

SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR: UM PROJETO DE AÇÃO

Suely Cristina de Souza Fernandes Crahim¹
suelycrahim@yahoo.com.br¹
Universidade de Vassouras¹

Paola da Silva Groetaers²
paolagroetaers@gmail.com²
Universidade de Vassouras²

Francisco Bruno Maciel³
fbmaciel90@hotmail.com³
Universidade de Vassouras³

RESUMO

O presente projeto de ação propõe mecanismos de intervenções para serem utilizados com os discentes que buscam o Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAPp) da Universidade de Vassouras. Trazendo luz às reflexões que emergem sobre a importância do acompanhamento psicopedagógico e psicológico para a saúde mental dos alunos, para a gestão do tempo e das novas atribuições da vida acadêmica, e para o acompanhamento daqueles que por ventura estão vivenciando episódios de estresse, ansiedade ou depressão, as intervenções propostas utilizam-se dos conhecimentos oriundos da psicologia, sob a ótica da terapia cognitivo-comportamental, e psicopedagogia para o auxílio e acompanhamento das demandas apresentadas.

Palavras-Chave: Saúde Mental; Núcleo de Apoio Psicopedagógico; Psicologia; Psicopedagogia

1. INTRODUÇÃO

O mundo acadêmico representa um complexo emaranhado de expectativas quanto ao futuro profissional, avanços tecnológicos e uma necessidade de adaptação às novas rotinas. Contrabalançando essas expectativas e somado com as demandas pessoais, acadêmicas e sociais, pesquisas demonstram que a realidade do ensino superior tem se apresentado como um prejuízo para a saúde mental de muitos educandos, refletindo em relatos de aumento de crises ansiosas, insônia, depressão, queda de motivação e rendimento, dificuldades de gestão de tempo, sentimentos de menos valia, entre outros. O aumento do estresse vivenciado pelos discentes é preocupante, pois ele predispõe a instauração da depressão, que, em casos mais graves pode levar ao suicídio.

Tendo em vista o aumento das dificuldades por parte dos discentes em se adaptarem a nova rotina na qual estão inseridos, refletindo em episódios de estresse, ansiedade e/ou depressão; considerando que o ingresso no ensino superior constitui um rito de passagem, e, refletindo sobre a importância do núcleo de apoio psicopedagógico, esse projeto se justifica pelo interesse em atender de uma maneira satisfatória os alunos visando à superação de tais dificuldades e auxiliando no processo de ensino-aprendizagem.

Os objetivos do projeto versam em problematizar a preocupação acerca da importância do funcionamento do núcleo de apoio psicopedagógico para os alunos no que se refere às dificuldades que refletem na saúde mental dos mesmos, que podem aparecer no processo de vida acadêmica no ensino superior e propor ações de intervenções para enfrentar e superar as dificuldades apresentadas.

Assim, ao buscar os conhecimentos de fontes como Psicologia, especialmente da abordagem cognitivo-comportamental, e Psicopedagogia valiosos instrumentos de práxis e intervenções podem surgir para amparar as demandas e dificuldades trazidas ao NAPp pelos discentes e comunidade acadêmica. E é sob a ótica desses conhecimentos que esse projeto se propõe a discutir as ações nele abordadas.

2. SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Nos últimos anos, uma tendência mundial sobre a preocupação com a saúde mental dos estudantes de ensino superior tem sido uma realidade nas quais várias pesquisas têm surgido, demonstrando um aumento significativo nas desordens de nível psicológico. No nosso país, pesquisas também apontam que muitos discentes vivenciam o ingresso na vida acadêmica de maneira mal adaptativa.

Segundo dados da pesquisa “Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Universidades Federais Brasileiras” (FONAPRACE, 2011) quase metade dos estudantes entrevistados relataram ter experienciado crise emocional nos últimos 12 meses.

Dados alarmantes foram levantados, sinalizando que das emoções relatadas pelos alunos, a ansiedade lidera o ranking com prevalência de 70%, seguida de insônia ou alteração significativa do sono (44%), sensação de desamparo, desespero e desesperança (36%), sensação de desatenção/desorientação/confusão mental (31%), timidez excessiva (25%), depressão (22%), medo/pânico (14%) e problemas alimentares (12%) (FONAPRACE, 2011).

