pode levar à decepção e à redução da participação acadêmica.

Outro ponto importante, relatado pelos estudantes, foi como as relações interpessoais conflituosas dentro da universidade refletem diretamente de forma negativa no convívio entre colegas e docentes, resultando em um trajeto ainda mais difícil.

[...] quando a gente não consegue conviver bem com aquelas pessoas, isso vai mudar o nosso bem-estar, mudar o nosso dia, mudar nosso humor todo. E então não só essa questão, mas também relação com os professores, isso vai influenciar diretamente também nos estudos (Est 1).

[...] Dentro de sala de aula, colegas, professores não consigo me sentir bem, não consigo me sentir à vontade. [...] São grupos que eu tô vinculado que eu não consigo ser eu [...]. Isso me faz mal não tá agregada em um grupo (Est 3).

[...] Algumas relações de amizade também me adoeceram muito aqui (Est 5).

Muitos professores acham que você tem que saber de tudo a todo momento e que você tem que ser expert, [...] aquela cobrança muito acirrada acaba levando a isso aí, ao estresse, e até o desânimo (Est 8).

Alguns estudos⁽²¹⁾ validam as falas trazidas anteriormente pois argumentam que as relações sociais realizadas na universidade, são importantes para a adaptação, experiência e realização dos estudantes, podendo interferir na decisão de adiar ou persistir no curso, principalmente quando se trata de amizades e colaborações entre colegas e professores.

Vale ressaltar que lidar com pessoas de diferentes valores e estilos de vida pode causar conflitos que irão interferir na adaptação à universidade e até levar ao abandono. Portanto, quanto mais apoio os estudantes receberem, melhor estão emocionalmente preparados para encarar os desafios advindos do ingresso à universidade⁽²²⁾.

Por fim, através das falas de muitos participantes, percebeu-se um discurso em que a universidade interfere de forma negativa no bem-estar dos estudantes, causando cansaço, sensação de sufocamento pela pressão imposta, desestabilidade emocional e até gatilhos de vivências passadas, como nas falas a seguir:

Fiquei adoecida mesmo, [...] eu sabia que era diurno, mas não que a carga horária de alguma disciplina era tão exagerada (Est 4).

[...] Não ter o bem-estar, eu atrelo isso ao cansaço que eu sinto aqui (Est 6).

[...] A gente tem momentos sufocantes, [...] tipo a angústia de entregar um trabalho (Est

8).

[...] Certas coisas infelizmente acabam disparando gatilhos (Est 2).

[...] Me traz desestabilidade emocional, se eu não passar nas disciplinas, se eu for pra final, [...] você está desvalorizado; se você não é boa na prática, bom nisso, bom naquilo, você é olhado torto pelos professores, pelos seus colegas, por você mesmo, entendeu? (Est 4).

Favorecendo os resultados desse estudo, foi achado pesquisas⁽²³⁾ que relatam que as demandas da universidade são pontos que refletem na vida pessoal do estudante, como o excesso de tempo de estudo, o nível de exigência associado ao processo formativo, a aclimação a novos ambientes, novos hábitos de sono, novas demandas de gerenciamento de tempo e estratégias de trabalho, estudar e entre outros. Além disso, esses pontos exigem que os alunos tenham um conjunto de normas comportamentais para se organizarem e serem capazes de enfrentar essas demandas, podendo gerar estressores em suas vidas.

MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO NA VIDA DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM DURANTE O INGRESSO NA UNIVERSIDADE

O processo de adaptação da universidade envolve níveis de exigência pessoal e acadêmica aos quais os estudantes, normalmente, não estão acostumados no ensino médio. Esse processo vem com diversas mudanças, como o aumento da responsabilidade, ansiedade, competição e até as incertezas associadas à escolha do curso e, se não for tratada adequadamente, pode causar estresse significativo^(20,22). Sendo assim, de acordo com os achados deste estudo, observa-se diversas mudanças relatadas pelos entrevistados. Uma delas está no autocuidado, causado pela falta de tempo para si mesmo, alimentação irregular, sono e repouso.

[...] só quero aproveitar um pouco de tempo que eu tenho e dormir (Est 2).

[...] eu me sinto estressada talvez um dos motivos do meu estresse seja alimentação também, né, que eu me alimento muito mal (Est 3).

[...] coisas mesmo voltadas pra mim mesmo, tipo sair, ir pra uma festa, alguma coisa, acho que esses fatores foram alterados a partir do momento que eu entrei na universidade (Est 8).

