

Autocuidado como estratégia de prevenção ao adoecimento discente

Autora: Joyce Cristina de Oliveira Silva

Orientadora: Sandrelena da Silva Monteiro

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar uma análise de como os sintomas de ansiedade e depressão estão presentes no meio universitário podendo afetar a qualidade, o desempenho e/ou a permanência do discente no ensino superior, considera a Pandemia da Covid-19 um fator que de adoecimento discente, discorre sobre como a adoção de práticas de autocuidado podem afetar positivamente o desempenho estudantil e na qualidade de vida.

Descritores: ansiedade e depressão – adoecimento discente – autocuidado

INTRODUÇÃO

A escolha do tema se deu em função de uma inquietação pessoal causada pelo fato de que “dentre os diferentes grupos sociais, os estudantes universitários possuem maior vulnerabilidade para desenvolver transtornos de ansiedade e depressão” (SACRAMENTO *et.al.*, 2021, p. 2) e isso é um fato observável no cotidiano já que as queixas de desgaste são comuns. Há que considerar que tal estado de adoecimento pode prejudicar o andamento da graduação. Outro ponto que merece atenção refere-se ao fato de ainda hoje existirem pessoas que têm dificuldade e se sentem inseguras para falar sobre saúde mental. O adoecimento discente é uma realidade que não é paralela a nós e precisa ser discutida e estudada, sendo este o objetivo deste artigo.

Como metodologia, optou-se pela pesquisa bibliográfica, buscando por artigos científicos, no período compreendido entre 2011 e 2021, na Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google Acadêmico. Realizou-se a busca por meio dos descritores “ansiedade e depressão”, “adoecimento discente” e “autocuidado” e optou-se por artigos em que houvesse o cruzamento destes descritores com o público de estudantes do ensino superior, sendo desconsiderados artigos que apesar de abordarem esses temas, não os englobam no âmbito do ensino superior.

Inicialmente será apresentado o como os estudantes universitários estão vulneráveis ao adoecimento discente. Em seguida será demonstrada a questão do adoecimento discente em tempos da pandemia da COVID – 19. Logo depois, a importância dos hábitos de autocuidado enquanto prevenção do adoecimento discente. E a título de finalização serão traçadas algumas considerações finais sobre o assunto, reforçando a importância do autocuidado como um aliado à rotina acadêmica.

Ao todo foram analisados 13 artigos: Vorkapic e Rangé (2011), Oliveira et al. (2013), Anibal e Romano (2017), Coulon (2017), Souza (2017), Fernandes et. al (2018), Machado et al. (2018), Silva e Gardenghi (2019), Lelis et al. (2020), Sacramento et al. (2021), Silva e Silva (2018), Silva et al. (2021) e Veiga e Gomes (2021).

ADOCIMENTO DISCENTE

O conjunto de políticas de ingresso ao ensino superior que surgiram no Brasil nas últimas décadas como ENEM (exame nacional do ensino médio), PROUNI (Programa Universidade para todos), FIES (Fundo de Financiamento Estudantil), entre outros, tiveram como consequência a mudança no perfil dos estudantes universitários, que se caracteriza atualmente por um grupo bastante heterogêneo, com origens sociais, culturas e níveis intelectuais diferentes.

Concorda-se com Coulon (2017) quando este afirma que o primeiro ano após o ingresso na universidade é o mais difícil, e que um dos fatores dessa dificuldade é que houve uma democratização do acesso à universidade, mas não houve a democratização do acesso ao saber.

Podemos, de fato, observar que essa democratização do acesso ao ensino superior não se fez acompanhar de uma democratização do acesso ao saber: a desigualdade das chances de acesso ao saber permanece um fenômeno persistente e inquietante, particularmente espetacular no primeiro ciclo universitário, principalmente no primeiro ano. (COULON, 2017, p.3)

Desta forma, pode-se cogitar que o problema principal não é ingressar no ensino superior, e sim permanecer nele.

