

O PAPEL DOCENTE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: REFLEXÕES A PARTIR DE FATORES ESTRESSORES IDENTIFICADOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Saulo Pfeffer Geber ¹

INTRODUÇÃO

Busca-se, com este trabalho, promover reflexões sobre o papel docente na promoção da saúde mental de estudantes universitários. As considerações aqui feitas são decorrentes de uma pesquisa que buscou identificar a recorrência da vivência de situações estressoras por acadêmicos do ensino superior. Reconhece-se que a vivência universitária, bem como a relação com os docentes, pode ser caracterizada tanto pela promoção da saúde mental dos estudantes, quanto pela contribuição do agravamento de quadros de adoecimento psíquico.

Neste estudo entende-se estresse como um experimento de tensão e irritação no qual o organismo reage a componentes físicos ou psicológicos quando há uma situação que provoque medo, excitação ou confusão (TORQUATO et al., 2015). Sobre este tema, Stacciarini *et al.* (2001) afirmam que o estresse é um processo psicológico e a forma como os eventos estressantes são apreendidos são afetados por variáveis cognitivas, pois não é o indivíduo e nem a situação que a definem, mas a percepção resultante.

Apesar de existir uma produção acadêmica significativa sobre o tema do estresse, pouco foi abordado em relação à especificidade desse fenômeno por estudantes universitários. Torquato *et al.* (2015) mencionam que apenas recentemente começou-se a investigação sobre “o modo de viver” de estudantes universitários brasileiros.

Ainda que incipientes, estudos como os conduzidos por Shah *et al.* (2010) revelaram uma relação significativa entre as atividades acadêmicas e o surgimento de quadros de estresse. Os participantes dos estudos identificaram algumas das situações que consideravam particularmente estressantes, sendo elas: volume de temas de estudo, complexidade da matéria, frequência de avaliações, preocupação quanto ao futuro e desempenho acadêmico e alta expectativa parental.

¹ Psicólogo, mestre e doutor em educação pela Universidade Federal de Minas Gerais. Professor do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Paraná, saulo.geber@pucpr.br.

Da mesma forma, Furtado *et al.* (2003) encontraram fatores estressores como a insegurança, baixa autoestima, ansiedade, transtornos psicológicos e outros em 65,2% dos estudantes de medicina por eles pesquisados.

A partir deste contexto, reconhece-se a importância da realização de pesquisas que busquem compreender a percepção dos estudantes acerca dos eventos estressores no contexto universitário. Para tanto, neste estudo foi investigado como estudantes dos cursos de Medicina e Ciências da Vida vivenciam o estresse em uma universidade privada do Paraná.

A pesquisa consistiu na realização de uma entrevista semiestruturada com perguntas abertas e fechadas sobre a vivência estudantil frente a situações de estresse por estes estudantes. Os dados, além de apresentar o perfil dos sujeitos entrevistados, demonstram os elementos da vivência acadêmica considerados como estressantes pelos participantes do estudo. Reconhece-se, nas considerações finais deste texto, a relevância de repensar as práticas educativas dos professores que para além do ensino do conteúdo, também cumpre um papel da mediação e promoção da saúde mental de seus alunos.

METODOLOGIA

O estudo, de caráter quantitativo e qualitativo, contou com a participação de 52 acadêmicos matriculados nos cursos de medicina e ciências da vida de uma universidade privada do Paraná. Após aprovação da pesquisa pela instituição de ensino e pelo Comitê de Ética e Pesquisa – CEP (77031617.3.0000.0020), iniciou-se a realização das entrevistas. Estas foram agendadas e realizadas dentro da própria instituição, a partir da adesão dos participantes da pesquisa.

O roteiro de entrevista foi construído buscando identificar dados do perfil dos estudantes, como: idade, gênero, estado civil, moradia, religião, tempo gasto para se deslocar na realização das atividades diárias e renda aproximada. Também foram realizadas perguntas abertas que endereçaram aspectos como o desempenho acadêmico, participação em atividades da universidade, influência das atividades da universidade no nível de estresse, dificuldades encontradas em aspectos que englobam a rotina na universidade e importância da universidade na vida do indivíduo.

Após a entrevista, os dados quantitativos foram analisados com auxílio do site Qualtrics para correlação dos dados de acordo com parâmetros pré-estabelecidos. Os dados qualitativos foram analisados a partir da estratégia de análise de conteúdo (MINAYO, 2007).

