

Saúde Mental de Estudantes de Terapia Ocupacional e o Ambiente Acadêmico

Jéssica Tainara de Macedo Maia,¹ Odair José Mendes Souza Júnior,²
Edilson Coelho Sampaio²

RESUMO

Percebe-se que na Graduação há grandes mudanças, marcadas por vivências individuais e coletivas, que implicam maior responsabilização, sociabilidade, adequação às normas, metodologias, grupos e pessoas desconhecidas, aspectos estes que podem se tornar fatores estressantes e adoecedores. O objetivo primário foi analisar a influência do ambiente acadêmico na saúde mental e seus reflexos no desempenho ocupacional dos discentes de Terapia Ocupacional da Universidade da Amazônia (Unama) e o objetivo secundário foi elaborar um manual de orientações para auxiliar os acadêmicos de Terapia Ocupacional e outros alunos de cursos e universidades distintas na busca por suporte psicoemocional na rede e nos serviços ofertados nas demais instituições. A pesquisa foi do tipo qualitativa, de estudo de casos, por meio de entrevista aberta e estruturada, desenvolvida pelos pesquisadores, denominada "O Ambiente Acadêmico e Saúde Mental dos Estudantes", que contém dados iniciais, autoavaliação do estado mental, avaliação institucional e quatro perguntas subjetivas. Ao final da pesquisa dos estudantes, que contém dados iniciais, autoavaliação do estado mental, avaliação institucional e quatro perguntas subjetivas. Os participantes foram quatro alunos de Terapia Ocupacional da Unama, mediante amostragem não probabilística por conveniência. As respostas apontam para um maior comprometimento do desempenho da ocupação Descanso e Sono, elencando as principais causas: dificuldade em administrar o tempo, ansiedade frequente, não conseguir relaxar durante a noite, pensamento constante nas atividades que serão realizadas no dia posterior. Os objetivos primário e secundário foram alcançado, de forma que se constatou que no ambiente acadêmico há fatores estressores e que estes provocam impacto no desempenho, o que tornou possível desenvolver uma cartilha voltada para a promoção da saúde mental dos acadêmicos.

Palavras-Chave: Saúde mental. Estudantes. Terapia Ocupacional. Desempenho ocupacional. Universidade.

MENTAL HEALTH OF OCCUPATIONAL THERAPY STUDENTS AND THE ACADEMIC ENVIRONMENT

ABSTRACT

It is noticed that in Graduation there are major changes, marked by individual and collective experiences, which imply greater accountability, sociability, adequacy of standards, methodologies, groups and unknown people, these aspects can become stressful and sickening factors. The primary objective was to analyze the influence of the academic environment on mental health and its reflexes on the occupational performance of the Occupational Therapy students at the University of the Amazon and the secondary objective was to develop a guidance manual to assist Occupational Therapy students and other students of courses and distinct universities in the search for psycho-emotional support in the Network and in the services offered at Universities. The research was of the qualitative type, of case studies, through the open and structured interview, developed by the researchers, called "The academic environment and Mental Health of the students", which contains initial data, self-assessment of the mental state, institutional evaluation and four questions subjective. Participants were 4 students of Occupational Therapy at Unama, through non-probability sampling for convenience. The responses point to a greater compromise in the performance of the Rest and Sleep occupation. Listing the main causes: difficulty managing time, frequent anxiety, not being able to relax at night, constant thinking about the activities that will be carried out the next day. The primary and secondary objective was achieved, so that it was found that in the academic environment there are stressors and that these impact the students' Occupational Performance, mainly in rest and sleep. At the end of the research it was possible to develop a booklet aimed at promoting the mental health of academics.

Keywords: Mental health. Students. Occupational therapy. Occupational performance. Universities.

RECEBIDO EM: 16/6/2020

MODIFICAÇÕES SOLICITADAS EM: 16/10/2020

ACEITO EM: 18/11/2020

¹ Autora correspondente. Universidade da Amazônia (Unama). Av. Alcindo Cacela, 287 – Umarizal, Belém/PA, Brasil. CEP 66060-000. <http://lattes.cnpq.br/7036090383966585>. <https://orcid.org/0000-0003-0149-4412>. jessicatmmaia@gmail.com

² Universidade da Amazônia (Unama). Av. Alcindo Cacela, 287 – Umarizal, Belém/PA, CEP 66060-000.

INTRODUÇÃO

A entrada no Ensino Superior frequentemente está inserida na fase da adolescência e/ou juventude, podendo também ser vivenciada na fase adulta ou velhice, constituindo esse um período longo, podendo variar de quatro a seis anos. Percebe-se que há grandes mudanças, marcadas por vivências individuais e coletivas, que implicam maior responsabilização e sociabilidade, adequação às normas, metodologias, grupos e pessoas desconhecidas, aspectos que podem se tornar fatores estressantes e desencadeadores de doenças (CASTRO, 2017).

O estresse é considerado uma reação do organismo diante de um evento potencialmente ameaçador, gerando uma resposta; estas respostas ao estresse podem ser classificadas como: biológicas, emocionais ou comportamentais. As biológicas podem ser consideradas automáticas, ou seja, reações instintivas de fuga ou luta, medo e por sintomas físicos, como taquicardia, sudorese e tremores, seguidos de abatimento físico. As comportamentais são as estratégias que o indivíduo usa para lidar com os fatores estressores, como: enfrentamento, evitação ou passividade. Já as emocionais são: angústia, solidão e abandono, tristeza, desmotivação, frustração, impotência e revolta. A intensidade destas reações é proporcional ao nível de importância que é dado para o evento estressor em questão (HIRSCH *et al.*, 2018).