A passagem do ensino médio para o ensino superior é marcada por rupturas. Ao ingressarem no ensino superior é necessário que os estudantes se afilitem a esse novo mundo e aprendam seu ofício de estudante (COULON, 2017). Para este autor, o estudante afiliado é aquele que rompeu com o status passado e já está estável com o novo, ou seja, afiliação é o processo pelo qual alguém adquire um estatuto social novo” (COULON, 2017, p. 9). No caso aqui destacado, trata-se da transição, deixar para trás o modo de vida do Ensino Médio e aprender um novo modo de vida, o do Ensino Superior. Este processo de afiliação quase sempre envolve conflitos e desafios, podendo gerar fatores de adoecimento entre os estudantes.

Para esse autor, o processo de afiliação desse dá em três etapas: o tempo de estranheza: “Os novos estudantes experimentam um tempo de estranheza, ao longo do qual sentem-se separados de um passado familiar que eles devem esquecer” (COULON, 2017, p. 8). É momento de ruptura com o ensino médio, onde as exigências e o ritmo das aulas mudam. O tempo de aprendizagem onde “o estudante não conhece mais a familiaridade de seu passado escolar e ainda não tem um futuro universitário ou profissional: ele está entre os dois.” (COULON, 2017, p. 8). É nessa etapa que frequentemente surgem dúvidas, e ansiedade. Por fim, o tempo de afiliação que é quando “os estudantes descobrem e aprendem a utilização dos numerosos códigos, institucionais e intelectuais, que são indispensáveis a seu ofício de estudante” (COULON, 2017, p. 9).

O processo de afiliação pode se configurar em fator de adoecimento discente quando o estudante não consegue vencer os desafios de se afiliar, ou seja, não se adequam à nova realidade, acabam se encontrando em situação de fracasso, se sentem desmotivadas acarretando muitas vezes o sofrimento psíquico, desenvolvendo ansiedade e/ou depressão.

Ansiedade e depressão são doenças muito comentadas atualmente, tanto pela forma de se manifestar no ser humano, quanto pelo número de pessoas diagnosticadas nos últimos anos. E, a população universitária não escapa a esse cenário.

No dicionário, ansiedade é definida como "estado emocional angustiante acompanhado de alterações somáticas (cardíacas, respiratórias, etc.), e em que se preveem situações desagradáveis, reais ou não" (AURÉLIO, 2001. p. 46). A depressão é definida no dicionário como "estado mental caracterizado por tristeza, desespero e desestímulo quanto a qualquer atividade." (AURÉLIO 2001, p. 210).

A depressão é popularmente chamada de “Mal do Século” e, de acordo com Lelis *et al.* (2020, p.1) “[...] se caracteriza como uma das doenças de maior domínio da população mundial, o que lhe confere um problema de saúde pública para a população”. Essas doenças vêm ganhando campo de discussão nos últimos anos, mas ainda hoje são muitas vezes ignoradas ou banalizadas, sendo levadas a sério apenas quando já atingiram um estado grave.

Existem também casos de ideação suicida, onde a pessoa tem pensamentos ou planos para a realização do ato de tirar a própria vida e também nesses casos, a população universitária não está isenta. O alto nível de consumo de drogas e álcool podem vir como uma forma de fugir, nem que seja por um tempo, dos sintomas da ansiedade e depressão e, é inegável a necessidade de procurar aprofundar as especificidades desse fenômeno a fim de que isso não se torne um problema maior.

Dentre os diferentes grupos sociais, como família, grupo religioso, profissional, entre outros, os estudantes universitários possuem maior vulnerabilidade para desenvolver transtornos de ansiedade e depressão (Sacramento 2021, p.1). A população universitária, vem sendo cada vez mais acometida por doenças como ansiedade e depressão e os motivos podem ser inúmeros, dentre eles o fato de a entrada na universidade representar um momento de mudanças significativas na vida do indivíduo, como destacado por Coulon (2017). Tal situação é demonstrada, também por Machado *et al.* (2018, p. 5) ao afirmarem que

Essas mudanças podem ser caracterizadas como agentes desencadeadores de estresse, principalmente se não forem criadas medidas efetivas de enfrentamento das situações adversas. Por consequência, essa situação pode ser uma condição que vulnerabiliza os estudantes à ansiedade e depressão.

Não é raro os estudantes saírem do ensino médio e já ingressam diretamente no ensino superior aumentando não somente os níveis de independência, como também os níveis de responsabilidade, cobrança, pressão em trabalhos e provas, pressão para fazer novas amizades e viver em um ambiente totalmente desconhecido e diferente do que estava acostumado. Essa mudança de cotidiano pode deixá-los mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão.