Como reflexo desses dados, a pesquisa supracitada demonstra que os prejuízos experimentados por esses alunos vão desde falta de motivação para estudar, dificuldades de concentração, baixo desempenho acadêmico, reprovações, trancamento das disciplinas, mudança de curso e até jubramento. Além é claro, dos reflexos físicos e psicológicos que essas emoções geram nos indivíduos.

Vale ressaltar que a experiência acadêmica se coloca como marco de passagem na vida do jovem. Exigências e demandas da vida universitária evidenciam que o estudante, desde seu ingresso na instituição, deve apresentar recursos cognitivos e emocionais complexos para o manejo das necessidades desse novo universo (PADOVANI, *et al.*, 2014). A elevada expectativa quanto ao seu futuro profissional, as aspirações para o mercado de trabalho, a nova rotina de vida, as pressões por bom desempenho e cumprimento de prazos, a aquisição de novas responsabilidades, a gestão do tempo, frequentemente resultam em problemas psicossociais e psicopatológicos.

Tais expectativas podem servir como fonte estressora nos discentes. O estresse representa o esforço de adaptação a uma situação nova ou ameaçadora que exige do organismo se adeque (BALLONE, ORTOLANI, PEREIRA NETO, 2007). Quando o organismo não consegue se adaptar o estresse representa um fator que contribui para a manifestação de transtornos e distúrbios que afetam a saúde física e mental. De acordo com Padovani, *et al.* (2014), “o estresse parece ser um dos principais fatores ambientais que predispõem um indivíduo à depressão, pois, em cerca de 60% dos casos, os episódios depressivos são precedidos pela ocorrência de fatores estressantes, principalmente de origem psicossocial”.

Ao analisar os resultados apresentados na pesquisa do Fonaprace (2011), pode-se constatar uma alta prevalência de questões que afetam a saúde mental dos estudantes, como a prevalência de sintomas ansiosos, depressivos, insônia, sentimentos de menos valia e desânimo, e tais dados são alarmantes. Essa morbidade psicológica não representa prejuízos só nas questões de saúde, mas pode trazer consequências importantes na vida familiar, relacionamentos interpessoais, pode apresentar uma tendência ao aumento no consumo de álcool e outras drogas, etc.

Alguns trabalhos como os de Almeida, Benedito e Ferreira (2017) sinalizam que devido ao ambiente acadêmico, interpretado de maneira hostil, muitos estudantes desenvolvem quadros depressivos. Tal dado gera preocupação, pois, segundo os mesmos autores, os casos mais graves levam ao pensamento, ideação e tentativa de suicídio e indicam que fatores intrínsecos a instituição de ensino superior como também fatores pessoais podem causar a depressão evoluindo para o suicídio desses estudantes.

É preciso ressaltar que a ansiedade e o estresse experienciados de maneira prolongada podem influenciar no processo de aprendizagem. Conforme apontam Coenza e Guerra (2014) a atenção e o aprendizado são prejudicados, pois, mediante as situações estressantes, as glândulas suprarrenais secretam hormônios glicocorticoides que atuam destruindo os neurônios do hipocampo (região do cérebro responsável pela consolidação de memória). Assim, não só ficam comprometidas as relações sociais, as motivacionais e a saúde mental, como também ocorrem alterações nos circuitos de aprendizagem presentes no cérebro.

Coenza e Guerra (2014, p. 84), em seu livro “Neurociência e educação – como o cérebro aprende”, indicam que o ambiente acadêmico “deve ser estimulante de forma com que as pessoas se sintam reconhecidas, ao mesmo tempo em que as ameaças precisam ser identificadas e reduzidas ao mínimo”.

De acordo com Erikson (1987) em sua teoria do desenvolvimento psicossocial, não se pode analisar o homem isolado do meio em que vive, já que é um ser que vive em grupo e sofre influência deste. Dessa maneira, ao analisar as consequências da vivência no nível superior de ensino na saúde mental do aluno é necessário também fazer uma reflexão acerca de como a Universidade se prepara para recebê-lo.