Segundo Nogueira (2017), os fatores estressores dos acadêmicos são: viver num ambiente novo (quando se deixa a casa da família), corresponder às expectativas próprias e de familiares, dificuldades financeiras, competição entre discentes, dificuldade na integração do grupo acadêmico, problemas para organizar o tempo, vivenciar preconceitos, maior conscientização da própria identidade e orientação sexual, diminuição das horas de sono, lidar com diversas responsabilidades, como: trabalho/estudo/responsabilidades domésticas e familiares, preocupação em concluir o curso e ser inserido no mercado de trabalho.

Estes fatores são comuns entre os acadêmicos, em especial aos estudantes da área da saúde, que desde o início da Graduação encaram a responsabilidade de cuidar do outro em suas práticas e que por vezes, são acometidos por ansiedade, insegurança, angústias, cobranças dos familiares e dos próprios pacientes. Nessa perspectiva, sabe-se que o acadêmico visa à execução de atendimentos que sejam realizados de forma holística. Para tal, exige-se que o discente

disponha de competências cognitivas e emocionais complexas para que, dessa forma, aprimore-se ao manejo desse novo ambiente (PADOVANI *et al.*, 2014).

A importância dessa pesquisa se dá por saber que ao engajar-se em ocupações o indivíduo caracteriza sua identidade, como também constrói senso de competência e desfruta de satisfação e plenitude. A ocupação por si, porém, só não é benéfica caso exija capacidades e habilidades acima do que o indivíduo pode oferecer, podendo então causar frustração, ansiedade e depressão (NOGUEIRA, 2017). Como exemplo pode-se citar o ambiente acadêmico, o qual expõe o estudante a situações diárias que exigem adaptações e estas, por sua vez, podem ser apontadas como estressoras (MOREIRA; ARAÚJO, 2017).

A presente pesquisa elencou como objetivo primário analisar a influência do ambiente acadêmico na saúde mental e seus reflexos no Desempenho Ocupacional dos Discentes de Terapia Ocupacional da Universidade da Amazônia. Já como objetivo secundário, elaborar um manual de orientações para auxiliar os acadêmicos de Terapia Ocupacional e outros alunos de cursos e universidades distintas na busca por suporte psicoemocional na rede e nos serviços ofertados nas demais instituições.

MÉTODO

A pesquisa é do tipo qualitativa, de estudo de casos, por meio de entrevista aberta e estruturada, desenvolvida pelos pesquisadores, denominada “*O ambiente acadêmico e a saúde mental dos estudantes*”.

A entrevista contém quatro tópicos: dados iniciais (idade, quantas pessoas residem com o estudante e se o curso foi sua primeira opção); autoavaliação do estado mental para assinalar em qual se reconhece atualmente (depressão, tranquilidade, ansiedade, estabilidade emocional, instabilidade emocional, autoconfiança, insatisfação, satisfação, sensação de inferioridade, estabilidade financeira, esgotamento físico e/ou mental, outros).

Em seguida, as perguntas “Você consegue descrever se as mesmas já ocorriam antes da Graduação?”, com opções: sim ou não; e “Você já procurou ajuda para lidar com suas questões?”, com as opções: Já procurei ajuda especializada ou Nunca busquei ajuda.

Igualmente colocamos o tópico Avaliação Institucional (espaço físico, suporte técnico da universidade, satisfação com a demanda exigida por preceptores e capacidade de o aluno corresponder no estágio/prática supervisionada, nível de satisfação do conteúdo teórico com a prática, sua relação com a maioria

dos integrantes da turma) tendo as opções “Péssimo, Ruim, Razoável, Bom e Ótimo” em cada subtópico. E por último quatro perguntas abertas: “O que mudou na sua vida após tornar-se universitário; O que você gosta de fazer e que atualmente não faz com a mesma qualidade? Por quê?; Como você avalia a qualidade e frequência na manutenção da concentração, assiduidade e comprometimento em suas ocupações; Descreva como você se sente no ambiente acadêmico?”

Os critérios de inclusão foram: acadêmicos regularmente matriculados; cursando do primeiro ao quarto ano de Graduação em Terapia Ocupacional da Universidade da Amazônia (Unama); sem limite de idade; excluiu-se estudantes que não corresponderam aos critérios de inclusão. A participação foi voluntária e todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a elaboração deste estudo foram tomados os devidos cuidados éticos; para evitar riscos de confiabilidade e privacidade foram utilizados pseudônimos nas respostas das entrevistas e no corpo do texto da pesquisa, assim como não houve interferência ou reprovação social sobre os dados coletados. Prezou-se pela liberdade dos participantes da pesquisa, respeitando seus valores culturais, sociais, religiosos, hábitos e costumes e garantiu-se não utilizar os dados coletados em prejuízo dos acadêmicos. A coleta de dados teve início após aprovação do Comitê de Ética com o parecer número 2.710.121.

A coleta de dados ocorreu com quatro discentes do curso de Terapia Ocupacional, os quais foram selecionados por meio de amostragem não probabilística por conveniência, mediante sorteio aleatório entre os discentes interessados que depositaram seus dados (nome, matrícula e número de telefone) em urnas correspondentes ao ano de Graduação, que estavam disponibilizadas no Campus Unama Alcindo Cacela. Foram cinco alunos que se voluntariaram para participar do estudo. Como anteriormente referido, foram realizadas entrevistas com quatro alunos para manter a proporção de entrevistados por ano de Graduação de forma igualitária. Este foi o principal critério para a escolha do tamanho da amostra, observando-se que um aluno ficou na reserva. Caso houvesse desistência de um dos entrevistados este seria convocado para a entrevista. A coleta de dados ocorreu de 27/8/2018 a 3/9/2018.

Os dados foram analisados por meio de análise de conteúdo de Bardin, que possibilita a compreensão de forma crítica dos fenômenos com base nos discursos e formas de comunicação, como forma de trata-

mento de pesquisa qualitativa. O pesquisador busca com esta análise interpretar o discurso e alcançar uma conclusão a respeito (SILVA; FOSSÁ, 2015).