Há, dentre os estudantes universitários, um outro grupo, aqueles que trabalham em um turno do dia e precisam estudar em outro turno a fim de crescer em suas carreiras ou conseguirem uma carreira que os beneficie. Acabam ficando muitos cansados, às vezes dormem nas aulas e não conseguem colocar o empenho necessário para a realização das atividades porque estão exaustos. Muitas vezes profissionais se veem ante a necessidade de se afastar de suas práticas laborais por conta de sintomas de ansiedade e depressão e muitos estudantes universitários também se veem obrigados a se afastar das atividades acadêmicas porque a qualidade da aprendizagem também é influenciada por estes fatores. Aqui fatores da vida acadêmica e do mundo do trabalho se entrelaçam gerando novos desafios.

Lelis *et al.* (2020, p.4) afirmam que

A vida acadêmica envolve o estudante a exigências da sociedade em seu campo de atuação profissional, exigindo eficácia e adaptações em lidar com opressões e aceitações em seu campo de atuação, agravando sintomas de depressão e ansiedade.

Em meio a todo esse contexto, com evidentes fatores que podem levar ao adoecimento, há estudantes que não aceitam que devem recorrer a um tratamento com profissional da área da saúde mental. Quer seja por insegurança ou medo, resistem em demonstrar fragilidade, podendo recorrer ao uso de drogas e/ou a automedicação; o uso de analgésicos, antidepressivos e relaxantes musculares podem se tornam frequentes.

Além dos fatores já apresentados, há outros que a estes se somam, formando um contexto histórico-cultural ainda menos favorável. Tais fatores foram apontados em um estudo publicado por Sacramento *et al.* (2021) constatou a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em pessoas do sexo feminino e em estudantes que se declararam de raça/cor da pele não branca (pretos e pardos) também devido às desvantagens sociais que já vêm arraigadas na sociedade

Tais diferenças, segundo a OMS, são consequência direta de violência de gênero, desvantagem socioeconômica, desigualdade de renda, status social baixo ou subordinado, cobranças sociais e responsabilidade pelo cuidado de outras pessoas, como a prole (Sacramento *et. al.*, 2021 p. 5)

O estudo destacou também altos índices de prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em pessoas homossexuais e bissexuais “A orientação sexual homo/bissexual apresentou maior prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em relação à orientação heterossexual” (Sacramento et. al, 2021, p.5).

Essas situações de vulnerabilidade demonstram que a entrada para a universidade não é a única responsável pelo adoecimento discente, ou seja, existem outros fatores que fazem com que o aluno já chegue fragilizado no ensino superior, como afirmam Silva e Silva (2018, p.6)

Não é a Universidade responsável exclusivamente pelo adoecimento dos discentes, mas principalmente a sociedade contemporânea na formatação de trabalho que é adoecedora e que corrobora para que os alunos já cheguem fragilizados ao espaço da Instituição.

Outro dado que chama a atenção é que, entre os grupos de universitários, os estudantes que cursam medicina e enfermagem, assim como os estudantes dos outros cursos da área da saúde, podem estar entre os grupos que estão mais propensos a desenvolver transtornos de ansiedade e depressão porque estão em contato com diferentes situações que envolvem sofrimento de outras pessoas. Sacramento *et al.* (2021, p.6) afirma que “o contato mais próximo com o paciente, muitas vezes incorporando as angústias, os medos, as ansiedades e a depressão dele, faz do próprio discente um prolongamento do paciente”.

Em outro estudo Fernandes *et al.* (2018, p.3) trazem dados que corroboram o apresentado anteriormente

Quando comparados a universitários de outros cursos, os estudantes de enfermagem possuem fatores adicionais que podem causar ansiedade: a experiência da prática clínica, o relacionamento com o paciente, o sofrimento psíquico e o medo de cometer erros são apontados como principais fatores desencadeadores de ansiedade, acrescidos as situações em que devem lidar com a iminência de morte.