O estudo contou com a participação de 52 acadêmicos matriculados em cursos da área de saúde de uma universidade privada do sul do país. Dos estudantes entrevistados, 63,46% eram do sexo feminino. Ainda sobre o perfil destes estudantes, a média de idade foi de 21,2 anos, com variação entre 18 e 28 anos. Em relação ao estado civil, 98,08% se declararam solteiros e 80,77% moram com pais ou familiares.

Um elemento de análise, que pode interferir nos aspectos de interesse deste estudo, consiste no fato de que 27% dos entrevistados mudaram de cidade para cursar o ensino superior. Os dados expressam o fenômeno de muitos jovens buscarem uma formação específica em outras cidades, esses fatores, possivelmente estão atrelados a ficarem mais sozinhos, distantes da família, em cidades que têm pouco conhecimento.

Quando indagados sobre o estresse, 100% dos entrevistados reconheceram as atividades acadêmicas como estressantes. Para os entrevistados, as atividades que são mais geradoras de sofrimento psíquico foram os trabalhos em grupo, provas e cobranças das disciplinas. Também ficou evidente a preocupação dos estudantes frente a relação com o futuro, mercado de trabalho e necessidade de arcar com os custos da vivência acadêmica.

Em suas respostas, os estudantes também relataram a presença de sintomas estressores. Dentre os sintomas decorrentes do estresse que são ou já foram vivenciados pelos estudantes, o mais citado foi ansiedade (17,25%), seguido de falta de concentração mental (14,44%) e em seguida intranquilidade (13,73%). Foi também possível observar entre os participantes sintomas como irritabilidade intensa, cansaço, esgotamento, tensão muscular e sintomas somáticos.

Corroborando com os dados de pesquisa encontrados no estudo, altos índices de estresse também foram encontrados na literatura pesquisada. Diferentes autores relataram que os índices elevados se encontram relacionados com condições como o trabalho, exigências do curso e sobrecargas de atividades. Autores como Bonifácio *et al* (2011) encontraram dados semelhantes em seus estudos em duas universidades de São Paulo, em que estudantes relataram sobrecarga pelas atividades acadêmicas, revelando sintomas autopercebidos como ansiedade, cansaço físico, sensação de esgotamento mental, alteração do sono, irritação, desânimo, sudorese, entre outros, sendo estes todos sinalizadores de estresse (LIPP, 2003).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados apresentados no estudo são alarmantes, a pesquisa evidenciou aspectos anteriormente encontrados na literatura, reforçando ainda mais o contexto de estresse vivenciado pelos estudantes universitários brasileiros. A partir destas constatações, faz-se necessário repensar a prática docente, uma vez que reconhece-se a relevância do professores na mediação da experiência universitária dos alunos do ensino superior.

A partir do relato dos entrevistados, percebe-se que a prática educativa pode tanto contribuir com o agravamento de quadros de sofrimento psíquico, quanto ser promotora de cuidado e saúde mental. Reconhece-se que uma prática didática descontextualizada, com cobranças excessivas e sem a mediação humanizada pode ser prejudicial para uma vivência universitária satisfatória.

Neste sentido, o estudo nos auxilia a pensar que a docência, para além da transmissão de conteúdos, também como papel a promoção da formação integral de seus estudantes. A partir de aspectos cognitivos, sociais, emocionais e relacionais. Práticas pedagógicas que levam em consideração a vivência do estudante em sua integralidade, de forma efetiva, pode contribuir para além a formação profissional, para uma experiência positiva da formação universitária. Nesta direção, é possível vislumbrar uma formação mais efetiva, saudável e integral dos estudantes no ensino superior.

Palavras-chave: estudantes universitários, estresse, promoção da saúde mental.

REFERÊNCIAS

- BONIFÁCIO, S. de P. et al. **Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 7, n. 1, p. 15-20, 2011.
- FURTADO, E. S. et al. **Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro.** Interação em Psicologia, vol. 7, 2003.
- LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 10 ed. São Paulo: Hucitec, 2007.
- SHAH, M., Hasan, S., Malik, S., & Sreeramareddy, C.T. **Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani Medical School.** BMC Medical Educacional, 10,2, 1-8, 2010.

10, 11 E 12 DE NOVEMBRO DE 2021
STACCIARINI, Jeanne Marie R.; TRÓCCOLI, Bartholomeu T. **O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 9, n. 2, p. 17-25, 2001.

TORQUATO, J. A. et al. **Avaliação do estresse em estudantes universitários.** InterSciencePlace, v. 1, n. 14, 2015.