Ao final da pesquisa os autores elaboraram uma cartilha, denominada: “Vivenciando a graduação de forma saudável: um manual para reconhecimento e valorização da saúde mental e sugestões de como lidar com estas questões na graduação”, que pretende auxiliar os alunos a perceber os sinais de adoecimento mental, e igualmente informar os locais de atenção à saúde mental (APÊNDICE 1).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa quatro alunos; inicialmente idealizava-se que cada estudante representaria um ano de Graduação, correspondentes do primeiro ao quarto ano, todavia devido à pouca demanda de interesse em participação dos sujeitos da pesquisa referentes ao primeiro ano, os alunos participantes foram distribuídos da seguinte forma: uma aluna correspondente ao segundo ano, uma discente do terceiro ano e dois participantes do quarto ano, correspondendo respectivamente às identificações: **A2**; **A3**; **A4** e **B4**.

Por meio dos dados iniciais foi possível identificar os fatores: idade; composição familiar e se a Terapia Ocupacional (T.O.) era uma opção inicial de curso. Os dados coletados seguem por ordem crescente correspondente a cada ano de Graduação: Aluna **A2**, 20 anos de idade, reside com seis familiares, relatou que a T.O. foi sua primeira opção de curso. Já a aluna **A3**, de 31 anos, mora com duas pessoas de sua família e afirmou que a T.O. não era sua primeira escolha de curso. Quanto aos estudantes **A4** e **B4**, 23 e 25 anos respectivamente, a discente **A4** reside com três pessoas, enquanto o aluno **B4** tem sua família composta por quatro integrantes, com a Terapia Ocupacional constituindo a primeira opção de curso para ambos.

O estudo traz em seus resultados duas autoavaliações, e na sequência estarão elencadas as 3ª, 4ª, 5ª e 6ª categorias dos resultados da pesquisa, denominadas respectivamente: “Ambiente Acadêmico e Fatores Emocionais: Transcendências do meio”; “Dificuldade em Adaptar-se: Desequilíbrio ocupacional”; “Repercussões no Descanso e Sono: Influências em suas qualidades” e “Engajamento nas Atividades Educacionais: A complexidade em harmonizar tarefas e atividades.”

Ao aplicar a primeira parte da entrevista, “Autoavaliação do Estado Mental”, verificou-se que todos os entrevistados se identificam como ansiosos, insatisfeitos e com esgotamento físico e/ou emocional, como demonstrado no Quadro 1.

O que corrobora a literatura, segundo Nogueira (2017), que destaca que entre os fatores apresentados por acadêmicos, estão: ansiedade devido prova/avaliação, baixa-autoestima, medo de falhar. Estes aspectos podem dificultar a adaptação, afetar a saúde física e mental do acadêmico. Os estudantes com alto nível de estresse têm maior dificuldade em autoanalisar sua saúde e apresentam menor autoestima.

Segundo Cavalcanti, Dutra e Elui (2015), a regulação emocional pode influenciar a capacidade do indivíduo de corresponder de forma satisfatória às exigências de uma ocupação. Esta regulação está classificada na American Occupational Therapy Association (Aota): “Funções Mentais específicas – Emocional: Regulação da variação das emoções; adequação de emoções, incluindo raiva, amor, tensão e ansiedade; labilidade emocional” e nas Funções mentais globais – Temperamento e Personalidade: Extroversão,

introversão, amabilidade, consciência, estabilidade emocional, abertura a experiências, autocontrole, autoexpressão, confiança, motivação, controle de impulso, apetite.

Ainda na segunda parte da entrevista “Autoavaliação do Estado Mental”, de um total de 4 alunos, 2 procuraram ajuda especializada e outros 2 já apresentavam algum sinal de adoecimento antes da entrada na Graduação, como descrito no Quadro 2.

Os dados demonstram que os colaboradores da pesquisa identificam o período em que os sintomas surgiram, contudo não procuram diagnóstico e a assistência terapêutica necessária e quando há essa busca, não se constata continuidade na assistência à saúde mental.

Quadro 1 – Autoavaliação do Estado Mental de Estudantes do Curso de Terapia Ocupacional, Pesquisa de Campo-Belém, Pará, Brasil, 2018

	A2	A3	A4	B4
CARACTERÍSTICAS	-	-	Depressão	-
	Ansiedade	Ansiedade	Ansiedade	Ansiedade
	Instabilidade Emocional	Instabilidade Emocional	Instabilidade Emocional	-
	Insatisfação	Insatisfação	Insatisfação	Insatisfação
	Sensação de Inferioridade	-	Sensação de Inferioridade	Sensação de Inferioridade
	Esgotamento Físico e/ou Mental			
	-	Tranquilidade	-	-
	-	Estabilidade Emocional	-	Estabilidade Emocional
	-	Autoconfiança	-	-
	-	Satisfação	-	-
Outros	-	-	Medo, Raiva	-

Fonte: Pesquisa de campo, 2018.

Quadro 2 – Autoavaliação do Estado Mental, Pesquisa de Campo – Belém, Pará, Brasil, 2018

	Essas já ocorriam antes da Graduação	Já procurou ajuda especializada
A2	NÃO	SIM Obs: atualmente não
A3	SIM	NUNCA
A4	SIM	SIM Obs: Interrompidas durante a Graduação
B4	NÃO	NUNCA

Fonte: Pesquisa de campo, 2018.

O exposto corrobora a literatura, a qual alerta que há falta de diagnóstico ou de acompanhamento especializado; quando diagnosticado, é um índice frequente entre os estudantes, contudo poucos buscam ajuda de profissionais, justificando-se com falta de tempo, preocupação em ser exposto, estigma social, receio de ser discriminado, falta de consciência da necessidade do tratamento, negação do problema e falta de conhecimento dos serviços para saúde mental existentes e esses aspectos podem estar somados às afecções emocionais anteriores à vida acadêmica (NOGUEIRA, 2017; PADOVANI *et al.*, 2014).