A vida universitária gera muitas preocupações que podem levar ao esgotamento psicológico se o estudante não souber gerenciar os níveis de estresse. O apoio dos pais e outros familiares é uma fonte de força para os estudantes enfrentarem as dificuldades durante seus estudos e ao mesmo tempo fortalecendo a autoconfiança e, conseqüentemente, melhorando seu desempenho acadêmico. No entanto, paralelo ao apoio familiar, as instituições universitárias precisam estar atentas e assumir a parte que lhes cabe no cuidado com os estudantes.

Em 2019 o mundo se deparou com um novo cenário afetando consideravelmente a vida acadêmica dos estudantes, iniciou-se na China o surto de uma doença causada por um vírus denominado SARS-CoV-2 (COVID - 19), que chegou no Brasil em 2020 se disseminando rapidamente. Com intuito de desacelerar o contágio, foram tomadas medidas de controle e prevenção da doença, uma delas foi o distanciamento social e a quarentena e, com isso, viu-se a necessidade de buscar formas para se adaptar às mudanças, desafios e impactos no ensino e na aprendizagem. A alternativa encontrada pelas instituições de ensino superior para a manutenção das atividades acadêmicas foi o ensino remoto emergencial, no qual as aulas e atividades passaram a ser acompanhadas em plataformas digitais de maneira síncrona e assíncrona.

De acordo com Veiga e Gomes (2021, p. 11) “o simples processo acadêmico pode desestruturar a vida dos estudantes, deixando-os suscetíveis ao adoecimento mental”. Somado a isso, a pandemia do coronavírus foi um fator agravante do adoecimento discente porque os alunos foram forçados a se adequar ao ensino remoto de maneira emergencial. Juntamente com a ansiedade, estresse e a incerteza gerada nesse período, a mudança repentina na rotina e a sobrecarga de emoções, a necessidade de se adequar à nova realidade educacional pode ter conseqüências negativas na vida acadêmica do estudante, Veiga e Gomes (2021, p. 3) afirmam que,

[...] a pandemia e os diversos aspectos relacionados a ela influenciam na vida acadêmica e na saúde dos estudantes, tanto quanto na de seus familiares, provocando reações emocionais negativas, como os sentimentos de frustração, incerteza, angústia emocional, insegurança, culpa, luto, raiva e possíveis transtornos mentais como ansiedade, depressão, estresse e estresse pós-traumático

Sobrecarregados e forçados a ficar em casa, os níveis de ansiedade podem se manter elevados, o que juntamente com o sentimento de incerteza faz com que o discente possa ter dificuldade de aprendizagem no modelo do ensino remoto. A falta de assistência quanto a essa modalidade de ensino também pode ser um fator contribuinte para a angústia emocional, o que causa a desmotivação e agravamento dos sintomas ansiosos e depressivos.

O isolamento social por conta da pandemia teve como mais uma de suas consequências a diminuição da prática de atividades físicas porque com academias e espaços para a realização de atividades físicas fechados muitas pessoas tiveram que interromper sua rotina de exercícios físicos. A prática de atividades físicas é uma atitude de autocuidado importante, isto porque,

[...] com base nos conhecimentos anatômicos e fisiológicos, são cada vez mais sólidas as indicações de que a atividade física se mostra eficaz na redução de sintomas da depressão, impactando, portanto, de maneira positiva tanto na saúde física quanto na saúde psicológica (Anibal e Romano, 2017, p. 6).

A incerteza do momento somada ao medo da doença acabam sendo fatores agravantes da sensibilidade aos sintomas de ansiedade e depressão em acadêmicos que ficaram impossibilitados de trabalhar suas emoções pela prática atividades físicas regulares.

A prática regular de exercícios físicos pode ter efeitos psicológicos positivos pois é uma forma de liberar endorfina no organismo, o que causa a sensação de bem-estar, podendo ser um aliado na prevenção e no tratamento de transtornos mentais como ansiedade e depressão porque é capaz de proporcionar benefícios físicos e psicológicos. De acordo com Silva e Gardenghi (2019, p. 4), o exercício físico tem sido importante no tratamento da depressão “uma vez que proporciona benefícios físicos e psicológicos como a diminuição da insônia e da tensão, e o bem estar emocional, além de promover benefícios cognitivos e sociais a qualquer indivíduo”, podendo ser um complemento ao tratamento como um importante fator motivacional, importante para superar a depressão, além de atuar positivamente sobre a força muscular e na capacidade respiratória, trazendo melhoras nos âmbitos psicológico e físico.