O autocuidado faz parte de uma atividade individual, compreendida e voltada para um objetivo a ser alcançado. É um comportamento desenvolvido visando a si mesmo e fatores que

afetam seu próprio desenvolvimento, de modo a beneficiar a vida, a saúde e a felicidade. Sendo assim, estudos realizados corroboram com os dados encontrados nessa pesquisa, onde retratam que a alta demanda da universidade, bem como a preocupação, cobrança, estresse e ansiedade, interfere diretamente no autocuidado como: sono desregulado, alimentação inadequada, acúmulo de cansaço e entre outros⁽²⁴⁾. Essa deficiência no autocuidado pode gerar diversos problemas na saúde física e mental dos estudantes^(25,26).

Foram relatadas outras mudanças importantes na vida dos participantes, como: ansiedade, estresse e depressão. Sendo esses provocados, muitas vezes, pela falta de tempo para realizar as demandas interna e externa, carga horária extensa, competitividade no ambiente acadêmico, pressão imposta e autocobrança.

Depois que eu entrei na universidade eu desenvolvi ansiedade, isso porque existe um ambiente de competição muito grande entre os alunos. [...] A carga horária também da universidade não é fácil, visto que é integral. E também a quantidade de assuntos, quantidade de matérias que muitas vezes, a gente se sente incapaz de conseguir lidar com tudo isso (Est 1).

[...] Eu me sinto muito ansiosa porque tem uma pressão, os professores falam muito que não é para ter uma competição entre a gente, mas às vezes eles acabam influenciando esse tipo de coisa [...] (Est 2).

[...] Com a quantidade de coisas que a gente tem que fazer, [...] às vezes a carga é muito grande, então eu tive umas mudanças principalmente em relação a essa mudança de humor (Est 7).

[...] Deprimido, ansioso bastante às vezes, aquela ansiedade de “será que eu aprendi tudo que o meu professor vai cobrar amanhã na prática?”, “Será que eu vou conseguir dar conta daquela prova que eu preciso estudar?”, [...] picos de ansiedade durante o dia e acaba levando ao estresse (Est 8).

Estudos reforçam os dados obtidos com as falas dos entrevistados⁽²³⁾, quando retratam que os estudantes de universidade são suscetíveis a alguns transtornos mentais como depressão, ansiedade e estresse, pois estão expostos diretamente a estímulos estressores internos e externos. Os fatores internos estão relacionados com a forma como um indivíduo vê o mundo e como ele responde conforme suas crenças e valores. Já os estímulos externos referem-se a eventos que produzem gatilhos, como doença, conflito, crise, mudança de grupo, entre outros.

Desse modo, percebe-se que as pessoas precisam determinar o que é mais importante em suas áreas pessoais e profissionais e, portanto, buscar o equilíbrio. O equilíbrio pode ser

alcançado de diferentes maneiras e da mesma forma existem maneiras de resolver esse problema, como: cooperação na alimentação, relaxamento, estabilidade emocional e qualidade de vida⁽²³⁾.

Observou-se também que muitos participantes ressaltaram como o vínculo familiar mudou negativamente após a entrada na universidade, gerando um distanciamento entre eles. Esse distanciamento foi justificado pelos estudantes pela falta de tempo e rotina em conjunto diminuída.

Então, meio que a rotina com eles diminuiu, [...] hoje em dia eu discuto muito mais com minhas irmãs do que antigamente, mesmo que seja pouco (Est 2).

Eu já não tinha uma relação legal com a minha família, né? [...] Depois que eu entrei aqui meu tempo ficou menor, minha demanda ficou maior e eu passo menos tempo em casa e tenho menos tempo para resolver as questões de casa. [...] O convívio diário também com minha família diminuiu, o convívio de coisas boas também, entendeu? Porque parece que eu vivo para instituição (Est 6)

Assim as conversas demoraram mais de acontecer porque às vezes eu estou estudando e não tem como eu ficar todo momento batendo papo, e acaba esse distanciamento, [...] então, essas relações acho que podem ser que elas estejam um pouco mais fragilizadas (Est 8).

No contexto da integração social, a rede de amizade ou apoio social que os universitários tecem é um aspecto importante da adaptação ao ensino superior. O ingresso na vida universitária costuma trazer mudanças importantes no cotidiano dos estudantes⁽¹⁵⁾. Para alguns, é necessário deixar a família de origem, longe dos pais e morar sozinho ou com outras pessoas, e mesmo aqueles que continuam morando com suas famílias podem passar por uma transição, onde os amigos da escola não se veem mais no dia a dia e os vínculos socioafetivos diminuem, notando-se que há uma convergência com o estudo em questão⁽¹⁵⁾.