Ambiente Acadêmico e Fatores Emocionais: Transcendências do Meio

Na aplicação da terceira parte da entrevista, denominada “Avaliação do Ambiente Acadêmico”, os participantes puderam classificar cada item do ambiente acadêmico, com as opções: péssimo, ruim, razoável, bom e ótimo. Observou-se que os estudantes foram unânimes em classificar o espaço físico como “bom”, no entanto destaca-se que dois participantes consideraram a exigência dos professores em sala como “ruim”, sinalizando em suas falas que algumas vezes essa exigência não possui o suporte necessário, e a relação teórico-prático como “razoável”. E três entrevistados consideraram a relação com a maioria dos integrantes da sala como “boa” e um entrevistado como “péssima”, como demonstrado no Quadro 3.

Esses resultados evidenciam a relação entre o ambiente acadêmico e o desempenho ocupacional, posto que os entrevistados classificaram o espaço físico como bom, contudo o ambiente acadêmico se constitui também pelo suporte técnico, exigências e relações interpessoais que interferem nos fatores emocionais. Quando existe uma interação saudável entre esses elementos há melhor resposta emocional.

Estes achados são confirmados pelas autoras Cavalcanti, Dutra e Elui (2015), as quais advertem que o desempenho ocupacional pode ser favorecido

ou prejudicado pelo ambiente, que facilita ou não o engajamento em ocupações, com o ambiente social sendo constituído pela presença de relacionamentos e expectativas interpessoais e grupais com as quais o indivíduo se relaciona, como: pessoas que ocupam cargos superiores, amigos, cuidadores e/ou pares amorosos. Fontinhas e Cardoso (2016) acrescentam que o estresse está relacionado ao psicológico do indivíduo de julgar um ambiente ou situação desconfortável/estressante ou não, desencadeando sensações de tensão, medo, ansiedade ou irritação.

E ainda, na quarta porção da entrevista, foi percebida a relação do ambiente acadêmico com os fatores emocionais por meio da pergunta: “Descreva como você se sente no ambiente acadêmico?” Nesta parte, devido ao seu teor mais subjetivo para que o aluno pudesse expressar suas demandas psicoemocionais sobre a relação com o ambiente universitário, destacaram-se relatos referentes a: cobranças pessoais e de terceiros, inseguranças, sentimento de não pertencimento ao meio, julgamentos, angústia, frustração, decepção e de certo modo superação, expressos nas falas dos alunos:

Aluna A3: “... Eu me sinto angustiada, decepcionada, frustrada... Só que ainda assim tem tudo isso e a gente continua lá, por que que a gente continua lá? A gente continua lá porque acredita que é a única coisa que vai poder mudar a tua vida. Mas aí a gente fica pensando: Será mesmo que isso vai mudar a minha vida? Será que eu não tô perdendo tempo com alguma coisa que não vai surtir efeito? E todo esse tempo que eu tô perdendo agora? Não podia tá investindo em outra coisa que podia me dar uma coisa agora? Porque esse investimento dizem que é a longo prazo, mas que prazo é esse? Muitos questionamentos passam pela cabeça... e acaba que eu penso que a gente fica meio preso, é esse sentimento que eu tenho... a universidade te aprisiona.”

Quadro 3 – Avaliação do Ambiente Acadêmico de Estudantes do Curso de Terapia Ocupacional, Pesquisa de Campo – Belém, Pará, Brasil, 2018

	Espaço físico	Suporte técnico universitário	Satisfação com demandas exigidas pelo professor em sala	Satisfação com demandas exigidas pelas preceptoras no estágio/prática	Satisfação com o conteúdo teórico-prático	Relação com a maioria dos integrantes da turma
A2	Bom	Bom	Razoável	Não soube opinar	Boa	Boa
A3	Bom	Ruim	Ruim	Ruim	Péssima	Péssima
A4	Bom	Razoável	Ruim	Boa	Razoável	Boa
B4	Bom	Razoável	Boa	Boa	Razoável	Boa

Fonte: Pesquisa de campo, 2018.

Aluno B4: “Eu me sinto bastante cobrado, não só pelos outros e nem só pela parte teórica de tudo, mas eu acho que eu me cobro muito na realização daquilo que eu tô participando, eu também não tenho uma grande confiança naquilo que eu tô fazendo por mais que às vezes eu sei o que eu tô fazendo e porque eu tô fazendo, mas eu não me sinto confiante em realizar quase todas as atividades que eu participo”.

Aluna A4: “... Eu me sinto julgada... Pelos problemas que eu tenho. É... pelo fato das pessoas não entenderem, não procurarem saber o que eu tenho, ou falarem sem saber, eu me sinto muito julgada, a cada dia que eu falto por algum problema eu me sinto julgada, a cada dia que eu deixo de fazer alguma coisa eu sempre me importo com o que as pessoas estão achando de mim, estão falando. Eu acho que é o maior sentimento desde que eu entrei na faculdade, pois eu sempre tive dificuldade, então o que mais fica pesando em mim é o julgamento das pessoas, o que elas vão falar, o que elas vão pensar.... De eu não tá conseguindo fazer as coisas que deveriam ser feitas, não por vontade minha, mas por não conseguir mesmo.”

Moreira e Araújo (2017) discorrem que no ambiente acadêmico a resolução de problemas se faz imperiosa, ademais, é sabido que os estudantes passam por momentos de intensa mudança, desenvolvimento, crescimento, frustração, temores e angústias. Desse modo o ambiente acadêmico, que contribui para a edificação do conhecimento, e se faz base de muitas experiências profissionais, pode e termina por se tornar muitas vezes desencadeador de distúrbios patológicos, quando ocorre a exacerbação da problemática do estresse acadêmico nos estudantes.