AUTOCUIDADO ENQUANTO PREVENÇÃO AO ADOECIMENTO DISCENTE

No dicionário, autocuidado é definido como um “conjunto de ações ou procedimentos de cada indivíduo destinado à manutenção da vida, da saúde e do bem-estar.” (AURÉLIO, 2001). Em suma, autocuidado significa cuidar de si mesmo e é muito importante nesse processo de formação universitária, pois os discentes estão mais propensos a adquirir transtorno depressivo e/ou ansioso devido às mudanças em sua vida. Desta forma, o autocuidado serve como uma forma de prevenção ao adoecimento em situações estressoras e adoecedoras do cotidiano.

Práticas de autocuidado envolvem cuidar da saúde física, mental e espiritual podem envolver ações como meditação, yoga, atividades físicas, cuidados pessoais, entre outras práticas podem atuar de forma preventiva e influenciar na qualidade de vida do indivíduo que terá recursos para gerenciar suas emoções, podendo lidar melhor com as pressões do cotidiano evitando o esgotamento mental e tendo uma vida mais gratificante.

A prática de yoga pode proporcionar um momento de relaxamento ao estudante, que tira um momento do dia para se concentrar em seu interior. Vorkapic e Rangé definem Yoga como “é um complexo sistema de práticas espirituais, morais (disciplina) e físicas que visam atingir a autoconsciência ou autorrealização” (VORKAPIC, 2011, p. 2). Por ser uma prática que visa o relaxamento corporal e mental, a yoga pode ser adotada, juntamente com outras ações, como uma prática de autocuidado durante o processo acadêmico a fim de amenizar os sintomas de ansiedade e depressão. Assim,

quando o yoga é confrontado com outras intervenções como o relaxamento, observa-se que ambas as técnicas produzem reduções na ansiedade, mas só yoga é capaz de melhorar significativamente diferentes domínios do estado de saúde, como a saúde mental e a função do papel emocional. (VORKAPIC E RANGÉ, 2011,p. 4).

A prática de atividades físicas também pode ser considerada uma importante aliada na vida acadêmica como um fator redutor de sintomas de ansiedade e depressão, Anibal e Romano (2011, p.1) afirmam que

[...] a atividade física pode representar um tratamento paliativo (não excludente das terapias convencionais) seguro e eficiente, considerado por alguns autores até mesmo equivalente à psicoterapia em níveis de eficácia, e sem o desconforto das reações adversas e alto custo da terapia medicamentosa

A prática regular de exercícios físicos pode trazer diversos benefícios ao indivíduo, dentre eles podemos citar os

[...] anatômicos (regulação do peso corporal, melhora postural, melhora do equilíbrio corporal), fisiológicos (aumento de substratos energéticos aos tecidos, inclusive Sistema Nervoso, maior utilização de lipídios, melhor regulação da glicose, relações hormonais e enzimáticas positivas), respiratórios e cardiovasculares (melhora da capacidade aeróbia e VO₂máx., aumento do débito cardíaco e volume de sangue, otimização da circulação sanguínea), preventivos de doenças relacionadas ao sedentarismo e a obesidade, melhora do sistema imunológico, melhora das capacidades físicas (aumento da força muscular, fortalecimento das articulações, melhora do condicionamento físico, maior desempenho nas atividades de vida diária). Além destes benefícios que são gerais para indivíduos que praticam atividade física, podemos destacar benefícios mais específicos para os indivíduos que se encontram em depressão, como psicológicos (melhora geral da autoestima e da percepção de autoeficácia, do humor e do bem estar psicológico, distração - afastar pensamentos negativos), e sociais (ganhos sociais pela interação e convivência). Os benefícios neuroquímicos também atuam de maneira específica, como vimos nos aspectos neuropsicológicos e neurobiológicos da depressão. (ANIBAL E ROMANO, 2017, p.6)

A relação entre a prática de atividades físicas e saúde mental deixa clara a importância de ter como hábito durante a graduação como uma forma de amenizar os efeitos da sobrecarga de responsabilidades, do desânimo e de outros fatores que vulnerabilizam o universitário o deixando propenso a desenvolver ansiedade e/ou depressão.

