

Saúde Mental na Graduação: Um Estudo Sobre a Perspectiva Universitária

Thalia Vieira Rocha ¹

RESUMO

Este estudo tem como objetivo investigar o estresse acadêmico e o burnout em estudantes universitários dos cursos de engenharia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia (IFBA), discutindo seu predomínio, fatores de risco e estratégias de manejo e prevenção. O estresse acadêmico é uma realidade comum entre os estudantes universitários devido à pressão por um desempenho acadêmico excelente, à carga de trabalho intensa e à competição exacerbada. O burnout, vem como um estado de exaustão física, emocional e mental. A pesquisa utiliza uma abordagem direta, coletando dados de estudantes de engenharia através de questionário direcionado a avaliar o nível de estresse acadêmico e a presença de sintomas de burnout. Foi investigado também o que motivou esse estado, como falta de apoio social, sobrecarga de demandas ou altas expectativas de desempenho. Outro quesito levantado diz respeito ao uso de remédios após o ingresso na graduação. Os resultados revelam uma alta incidência de estresse acadêmico e burnout entre os estudantes, gerando impactos negativos na vida pessoal e acadêmica. Além disso, entre dez alunos, metade passaram a fazer uso de medicamentos para algum transtorno. Dessa maneira, identificou-se a importância de lidar com a sobrecarga acadêmica e suas causas. Assim, se torna necessário discutir estratégias para lidar com o estresse e prevenção do burnout, dando ênfase a promoção do autocuidado, acesso a recursos de suporte emocional e implementação de programas de bem-estar estudantil. É possível promover a saúde mental e o bem-estar dos estudantes, de modo a construir um ambiente acadêmico mais saudável e produtivo.

Palavras-chave: Saúde mental, Burnout, Sobrecarga acadêmica, Desempenho acadêmico.

¹ Graduando do Curso de Engenharia Elétrica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia - IFBA, thaliarochoa2312@hotmail.com;