Dificuldade em Adaptar-se: Desequilíbrio Ocupacional

Em outra pergunta que consistia em saber de forma direta: “O que mudou na sua vida após tornar-se universitário?”, foi possível detectar nas falas obtidas questões que envolvem desde falta de tempo, excesso de tarefas, condições financeiras, até dificuldades de organização de rotina, constatadas respectivamente nas falas das alunas A4 e A5.

“... Eu entrei achando que seria de uma forma e que eu estaria satisfeita só por estar ali fazendo uma coisa que eu gosto e eu percebi que não era assim, eu percebi que a gente tem que buscar muito, a gente tem que lutar muito pra sair da universidade com algo já... (pausa) Que simplesmente fazer provas e tirar notas boas e pas-

sar de semestre não é nem um pouco suficiente, tem que escrever artigo, tem que ter projeto de extensão, tem que publicar e escrever trabalho, ir pra congresso... E aí essa cobrança fica muito grande se você não preenche todos esses requisitos, então isso mudou muito na minha vida, eu me vi como uma pessoa que tem que ser mais responsável pelas demandas da minha profissão. E aí entra outra questão dos custos pra se preparar pra fazer tudo isso, exige muito mais disponibilidade financeira para se encaixar nos padrões que esse mundo acadêmico exige da gente”.

“Eu acho que mudou na questão de acomodamento, eu tava muito parada antes de começar a estudar e isso tava me agoniando muito e aí eu saí de um ócio para uma rotina bem pesada e as coisas começaram a ficar diferentes. Porque eu passei a não ter mais tempo pra nada, e antes eu tinha muito tempo e agora eu não tenho, e tudo o que eu quero agora é voltar a ter o tempo que eu tinha antes... Mas me fazia mal, mas agora a rotina que eu levo também me faz mal, aí parece que eu não consegui encontrar um meio-termo no meio de tudo isso.”

Estas falas descrevem uma dificuldade em responder às demandas, em adaptar-se ao novo cenário acadêmico, às exigências e responsabilidades que são impostas e ainda encontrar um equilíbrio ocupacional em sua rotina para desempenhar outras ocupações. Tudo isso somado a dificuldades financeiras, uma vez que o currículo exigido para concorrer a projetos, estágios e futuramente empregos necessita de participação em eventos, publicações científicas, que em sua ampla maioria demandam arcar com despesas financeiras.

O que está em concordância com a literatura, dado que Moreira e Araújo (2017) afirmam que a dificuldade do estudante em adaptar-se à nova rotina, novo ambiente, novo ritmo, exigências, dificuldades financeiras e compromissos, mesmo para os alunos que conquistam maior sucesso acadêmico, pode estar associada ao alto nível de estresse, interferindo no desempenho de suas atividades. Além destes fatores já citados, o estresse também pode estar relacionado ao excesso de atividades e pouco tempo para sua realização (SILVA; SALLES, 2016; PRADO, 2016).

Visto isso, pode-se supor que os estudantes estão em desequilíbrio em suas ocupações, pois o desempenho ocupacional é composto pela relação energética entre sujeito, ocupação e ambiente. As diferentes formas de arranjo entre esses fatores geram uma qualidade de desempenho distinta. Dessa forma, é essen-

cial o equilíbrio entre as competências da pessoa e as exigências da ocupação e do ambiente (CASTRO *et al.* 2004).

Repercussões no Descanso e Sono: Influências em Sua Qualidade

Ao realizar a pergunta: “O que você gosta de fazer que atualmente não faz com a mesma qualidade? Por quê?”, percebeu-se que as respostas dos entrevistados apontaram para um maior comprometimento do desempenho da ocupação descanso e sono, elencando como principais fatores: dificuldade em administrar o tempo, ansiedade constante, não conseguir relaxar durante a noite, pensamento constante nas atividades que serão realizadas no dia seguinte. Além dessas, foram citadas também as ocupações de lazer e participação social, à exemplo da fala da aluna A3:

“Dormir! Eu sou louca pra dormir direito, dormir tranquilamente, mas o tempo todo a minha mente fica dizendo que eu tenho que estudar, que eu tenho que estudar, que tem muita coisa pra eu aprender ainda ou que eu tenho alguma que tem que ser feita com relação à faculdade, algum trabalho, alguma coisa que tem que resolver, aí eu não consigo dormir direito porque fica o tempo todo na minha mente isso, até quando eu durmo parece que o sono não compensa porque eu tô preocupada até quando eu tô dormindo. Acho que a questão da vida social também. O lazer, antigamente eu tinha prazer em sair, agora eu só ando muito cansada e prefiro ficar em casa, ou ficar quieta em algum canto.”

A fala da aluna está em conformidade com o que afirmam Corrêa *et al.* (2017), uma vez que a formação é composta por quantitativo elevado de atividades acadêmicas, com um alto nível de estresse relacionado ao ambiente acadêmico e uma rotina nociva à saúde do estudante (alimentação ruim e renúncia à participação social). Este conjunto de fatores pode culminar em má qualidade do sono ou privação de sono e ainda no excesso de sonolência diurna.

Benavente *et al.* (2014) trazem apontamentos sobre a má qualidade do sono, acerca do uso do tempo de descanso para a realização de atividades acadêmicas; sendo assim, os horários de descanso e sono tornam-se irregulares e insuficientes. A pesquisa ainda demonstrou que o estresse pode causar sintomas depressivos e ansiosos, ocasionando a má qualidade de sono.