É importante salientar que uma prática de autocuidado pode não ser eficaz para uma pessoa da mesma forma que será para outra, portanto cada pessoa deverá encontrar o que melhor a afetando positivamente a vida acadêmica e aliviando os possíveis sintomas que poderão vir a desencadear crises de ansiedade e/ou depressão.

Algo importante a se levar em conta é o autocuidado como estratégia de alívio do sofrimento não se limita apenas ao físico, compreende também o aspecto mental e espiritual. Portanto, a espiritualidade também pode ser considerada como prática de autocuidado, pois associa a dimensão espiritual à biológica.

Importante destacar que espiritualidade e religiosidade são conceitos diferentes, Oliveira *et al.* (2013, p. 2) ajudam na compreensão dos termos

Em termos conceituais, a espiritualidade é definida como característica individual que pode incluir a crença em um Deus, representando uma ligação do “Eu” com o Universo e com outras pessoas. Já a religiosidade está relacionada com uma instituição religiosa ou igreja, pela qual o indivíduo segue uma crença ou prática, proposta por uma determinada religião.

As crenças religiosas vêm recebendo cada vez mais atenção na assistência à saúde e partindo da premissa de que cuidar da saúde é também ser atendido nas suas necessidades espirituais/religiosas. Essas crenças podem atuar de forma preventiva nos desfechos em saúde e pode também influenciar na qualidade de vida do indivíduo. No entanto, as pessoas precisam ser cautelosas sobre até que ponto o fator espiritual e religioso ajuda pois isso também pode evidenciar fatores negativos como por exemplo o conflito religioso onde a pessoa questiona a fé ou encara a doença como punição divina, e essas questões podem ser preditoras de maiores taxas de fadiga, estresse, ansiedade e depressão.

Tendo apontado algumas estratégias, é importante destacar que cabe ao discente encontrar aquela que melhor o beneficie durante o seu processo acadêmico, deixando-o menos vulnerável e propício a desenvolver ansiedade e depressão por conta de suas atividades universitárias.

Acessar o espaço universitário não é garantia de permanência com sucesso no mesmo, sendo assim, a universidade também pode colaborar apresentando estratégias para o acolhimento, principalmente àqueles que estão no primeiro ano de graduação que estão passando pelo processo de mudança do ambiente escolar do Ensino Médio para o ambiente acadêmico do Ensino Superior, favorecendo assim, a permanência do estudante. Este é um direito garantido pela Constituição Federal Brasileira de 1988 (ART.205) e pela Lei de Diretrizes e Bases da educação (Lei 9.394/1996 artigo 3º inciso

I) quando estabelecem que “o ensino será ministrado com base em princípio como: “Igualdade de condições para o acesso e permanência na escola”. Para Souza (2017, p.1), ao promover o acolhimento dos estudantes, a universidade assegura um “ambiente facilitador da aprendizagem significativa, bem como promotor da saúde mental e emocional.”

Existem instituições de ensino superior que já oferecem aos seus estudantes oportunidades de se acolherem e trocarem experiências. Como, por exemplo, o Programa de Mentoria Voluntário realizado na Faculdade de Medicina de Botucatu (FMB - Unesp) cuja missão é possibilitar uma transformação positiva na vida dos estudantes de enfermagem e medicina através do acolhimento. Segundo Silva et al. (2021) esse programa pretende “contribuir para a aprendizagem e o cuidado em saúde, auxiliando o estudante a usufruir do potencial oferecido pela instituição em sua formação pessoal e profissional.” (SILVA, et al. 2021, p. 2) proporcionando um ambiente de diálogos onde os alunos podem criar afinidades e compartilhar dificuldades e experiências. Aqui o entendimento que a escuta sensível e empática pode desempenhar um papel importante no processo universitário.