Logo, a redução e/ou falta de tempo para estar com a família, entes queridos ou até mesmo para fazer atividades de lazer, pode levar os estudantes a uma sobrecarga de estresse e, portanto, ao desgaste físico e emocional, afetando a qualidade de vida dos alunos. Em contrapartida, apenas o participante Est 1, relatou que o vínculo familiar se manteve o mesmo, como podemos observar na fala abaixo:

A minha relação familiar ela não mudou muita coisa assim, se manteve, graças a Deus eu tenho pais que me apoiou muito, que sempre tão conversando comigo (Est 1).

Alguns fatores podem sim estar associados à adaptação dos estudantes universitários, 96

como por exemplo o apoio emocional da família ou ao vínculo afetivo dos estudantes com seus pais, desempenhando um papel importante, uma vez que a reciprocidade e a troca frequente de ideias com os pais foram fatores associados a menores índices de estresse e depressão entre os alunos, confirmando os dados expostos na fala anterior⁽¹⁵⁾.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa possibilitou perceber a visão dos estudantes sobre a universidade, bem como seu entendimento sobre saúde mental e as mudanças que ocorreram em suas vidas após a entrada na universidade, sejam negativas ou positivas.

Sendo assim, o objetivo proposto pelo estudo foi alcançado. Entretanto, houve algumas limitações, como a escassez de artigos científicos publicados sobre a temática, principalmente no recorte temporal atual, fazendo-se necessários mais estudos voltados para a área, onde irá auxiliar tanto na vida acadêmica dos estudantes quanto na futura vida profissional.

Por fim, vale destacar que é essencial reconhecer e aceitar as limitações dos estudantes universitários tanto para a saúde física quanto mental, mesmo que seja desconfortável admitir o limite. Além disso, é importante sempre buscar estratégias novas a partir da sua própria existência, para assim enfrentar situações difíceis de uma forma melhor.

REFERÊNCIAS

1. Padovani RC, Neufeld CB, Maltoni J, Barbosa LNF, Souza WF, Cavalcanti HAF, et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Rev bras ter cogn*. 2014;10(1):2-10. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872014000100002&script=sci_abstract. Acesso em: 31 mar 2025.
2. Muniz GBA, Garrido EN. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade. *Rev Psicol Divers Saúde*. 2021;10(2):235-45. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1283125>. Acesso em: 24 abr 2022.
3. Gomes CFM, Pereira Junior RJ, Cardoso JV, Silva DA. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. *SMAD, Rev Eletr Saúde Mental Álcool Drog [Internet]*. 2020;16(1):1-8. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100009. Acesso em: 24 abr 2022.
4. World Health Organization (WHO). Mental health: a state of well-being. [Internet]. Geneva: WHO; 2014. Available from: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Acesso em: 24 jun 2022.
5. Tsuda M, Haury FN, Zotesso MC. Investigação das alterações emocionais e comportamentais de universitários iniciantes em Medicina e Enfermagem. *Rev Psicol Divers*

Saúde [Internet]. 2020;9(1):35-45. Disponível em:

<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/2734>. Acesso em: 31 mar 2025.

6. Rodrigues SB, Rodrigues DSC, Carvalho RD. Panorama da saúde mental dos estudantes de enfermagem: Uma revisão integrativa de literatura. *Braz J Hea Ver* [Internet]. 2020;3(3):5928-42. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/11249>. Acesso em: 16 mai 2022.

7. Oliveira LS, Oliveira EN, Costa MSA, Campos MP, Vasconcelos MIO, Costa MSA, et al. Qualidade de vida de estudantes de uma universidade pública do Ceará. *Rev Psicologia* [Internet]. 2021;12(1):72-85. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/58815>. Acesso em: 09 mai 2022.

8. Oliveira EB, Zeitoun RCG, Gallasch CH, Pérez Júnior EF, Silva AV, Souza TC. Transtornos mentais comuns em acadêmicos de enfermagem do ciclo profissionalizante. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2020;73(1):e20180154. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/5TscDmMPSdzZ4yGGrz4Qy3N/?lang=pt>. Acesso em: 31 mar 2025.

9. Nascimento LCN, Souza TV, Oliveira ICS, Moraes JRMM, Aguiar RCB, Silva LF. Saturação teórica em pesquisa qualitativa: relato de experiência na entrevista com escolares. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2018;71(1):228-33. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0616>. Acesso em: 10 mar 2023.

10. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde. 12. ed. São Paulo: Hucitec-Abrasco; 2010. 416 p.