Engajamento nas Atividades Educacionais: A Complexidade em Harmonizar Tarefas e Atividades

Quando questionados sobre a manutenção de componentes de desempenho por meio da pergunta: “Como você avalia a qualidade e frequência na manutenção da concentração, assiduidade e comprometimento em suas ocupações?”, durante a análise observou-se a recorrência nas dificuldades em manter a assiduidade e compromissos, manutenção da atenção durante as aulas, atividades práticas e estágios. Ademais, foi possível observar nas falas relatos comparativos sobre a redução da concentração após o ingresso na vida universitária se comparada a uma etapa anterior. Citando a fala da aluna A4:

“... Essa questão da concentração, toda cobrança, todo peso, dificulta muito nesses momentos que exigem muita concentração, principalmente na hora de estudar, na leitura, então eu tenho que ficar repetindo, me vejo pensando em outras coisas ou me vejo preocupada porque eu tô demorando muito pra entender. A assiduidade é algo que eu nunca consegui muito ter desde que entrei na faculdade porque eu já tinha uns problemas emocionais e com toda a carga da faculdade isso piorou, e por muitos dias eu não estar bem, eu nunca consigo ser tão assídua. E o comprometimento, eu me sinto muito comprometida com o que eu faço e quando eu faço procuro fazer de forma perfeita. Só que às vezes eu não consigo nem começar a fazer. Mas de forma geral eu não diria que é péssimo, mas também não é bom, é mediano.”

É possível observar que as perturbações psíquicas, seus fatores emocionais citados anteriormente interferem na principal ocupação do estudante (estudar) e no seu desempenho ocupacional. Desempenho ocupacional se dá pela realização da ocupação de forma selecionada, que resulta da transação dinâmica entre o cliente (estudante), ambiente (acadêmico) e o contexto (universitário), e a ocupação ou atividade (educação). Os processos de amadurecimento cognitivo, emocional e ajuste social são graduais e influenciados por diversas fontes modeladoras que contribuem para este crescimento acadêmico gradativo, relação estudo – aprendizagem, avaliações que devem ser dinâmicas e adaptadas conforme o contexto, atuação na prática, entre outros (GARCIA, 2009).

No mais, ocorreram limitações relacionadas à falta de produção científica sobre Terapia Ocupacional, sobre a saúde dos acadêmicos e a saúde mental do estudante como um todo, além da baixa procura

dos alunos da instituição para participar da pesquisa, o que não permitiu que fosse analisado o perfil dos estudantes do primeiro ano de Graduação de Terapia Ocupacional.

Cartilha com Orientações para Promoção da Saúde Mental no Ambiente Acadêmico

O presente estudo gerou uma cartilha intitulada “*Vivenciando a Graduação de forma saudável: um manual para reconhecimento e valorização da saúde mental e sugestões de como lidar com estas questões na Graduação*”. Este material foi elaborado com base nos resultados das entrevistas, enfocando a importância da necessidade de ajuda especializada, autoavaliação para percepção do seu estado mental atual, locais de atendimento gratuito e estratégias que visam à promoção da saúde mental do estudante de Ensino Superior.

Segundo Martins *et al.* (2019), o recurso educativo do tipo cartilha foi criado em campanhas governamentais, objetivando promover o acesso à informação das pessoas de diferentes contextos socioculturais e educacionais. Há grande variedade de atributos relacionados aos materiais de educação em saúde. Entre estes atributos está constituir um conjunto de conhecimentos científicos que favorece planejar, executar, controlar e acompanhar este processo.

CONCLUSÃO

O estudo alcançou os objetivos primário e secundário propostos. Compreendeu-se que o ambiente acadêmico apresenta fatores estressores, com os quais o indivíduo não tinha contato intenso antes de ingressar na universidade, tais como: lidar com avaliações, competitividade, cobrança de terceiros e autcobrança, dificuldades financeiras, excesso de ocupações inerentes ao meio acadêmico. E que, quando adoecidos, os estudantes apresentam alterações no seu desempenho ocupacional, principalmente no descanso e sono, além de manutenção, atenção, concentração e assiduidade o que pode ocorrer devido à dificuldade em se adaptar à nova rotina, podendo gerar um processo de adoecimento.

Dessa forma, a pesquisa contribui para apontar a importância do debate, de reflexões e de ações sobre esta temática, criando espaços para promoção da saúde mental do estudante universitário, dentro das próprias universidades e em parceria com instituições governamentais e não governamentais e a sociedade de forma geral, além de possibilitar reflexões na bus-

ca de mudanças ou adaptações no sistema de ensino, que favoreçam a diminuição do risco de adoecimento mental.

Outro ponto de destaque é a importância da elaboração de produtos como a cartilha elaborada em decorrência do presente estudo, para que seja compartilhada com a comunidade acadêmica, como uma das vias de promoção da saúde mental.

REFERÊNCIAS

- BENAVENTE, S. B. T. et al. Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 48, n. 3, p. 514-520, jun. 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0080-623420140000300018>. Acesso em: 3 set. 2018.
- CASTRO, E. D. et al. Análise de atividades: apontamentos para uma reflexão atual. In: CARLO, M. M. R. P.; LUZO, M. C. M. *Terapia ocupacional: reabilitação física e contextos hospitalares*. São Paulo: Roca, 2004.
- 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*, n. 9, p. 380-401, 2017.
- CAVALCANTI, A.; DUTRA, F. C. M. S.; ELUI, V. M. C. Estrutura da prática da terapia ocupacional: domínio & processo. 3. ed. *Rev. Ter. Ocup. Univ.*, São Paulo: Associação Americana de Terapia Ocupacional, v. 26, p. 1-49, jan. 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/bel.lab/Downloads/7332-283-PB.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2018.
- CORRÊA, C. et al. Qualidade de Sono em Estudantes de Medicina: comparação das diferentes fases do curso. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 43, n. 4, p. 285-289, abr. 2017.
- FONTINHAS, J. E.; CARDOSO, J. M. M. O estresse no trabalho do enfermeiro. *Uningá*, Paraná, v. 51, n. 1, p. 78-86, nov. 2016. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/1330/948>. Acesso em: 18 mar. 2018.
- GARCIA, J. Avaliação e aprendizagem na educação superior. *Revista Estudos em Avaliação Educacional*, São Paulo, v. 43, n. 20, p. 201-213, maio 2009. Disponível em: <http://www.fcc.org.br/pesquisa/publicacoes/eae/arquivos/1489/1489.pdf>. Acesso em: 1º mar. 2018.
- HIRSCH, C. D. et al. Fatores Percebidos Pelos Acadêmicos De Enfermagem Como Desencadeadores Do Estresse No Ambiente Formativo. *Texto & Contexto – Enfermagem*, Rio Grande do Sul, v. 27, n. 1, p. 1-11, 5 mar. 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>. Acesso em: 24 out. 2020.
- MARTINS, R. M. G. et al. Desenvolvimento de uma cartilha para a promoção do autocuidado na Hanseníase. *Revista de Enfermagem Ufpe on line*, Crato, v. 13, n. 6, p. 13-23, 9 jun. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5205/1981-8963.2019.239873>. Acesso em: 26 out. 2020.