Ao promover o acolhimento, a instituição de ensino superior possibilita que os estudantes se reconheçam uns nos outros, sentindo-se à vontade para compartilhar suas dificuldades e limitações e não se sentir sozinho, criando assim, a possibilidade de melhora na vida acadêmica, bem como em sua saúde mental, dessa forma podendo ser encarada como uma estratégia de autocuidado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prevalência de sintomas ansiosos e depressivos é bastante expressiva na população universitária pois a universidade é provocadora de ações que reforçam a lógica de individualismo e competitividade presentes na sociedade. Neste contexto, o discente se vê esgotado, e é importante que se faça uma reflexão acerca disso a fim de que se busque construir estratégias de autocuidado e acolhimento. As relações de exclusão envolvendo classe social, gênero, raça, etc. que se expressam no cotidiano universitário também são fatores de adoecimento pois as condições de permanência e tempo de dedicação aos estudos são diferentes. A permanência dos estudantes que trabalham é difícil pois eles acabam muito cansados física e psicologicamente. Porém o

estudante de classe social pobre que não trabalha e/ou não tem nenhum tipo de auxílio financeiro também encontra dificuldades para conseguir se manter na faculdade.

Somado a esses fatores, recentemente tivemos um agravante, a pandemia da COVID - 19 que já é considerada um fator do adoecimento discente, isto porque com o isolamento social, os estudantes precisaram se adaptar ao ensino remoto emergencial. Tendo que lidar ao mesmo tempo com o medo da doença, as incertezas e falta de assistência, fatores que podem gerar, juntamente com os desafios acadêmicos, uma sobrecarga que se o estudante não souber gerenciar, poderá ter sua vida acadêmica prejudicada, bem como sua saúde mental, se tornando propenso a desenvolver transtorno de ansiedade e/ou depressão.

É importante que os estudantes desenvolvam hábitos de autocuidado durante o processo acadêmico como uma prevenção do adoecimento. É fundamental que o discente descubra qual estratégia se adequa melhor ao seu estilo de vida e que o beneficie, podendo também recorrer a um ambiente onde ele se sinta acolhido. Cabe à instituição possuir ações que apresentem estratégias de acolhimento para o estudante onde ele possa ouvir e ser ouvido e se sentir pertencente à mesma.

A partir do estudo realizado, conclui-se que a partir do cenário em que os estudantes universitários se encontram, em que as queixas de sintomas de ansiedade e depressão se demonstram em níveis elevados, cabe ao discente rever sua conduta universitária, fazer um esforço para adaptar -se ao seu ofício e procurar estratégias de autocuidado que o ajudem a prevenir os sintomas ansiosos e depressivos, bem como procurar em sua universidade estratégias que podem lhe oferecer para que se sinta acolhido e pertencente ao espaço promovendo, dentro dos limites que lhe cabem, sua permanência, saúde mental e emocional.

Cada pessoa precisa encontrar a melhor estratégia de autocuidado que a auxilie na prevenção de sintomas ansiosos e depressivos e que o ajudem a lidar com situações estressoras de uma melhor forma. Há na literatura estudada indicativos de algumas dessas ações, como, por exemplo, grupos de apoio e rodas de conversa para auxiliar os estudantes a enfrentarem as dificuldades do cotidiano, visando uma melhora na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ANIBAL, Cíntia. ROMANO, Luis Henrique. Relações entre atividade física e depressão. Revista Saúde em Foco – Edição nº 9 –2017. Disponível em: < https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/021_artigo_cintia.pdf> Acesso em 04 Ago. 2022

BRASIL, Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.** Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm > Acesso em: 09 de fevereiro de 2022.

BRASIL, **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, LDB. 9394/1996, ART. 3º, INCISO I. BRASIL.**

COULON, Alain. **O ofício de estudante: a entrada na vida universitária.** In: Educação e Pesquisa, v. 43, n.4, p1239-1250, out/dez, 2017. Disponível em < <https://www.scielo.br/pdf/ep/v43n4/1517-9702-ep-43-4-1239.pdf> > Acesso em 04 Ago. 2022

FERNANDES, Márcia A., VIEIRA, Francisca E. M., SILVA, Joyce S., AVELINO, Fernanda V.S.D., SANTOS, José D.M., **Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública.** Revista Brasileira de enfermagem [internet] 2018; 71(suppl 5):2298-304 Disponível em < <https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/?lang=pt>> Acesso em 09 Jan. 2022

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda, **MINI AURÉLIO SÉCULO XXI ESCOLAR**, Rio de Janeiro, 2001.

