

O ESTUDANTE E SUA SAÚDE MENTAL

Giovana de Cássia Goldoni

RESUMO: Durante a trajetória universitária, os alunos estão expostos a diversos acontecimentos, diferentes reações relacionadas à rotina, que na maioria das vezes é bem agitada e sofre mudanças abruptas em relação à rotina de costume. A vulnerabilidade se torna bem maior a desenvolver doenças psicológicas ou psicossomáticas. Outro fato, é que dificilmente há um olhar voltado à essas questões. Abordar e alertar sobre o desenvolvimento de transtornos psicológicos e psicossomáticos em estudantes universitários e a fala escassa a respeito do assunto. Trabalho realizado com base no modelo de pesquisa bibliográfica. Conscientizar o leitor do problema e sua gravidade, também como a importância da fala a respeito do assunto para uma possível prevenção e tratamento

PALAVRAS-CHAVE: Estudantes universitários; doenças psicológicas; depressão; ansiedade.

ABSTRACT: During the trajectory in college, the students are exposed to many happenings, different reactions related with the routine that in most of times it's lots of busy and suffer difficult changes related with it. The vulnerability becomes easier to develop psychological or psychosomatics diseases. Hardly will be another view about these questions. Approaching and Warning against the development of psychological or psychosomatics disorders in students at college and the little talk about this subject. Work done according to the model of the bibliographic research. Develop the people's awareness of the seriousness, also how important is to talk about this subject for a possible prevention and treatment.

KEYWORDS: College students; psychological diseases; depression; anxiety;

O ESTUDANTE E SUA SAÚDE MENTAL

CORPO DO TRABALHO

A ansiedade excessiva que bloqueia, a depressão que desanima e entristece, são consideradas as doenças do século, desenvolvidas por diferentes fatores. Esse estudo pretende abordar esses principais transtornos que podem ser desenvolvidos durante uma graduação e seus fatores desencadeadores. Bem como o poder negativo que o desenvolvimento de tais transtornos pode causar na vida de um estudante universitário. Além de indicar possíveis cuidados a serem tomados e a atenção que deve ser dada desde os mais simples indicadores, considerando as mudanças de hábito e rotina da vida social que são impactos que podem levar os sujeitos a despertarem anseios, desequilíbrios sentimentais e psicológicos.

Ao falarmos sobre o desenvolvimento de transtornos psicológicos como depressão e ansiedade, devemos considerar que outras psicopatologias também podem estar interligadas a eles. Por isso, o estudo busca expor a possibilidade do desenvolvimento desses transtornos, a importância da conscientização, prevenção, identificação e tratamento.

Os valores éticos, morais e sociais, são grandes aliados, já que nos dias de hoje, tudo tem se tornado muito confuso para a complexidade interna e externa do indivíduo. Para a psicanálise, a própria inquietude quer nos dizer algo, e é aí onde cabe como necessidade a fala, para que esses sintomas sejam compreendidos, curados, elaborados e/ou transformados. Segundo Lacan, "a cura é uma demanda que faz parte da voz do sofredor, de alguém que sofre pelo seu próprio corpo ou por seu pensamento". Portanto, justifica-se a tessitura deste trabalho como forma de dar voz a estas inquietudes.

1. O desenvolvimento de transtornos

O desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão tem se tornado cada vez mais comuns e frequentes, ambos são considerados em estudos como “mal do século”. Durante o Fórum Econômico Mundial de 2018, na Suíça, eles trouxeram em questão a depressão, e como conclusão, que a doença, apesar de não ser mortal como um câncer, é cada vez mais comum e tem consequências devastadoras, parecidas com as de diversos tipos de doenças malignas no século 20, salientando que abrange até mesmo questões socioeconômicas, sendo assim, trata-se não apenas de uma questão de saúde, tão pouco trata-se de questões individuais, mas sim de saúde pública, onde na psicologia podemos tratar de falar sobre psico-higiene.

Além disso, um estudo da Universidade Harvard, feito em 18 localidades, aponta que a prevalência de depressão no Brasil é a maior, entre todas as nações em desenvolvimento, com um total de 10,4% da população atingidos.

Apesar de serem doenças comuns na sociedade, a fala ainda é escassa e pode ser considerada um tabu. Descreve-se como ansiedade, uma condição normal na presença de medo, tensão e ansiedade, podendo ser considerada uma resposta normal ao estresse ou situações em que exista insegurança, incerteza.