MOREIRA, T. S.; ARAÚJO, G.F. Percepção de estresse entre discentes do curso de enfermagem de uma IES. *Id On-Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, Bahia, v. 35, n. 11, p. 479-491, maio 2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/750/1056>. Acesso em: 18 mar. 2018.

NOGUEIRA, M. J. C. *Saúde mental em estudantes do Ensino Superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade*. 2017. Tese (Doutorado) – Curso de Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Lisboa, 2017. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf. Acesso em: 3 set. 2018.

PADOVANI, R. C. *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 1-10, jun. 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v10n1/v10n1a02.pdf>. Acesso em: 9 jan. 2018.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo: Zeppelini Editorial e Comunicação, v. 14, n. 3, p. 285-289, maio 2016. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/122/pt-BR/estresse-ocupacional--causas-e-consequencias>. Acesso em: 18 mar. 2018.

SILVA, A.; FOSSÁ, M. I. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. *Qualitas Revista Eletrônica*, v. 17, n. 1, jan./jun. 2015. Disponível em: <http://revista.uepb.edu.br/index.php/qualitas/article/view/2113/1403>. Acesso em: 20 mar. 2018.

SILVA, L. C.; SALLES, T. L. F. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. *Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)*, v. 6, n. 2, maio 2016.

APÊNDICE 1

Vivenciando a graduação de forma saudável

Um manual para reconhecimento e valorização da saúde mental e sugestões de como lidar com estas questões na graduação



Belém-Pa
2018

Este manual foi criado através do TCC: **Saúde Mental De Estudantes De Terapia Ocupacional e Ambiente Acadêmico** e tem por objetivos favorecer o reconhecimento do processo de adoecimento psíquico e valorizar a promoção da saúde mental, muni-lo de informações e estratégias para lidar com estas questões e informá-lo sobre espaços de atenção à saúde mental dos estudantes acadêmicos.

Inserção do indivíduo no ensino superior

Percebe-se que há grandes mudanças, marcadas por vivências individuais e coletivas, que implicam em maior responsabilização e sociabilidade, adequação às normas, metodologias, grupos e pessoas desconhecidas, estes aspectos podem se tornar fatores estressantes e adoecedores (CASTRO, 2017).

Fatores estressores e adoecedores

Os fatores estressores dos acadêmicos são: viver num ambiente novo, corresponder às expectativas próprias e de familiares, dificuldades financeiras, competição entre discentes, dificuldade na integração do grupo, dificuldades em organizar o tempo, vivenciar preconceitos, maior consciencialização da própria identidade/orientação sexual, diminuição das horas de sono, lidar com diversas responsabilidades, como trabalho/estudo/responsabilidades domésticas e familiares, preocupação em concluir o curso e ser inserido no mercado de trabalho (NOGUEIRA, 2017).

Os acadêmicos não procuram ajuda especializada

Ha falta de diagnóstico ou de acompanhamento especializado, contudo quando diagnosticado, é frequente a falta de busca de ajuda profissional.

Por meio desta pesquisa percebeu-se que o ambiente acadêmico apresenta fatores estressores, nos quais o indivíduo não tinha contato intenso antes de ingressar na universidade. E que, quando adoecidos os estudantes têm alterações do seu desempenho ocupacional principalmente do descanso e sono, além de manutenção, atenção, concentração e assiduidade. E que pode ocorrer a dificuldade em se adaptar à nova rotina, podendo gerar um processo de adoecimento.

Por isso, é importante estar atento aos sinais de adoecimento mental, para isto faça esta autoavaliação adaptada do “Teste o seu estresse” de Magalhães *et al.* (2017). Vale ressaltar que o mesmo tem valor de autoconhecimento e rastreio, não servindo para fins de diagnósticos.

0	Nunca
1	Raramente
2	Às vezes
3	Frequentemente
4	Sempre

Neste último mês, com que frequência?

Tem ficado triste por causa de algo que aconteceu?	0	1	2	3	4
Sentiu-se incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
Sentiu-se nervoso e estressado?	0	1	2	3	4
Teve dificuldade de lidar com a rotina acadêmica e pessoal?	0	1	2	3	4
Teve dificuldade em lidar com problemas do dia a dia?	0	1	2	3	4
Sentiu-se confiante com a habilidade em resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
Tem tido dificuldades para dormir por preocupações com o dia seguinte?	0	1	2	3	4
Tem dificuldade para manter a atenção, concentração e assiduidade em suas atividades acadêmicas?	0	1	2	3	4
Para você o ambiente acadêmico tem sido relacionado a sentimentos de angústia/ frustração?	0	1	2	3	4
Achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
Ficou irritado pelas coisas que acontecem estarem fora do seu controle?	0	1	2	3	4
Tem se encontrado pensando nas coisas que têm para fazer?	0	1	2	3	4
Tem dificuldade para controlar a maneira de usar seu tempo?	0	1	2	3	4
Sentiu que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4

	0-14 pontos	Muito Bem! Você tem conseguido administrar sua vida sem se estressar. Parabéns! Continue assim!
	15-27 pontos	Ópa! Algo está começando a fugir do seu controle. Mantenha a calma. Pratique os exercícios citados e não deixe se agravar!
	28-41 pontos	Você pode estar se sentindo cansado, exausto e sobrecarregado. Seja firme, pratique o autocuidado e siga em frente.
	42-56 pontos	Você atingiu o máximo de estresse! Precisa retomar o controle da situação, para isso, procure ajuda de um profissional capacitado.