Partindo desse prisma, ofertar um espaço no qual se pretende acolher a demanda apresentada pelo aluno se faz de extrema relevância. Desta forma, o núcleo de apoio psicopedagógico – NAPp, da Universidade de Vassouras emerge no cenário da educação superior com o objetivo de trabalhar com as necessidades identificadas nos discentes, no tocante a adaptação curricular, aprendizado de manejo das suas emoções e investimento nas suas potencialidades.

A trajetória do estudante e sua formação compreendem diversos aspectos os quais a instituição de ensino é peça fundamental para o desenvolvimento integral do discente (CASTRO, 2017). A busca pelo trabalho dessas questões vai ao encontro do que Paulo Freire denominou educação libertadora, no qual sinaliza a importância de que “os homens se sintam sujeitos de seu pensar, discutindo seu pensar, sua própria visão de mundo” (FREIRE, 2005, p.139). Auxiliar o discente na identificação das suas dificuldades, trazendo-o como sujeito no seu processo de ensino-aprendizagem, propondo intervenções para o manejo e superação dessas dificuldades, coloca o aluno como autor e construtor da sua trajetória acadêmica.

Os efeitos do apoio prestado pelo NAPp vão desde o acolhimento de suas questões individuais, perpassando em como tais questões são afetadas pelo meio, e versam para a adaptação do universitário ao meio acadêmico e melhora no seu desempenho educacional. Além de prestar suporte as demandas de saúde mental, contribuindo para a prevenção do agravamento dos sintomas.

Para tanto, lançar mão dos conhecimentos e intervenções propostas pela teoria cognitiva comportamental (TCC) pode ser de grande valia. De acordo com Beck (2013, p. 22), a TCC pode ser compreendida como uma “psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais”.

A partir dos pressupostos dessa teoria, os problemas vivenciados pelos estudantes do ensino superior refletem a sua interpretação de um determinado evento (ou eventos) de maneira incorreta, que tem influência na alteração do humor e do comportamento subsequente. Assim, a utilização de técnicas da teoria cognitiva-comportamental surge como

estratégia eficaz para o trabalho com os discentes que são referenciados no NAPp, já que elas trabalham para reestruturação cognitiva.

Para além das questões teóricas aqui apresentadas, o apoio psicopedagógico deve se configurar como espaço de escuta e orientação para possibilitar a inclusão e permanência do educando na universidade, proporcionando ao mesmo um acompanhamento didático e psicológico, contribuindo assim para a superação das dificuldades apresentadas, além da qualidade de formação profissional. Visando a construção do conhecimento e o desenvolvimento da criatividade, cabe ao NAPp também ofertar dicas e técnicas de estudo (CRAHIM, *et al.*, 2018).

3. METODOLOGIA

A metodologia para a formulação do projeto de ação proposto levou em consideração os dados apontados nas pesquisas que discutem a saúde mental dos estudantes de nível superior, bem como na demanda dos alunos que buscaram o Núcleo de Apoio Psicopedagógico da Universidade de Vassouras nos seus nove anos de atuação.

As principais demandas apresentadas pelo discente são a elevada expectativa quanto ao seu futuro profissional, as aspirações para o mercado de trabalho, a nova rotina de vida, as pressões por bom desempenho e cumprimento de prazos, a aquisição de novas responsabilidades, a gestão do tempo. Tais demandas frequentemente resultam em problemas psicossociais e psicopatológicos, podendo inclusive levar a pensamentos, ideações e tentativas de suicídio.

Dito isto, as intervenções propostas para esse projeto foram problematizadas a partir da identificação dessas demandas. Assim, foram pensadas ações que agruparam as dificuldades supracitadas, bem como as propostas de intervenções mais eficazes para cada uma delas, baseadas em técnicas da TCC e psicopedagogia, as quais pode-se citar como exemplo: Exame e contestação das distorções cognitivas; Planejamento semanal de atividades; Grupo de trabalho para supervisão das ações psicopedagógicas/psicológicas; Criação e ensino de técnicas de estudo; Registro de pensamentos disfuncionais; Palestras e Workshops; Rodas de conversa; Oficinas; Programas de acolhimento aos calouros e comunidade acadêmica em geral; Exame e contestação das distorções cognitivas; Técnica da respiração controlada; Relaxamento muscular progressivo, entre outras

4. AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação do projeto se faz de extrema importância para medir a qualidade e efetividade do mesmo visando à melhoria do desempenho das intervenções propostas. Assim, ela não pode ser somente executada no final da assistência ao aluno e comunidade acadêmica. O processo de avaliação deve estar presente durante todo o processo de acompanhamento, levando ao monitoramento das ações, revisando e fazendo ajustes necessários para atender os objetivos traçados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, é notório a necessidade de se falar sobre a saúde mental dos estudantes. Não só para a conscientização dos mesmos, da sociedade acadêmica e da sociedade como um todo. Pois as novas exigências do mercado de trabalho, a nova rotina de estudo e de vida, o ingresso em novos grupos sociais, tem trazido consigo demandas as quais os discentes, sozinhos, não conseguem lidar. Assim, compreender como tais pontos afetam a saúde mental dos estudantes e propor estratégias para minimizar seu sofrimento e a dificuldade de adaptação se faz necessário. Destarte, ter um Núcleo de Apoio

Psicopedagógico que se propõe a continuamente buscar técnicas que auxiliem o aluno a superar suas dificuldades, que o acompanhe nesse percurso árduo da graduação, que identifique e incentive suas potencialidades, é um diferencial satisfatório para o sucesso acadêmico e profissional do discente.

5. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, H. M. D. S.; BENEDITO, M. H. A. FERREIRA, S. B.: **Quebrando Tabus: Os Fatores Que Levam O Suicídio Entre Universitários**. Revista de Pesquisa Interdisciplinar, Cajazeiras, n.2, suplementar, p. 647 - 659, set. de 2017.

BALLONE G. J., ORTOLANI I. V., PEREIRA NETO E.: **Da emoção à lesão. Um guia de medicina psicossomática**. 2nd ed. Barueri: Manole; 2007.

BECK, J.: **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

CASTRO, V. R.: **Reflexões Sobre A Saúde Mental Do Estudante Universitário: Estudo Empírico Com Estudantes De Uma Instituição Pública De Ensino Superior**. Revista Gestão em Foco - Edição nº 9 – Ano: 2017. P. 380-401.

COENZA, R. M. ; GUERRA, L. B.: **Neurociência e educação: Como o cérebro aprende**. Porto Alegre. Artmed. 2014

CRAHIM, S. C. S. F.; FELIZARDO, J. S.; ALMEIDA, P. C. T.; MEDEIROS, F. S.: **Núcleo De Apoio Psicopedagógico: Dificuldades De Aprendizagem No Ensino Superior – Um Olhar Psicopedagógico E Psicológico**. XI SIMPED – Simpósio Pedagógico e Pesquisas em Educação - 2018

DUARTE, J. R. G.: **Os Benefícios De Estar No Presente: O Papel Do Mindfulness Na Saúde Física E Mental Uma Revisão Empírica**. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica. Instituto Superior Miguel Torga Escola Superior De Altos Estudos. Coimbra, 2009. Disponível em: <http://dspace.ismt.pt/bitstream/123456789/212/1/TESE%20FINAL.pdf> (Acesso em 20 de maio de 2019).

ERIKSON, E. H. **Infância e Sociedade**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Zahar editores, 1987

FONAPRACE: **Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Universidades Federais Brasileiras**. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE). Brasília - 2011.

FREIRE, P.: **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro. Paz e Terra. 2005.

GREENBERGER, D.; PADESKY, C. A.: **A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa**. Porto Alegre. 2 ed. Artmed, 2017.

LEAHY, R. L. (2006). **Técnicas de terapia cognitiva: Manual do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed.

OLIVEIRA, C. T.; DIAS, A. C. G. e PICCOLOTO, N. M.: **Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para as dificuldades de adaptação acadêmica**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas 2013•9(1)•pp.10-8. 2013

PADOVANI, R. C.; NEUFELD, C. B., MALTONI, J., *et al.*: **Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário**. Rev. bras.ter. cogn. vol.10 no.1 Rio de Janeiro jun. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002 (Acesso em 20/05/2019)

SILVEIRA, L. C. L.: **Os sentidos e a percepção**. In: Lent R (Ed.) Neurociência do Comportamento e da Mente. Rio de Janeiro, Brasil: Guanabara Koogan; 2008. p 133-81.