LELIS, Karen de Cássia Gomes, BRITO, Rhuanda Victória, PINHO, Sirlaine, PINHO, Lucinéia. **Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Porto , n. 23, p. 9-14, jun. 2020 . Disponível em <<https://scielo.pt/pdf/rpesm/n23/n23a02.pdf> >Acesso em 04 Ago. 2022

MACHADO, Yane F., OLIVEIRA, Eric Klepton B., MACHADO, Marilyn F., MARQUES, Renato S., **Gerenciamento do estresse entre estudantes universitários: relato de experiência com grupos**, V Congresso Nacional de Educação, 2018. Disponível em: < https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2018/TRABALHO_EV117_MD1_SA18_ID300_02092018214543.pdf > Acesso em: 12 Fev. 2022

OLIVEIRA, Gabriela Romano, NETO, José F., SALVI, Mariana C., CAMARGO, Stéphanie M., EVANGELISTA, Janaina L., ESPINHA, Daniele C. M., LUCCHETTI, Giancarlo. **Saúde, espiritualidade e ética: a percepção dos pacientes e a integralidade do cuidado**, Rev Bras Clin Med. São Paulo, 2013. Disponível em: < <http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2013/v11n2/a3566.pdf> > Acesso em:12 Fev. 2022

SACRAMENTO, Bartira Oliveira, ANJOS, Tassiana Lima, BARBOSA, Ana Gabriela L., TAVARES, Camila Fagundes, DIAS, Juarez Pereira **Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados.** Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2021, v. 45, n. 01, e021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/QRW5cQW9D4bDdPjyyXxyFLR/?format=pdf&lang=pt> > Acesso em 04 Ago. 2022

SILVA, Gislaine Corrêa, GARDENGHI, Giuliano. **Contribuições do exercício físico na prevenção e tratamento da depressão,** 2019. Disponível em < <https://ceafi.edu.br/site/wp-content/uploads/2019/06/contribuicoes-do-exercicio-fisico-na-prevencao-e-tratamento-da-depressao.pdf> > Acesso em 01 jul. 2022

SILVA, Maria V., SILVA, Leni M., **Quando o sonho vira pesadelo: uma análise do adoecimento e sofrimento dos discentes na graduação,** VI Congresso em Desenvolvimento Social, 2018. Disponível em < https://congressods.com.br/sexta/anais_sexta/ARTIGOS_GT11/QUANDO%20O%20SONHO%20VIRA%20PESADELO%20UMA%20ANALISE%20DO%20ADOCIMENTO%20E%20SOFRIMENTO%20DOS%20DISCENTES%20NA%20GRADUACAO.pdf > Acesso em 01 Ago. 2021.

SILVA, Vanessa dos Santos, NETO, Aristides A.P.,ALENCAR, Rubia de Aguiar, ROMANHOLI, Renata M.Z, LIMA, Maria C.P., CARAMORI, Jacqueline C.T. **Mentoria durante pandemia: um ambiente de acolhimento, pertencimento e humanização para primeiranistas.** Rev. bras. educ. med. 45 (suppl 1), 2021. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbem/a/MT9mSDTGzjzcJBc5MrBXcF/?lang=pt#> > Acesso em: 12 fev. 2022

Souza, Ludmila. C. V. **Assistência estudantil itinerante e acolhimento psicoeducacional sob a ótica da acp no contexto do ensino superior.** In: xii fórum brasileiro da abordagem centrada na pessoa, 2017. Anais do xii fórum brasileiro da abordagem centrada na pessoa. Disponível em: < <https://saest.ufpa.br/documentos/noticias/trabalhos/1.pdf>> Acesso em 04 Ago. 2022

VEIGA, Daiana, GOMES, Jade, **Saúde mental dos estudantes do ensino superior no contexto de pandemia covid-19,** Repositório Universitário da Ânima (RUNA), jun. 2021, Disponível em < <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/13708> > Acesso em 16 jan. 2022

VORKAPIC, Camila Ferreira, RANGE, Bernard. **Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade.** Rev. bras. ter. cogn. [online]. 2011, vol.7, n.1, pp. 50-54. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-56872011000100009&lng=es&nrm=iso > Acesso em 12 fev. 2022