No DSM-V (2013), sintomas como inquietação, sensação de estar no limite, cansar-se facilmente, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, distúrbios do sono e a longa presença ou períodos intensos de ansiedade podem estar relacionadas a um transtorno de ansiedade, podendo ser identificado com ou sem causas específicas. Esse transtorno pode ser generalizado, chamado de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), caracterizado por preocupação excessiva, persistente e de difícil controle, que é acompanhada por alguns sintomas físicos ou psicológicos, causando sofrimento e prejuízo no desempenho do indivíduo podendo ser facilmente alarmado pelo abuso de álcool e drogas, e por sintomas de depressão.

A depressão é uma desordem psiquiátrica, síndrome em que a principal queixa apresentada é o estado deprimido, perda de prazer em realizar práticas frequentes, sensação de inutilidade, culpa excessiva, fadiga, distúrbios do sono,

O ESTUDANTE E SUA SAÚDE MENTAL

perda ou ganho significativo de peso, ideias recorrentes relacionadas a morte e/ou suicídio, conforme os dados do DSM-IV (1952).

Estudos recentes apontam o grande desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão, e indicam taxas bem mais elevadas quando se trata de estudantes universitários, considerando as taxas do público geral mais baixas.

Com base nas respostas de 2.279 estudantes entrevistados em 26 nações, uma pesquisa feita no Health Science Center da Universidade do Texas em San Antonio, constatou que acadêmicos têm seis vezes mais chance de desenvolver ansiedade e depressão, já que 40% dos candidatos obtiveram scores de ansiedade na faixa moderada a grave e quase 40% apresentaram sinais de depressão.

Outra pesquisa, realizada nos EUA, pelo Center for Collegiate Mental Health, apontou que 20% dos estudantes submetidos à pesquisa tinham depressão ou ansiedade. De acordo com dados como esses apresentados, ansiedade e depressão são os principais fatores que podem levar à procura da ajuda profissional. Vale lembrar a importância de que essa procura seja por um profissional capacitado, já que um clínico geral não tem o devido preparo para o diagnóstico e tratamento dessas enfermidades.

A vulnerabilidade de um estudante universitário a desenvolver depressão, ansiedade e outros problemas psicológicos torna-se grande a partir do momento em que a sua rotina e hábitos são afetados por mudanças abruptas, pressões, ou qualquer atividade estudantil exacerbada, que acabam prejudicando sua saúde mental.

A depressão e ansiedade, e outras doenças psicológicas e psicossomáticas, são questões que tomam grandes proporções na vida de um aluno sem suporte, familiar, estudantil e profissionais da saúde.

Respeitar e compreender os limites, auxiliar, buscar meios que façam dessas mudanças e atividades, mais confortáveis e aceitáveis, é tanto papel do professor ou coordenador, quanto dos familiares. O olhar atento para com essa fase e a vida desse estudante durante sua trajetória é essencial, tanto para prevenir que casos de depressão e ansiedade ocorram nesse contexto, quanto

Giovana de Cássia Goldoni

para tratar casos já desenvolvidos.

O ESTUDANTE E SUA SAÚDE MENTAL

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIVERSITY OF TEXAS HEALTH SCIENCE CENTER AT SAN ANTONIO. **Depression, anxiety high in graduate students, survey shows.** Texas, mar. 2018. Disponível em: < <https://news.uthscsa.edu/depression-anxiety-high-graduate-students-survey-shows/> >. Acesso em: 10 abr. 2018.

PADOVANI, R. NEUFELD, C. MALTONI, J. BARBOSA, L. SOUZA, W. CAVALCANTI, H. LAMEU, J. **Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v.10, n.1, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002 > Acesso em: 19 set. 2017

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Resolução No. 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012.** Brasil, dezembro, 2012. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html/> Acesso em: 26 abr. 2018

Holden C. Global Survey Examines Impact of Depression. Science, Vol. 288, Ed. 5463, pp. 39-40. Disponível em: < <http://science.sciencemag.org/content/288/5463/39> > Acesso em: 19 nov. 2019

BIENARTH, André. **Uma epidemia de depressão.** Saúde é vital. Brasil, ago, 2016. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/bem-estar/uma-epidemia-de-depressao>> Acesso em: 19 nov. 2019