Fonte: Guia de Cuidadores de idosos de Magalhães et al. (2017).

Estratégias para promoção da saúde mental:

Organizar rotina: Organize sua rotina de modo a não ficar sobrecarregado de atividades para realizar semanalmente, de preferência utilize uma agenda como recurso organizativo.

Organização semestral: Definir metas reais e alcançáveis de curto, médio e longo prazos para o semestre de forma gradativa. Ex: Estágios extracurriculares, projetos de extensão e iniciação científica, ligas acadêmicas, monitoria, confecção de resumos e artigos, participação em eventos científicos.

Estudantes que trabalham: Muitos estudantes por vezes necessitam levar uma rotina dupla trabalho-estudos; se esse for o seu caso, busque não se sobrecarregar, pois sua rotina já exige muito de você, respeite os seus limites.

Cuidando de si: É necessário que separe um momento para você, seja para realizar autocuidado, descanso e sono, participação social e lazer. Desse modo você encontrará prazer, conforto e reduzirá o estresse causado pelas atividades obrigatórias.

Atividades físicas: Se possível, escolha uma atividade física que seja prazerosa para você. Atividades físicas reduzem níveis de estresse, favorecem o condicionamento físico, saúde cardiovascular e qualidade do sono.

Relação interpessoal: Não reforce ambientes hostis, evite competitividades exacerbadas e desgastantes, busque sempre manter postura ética para com todos, não permita que ambientes tóxicos influenciem em sua personalidade. Busque ajuda que pessoas que possam auxiliá-lo quando a situação fugir de seu controle. Entenda que críticas são importantes se vierem acompanhadas de apontamentos para melhorias, não absorva qualquer crítica, ela não faz de você um aluno sem qualidades. Lembre-se de buscar preservar sua saúde mental, é o mais importante em todo esse processo.

Busque suporte sempre que necessitar:

Suporte acadêmico: Sempre que sentir necessidade, por conta de dificuldade em seu aprendizado, práticas ou desempenho acadêmico de modo geral, busque auxílio com sua rede de suporte, seus colegas, professores, preceptores e coordenação do seu curso. É importante reconhecer quando precisamos de ajuda, não se sinta envergonhado por necessitar de auxílio.

Suporte especializado: É importante que você busque atendimento com profissionais habilitados para acolher suas demandas, psiquiatras e psicólogos poderão auxiliá-lo a encontrar as melhores formas de lidar com suas questões. Saiba que buscar ajuda o quanto antes favorece os resultados do seu tratamento. Caso você seja uma pessoa que não possua condições de pagar por serviços mais caros de atendimento, deixamos aqui sugestões de locais que realizam atendimentos psicoterapêuticos, psiquiátricos e de grupos terapêuticos.

CLIPSI – Clínica de Psicologia da Universidade da Amazônia Localizada no 1º andar do Bloco F, no Campus Alcindo Cacela, 278 – Umarizal. Oferece serviços de atendimento psicoterapêutico, plantões psicológicos e grupos de convivência. Tel. (91) 4009-3012.

Centro de atendimento da Uepa: Serviço de apoio psicológico e pedagógico do CCSE/Uepa – Travessa Djalma Dutra, Campus I – CCSE, Telégrafo. Para atendimento exclusivo para alunos da UEPA, de segunda à sexta das 8h às 19h.

Clínica REHABILITER– Atende planos de saúde (Unimed, Iasep e Casf). End.: Gentil Bittencourt, entre 3 de maio e 14 de abril. Tel.: (91) 3038-2717.

Centro de Atendimento da UFPA: Clínica de Psicologia segunda (manhã e tarde), quarta (tarde) e sexta-feira (tarde). Horários de 8h às 12h, 13h às 17h. O aluno deve chegar com 15min de antecedência e com doc. de identificação e de vínculo com a universidade.

Centro de atendimento da Esamaz- Clínica Escola de Psicologia. Endereço: Travessa. São Pedro, 544, Campinas. Tel: (91)3222-1317.

GESTALT-TERAPIA– “Programa Aprimoramento” de julho a janeiro. End.: João Paulo II. Tel: 3226-0945.

CAPS: Centro de Atenção Psicossocial do referente ao seu bairro ou área de abrangência. Leve seu documento de identificação com foto, comprovante de residência e lá você poderá receber atenção psiquiátrica e psicológica de acordo com suas demandas.

Referências

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*, n. 9, p. 380-401, 2017.

MAGALHÃES C. M. C. *et al. Guia de cuidadores de idosos*. Edição do Autor. Belém. 2017. Disponível em: [http://ppg-tpc.propesp.ufpa.br/ARQUIVOS/documentos/GUIA%20DE%20CUIDADOS%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20IDOSOS%20%20final%20\(1\).pdf](http://ppg-tpc.propesp.ufpa.br/ARQUIVOS/documentos/GUIA%20DE%20CUIDADOS%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20IDOSOS%20%20final%20(1).pdf) Acesso em: 5 out. 2018.

NOGUEIRA, M. J. C. *Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade*. Lisboa. Tese (Doutorado) – Curso de Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, 2017. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf. Acesso em: 3 set. 2018.



Vivenciando a graduação de forma saudável

Um manual para reconhecimento e valorização da saúde mental
e sugestões de como lidar com estas questões na graduação.

Belém- Pa, 2018.

Organizadores: Jéssica Tainara de Macêdo Maia

Odair José Mendes Souza Júnior

Orientador: Edilson Coelho Sampaio