11. Martins C, Campos S, Duarte J, Chaves C, Silva E. Fatores de risco em saúde mental: Contributos para o bem-estar biopsicossocial dos profissionais da saúde. *Rev Port Enferm Saúde Mental*. 2016;(Spe. 3):21-26. Disponível em: <https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/3257/1/Martins%20C%20et%20al.pdf>. Acesso em: 07 jun 2023.

12. Cerchiari EAN. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários [Tese]. Campinas: Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas; 2004. 243 p. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/327064>. Acesso em: 31 mar 2025.

13. Oliveira HFR et al. ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* | Vol. 7 | Nº. 2 | Ano 2015 | p. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/77/67> Acesso em: 07 jun 2023.

14. Jorge MSB, Pinto DM, Quinderé PHD, Pinto AGA, Sousa FSP, Cavalcante CM. Promoção da Saúde Mental - Tecnologias do Cuidado: vínculo, acolhimento, co-responsabilização e autonomia. *Ciência Saúde Coletiva* [Internet]. 2011;16(7):3051-60. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/CMNBywFRDpPgjhFHBzxTqWH/?lang=pt&format=html#>. Acesso em: 07 jun 2023.

15. Teixeira MAP, Castro GD, Piccolo LR. Adaptação à Universidade em Estudantes Universitários: Um Estudo Correlacional. *Interação em Psicologia*. 2007;11(2):211-20. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmninnibpcapjpcglclefindmkaj/https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psie/n42/n42a04.pdf> . Acesso em: 01 abr 2025.

16. Almeida ME, Magalhães AS, Féres-Carneiro T. Transmissão geracional da profissão na família: repetição e diferenciação. *Psico*. 2014;45(4):454-62. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/15344/12472>. Acesso em: 14 out 2021.
17. Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Texto Contexto Enferm*. 2018;27(1):e0370014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/KTNJLPsQ7X73DGkf6zzkVpf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 07 jun 2023.
18. Oliveira CT, Wiles JM, Fiorin PC, Dias ACG. Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. *Psicol Esc Educ [Internet]*. 2014;18(2):239-46. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/s3W5PBQmYJhLGqjpdY7j6jp/?lang=pt>. Acesso em: 07 jun 2023.
19. Moreno PF, Soares AB. O que vai acontecer quando eu estiver na universidade?: Expectativas de jovens estudantes brasileiros. *Aletheia [Internet]*. 2014;(45):114-27. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942014000200009. Acesso em: 07 jun 2023.
20. Dias ACG, Carlotto RC, Oliveira CT, Teixeira MAP. Dificuldades percebidas na transição para a universidade. *Rev Bras Orient Prof*. 2019;20(1):19-30. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902019000100003. Acesso em: 07 jun. 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2019v20n1p19>.
21. Soares AB, Gomes G, Maia FA, Gomes CAO, Monteiro MC. Relações interpessoais na universidade: o que pensam estudantes da graduação em Psicologia? *Estud. Interdiscip. Psicol. [Internet]*. 2016;7(1):56-7. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/23794>. Acesso em: 01 abr 2025.
22. Santos AS, Oliveira CT, Dias ACG. Características das relações dos universitários e seus pares: implicações na adaptação acadêmica. *Psicol Teor Prat*. 2015;17(1):150-63. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872015000100013. Acesso em: 01 abr. 2025.
23. Ariño DO, Bardagi MP. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicol. Pesq*. 2018;12(3):44-52. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1982-12472018000300005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 18 jun 2022. DOI: [10.24879/2018001200300544](https://doi.org/10.24879/2018001200300544).
24. Silva IJ, Oliveira MFV, Silva SÉD, Polaro SHI, Radünz V, Santos EKA, et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. *Rev esc enferm USP [Internet]*. 2009;43(3):697–703. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000300028>. Acesso em: 01 abr. 2025.
25. Mendonça AMMC, Gêda TF, Guimarães JE, Mendes CO, Manna TBF, Monteiro EM. Perspectiva dos Discentes de Medicina de uma Universidade Pública sobre Saúde e Qualidade de Vida. *Rev Bras Educ Med [Internet]*. 2019;43(1):228-35. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20190043>. Acesso em: 01 abr 2025.
26. Gonçalves BES, França VF. Qualidade do sono de universitários: Associação com o estado nutricional e hábitos alimentares. *Act Eli Sal*. 2021;5(1):1-17. Disponível em:

www.researchgate.net/publication/363618764_QUALIDADE_DO_SONO_DE_UNIVERSITARIOS_ASSOCIACAO_COM_O_ESTADO_NUTRICIONAL_E_HABITOS_ALIMENTARES.
Acesso em: 01 abr 2025.