

Saúde mental, uso de substâncias e variáveis sociodemográficas de estudantes universitários concluintes do interior de São Paulo

Mental health, use of substances and sociodemographic variables of graduating university students in countryside of São Paulo

João Marcos Parra^{1,2*}, Bianca Rodrigues Oliveira^{1,3}, Camila Borge de Freitas¹

¹Psicologia. União das Faculdades dos Grandes Lagos, UNILAGO, SJRP, SP, Brasil, ²Faculdade Venda Nova do Imigrante (FAVENI), ES, Brasil, ³Universidade Anhembí Morumbi, SP, Brasil.

[*Autor correspondente: joaomarcosparra@gmail.com. +55 (17) 99721-3743]

RESUMO

A graduação compõe um importante momento do ciclo da vida de estudos da população. Conflitos, escolhas, a preocupação com a vida pós-formatura e decisões importantes nessa trajetória podem gerar insegurança e ansiedade, trazendo indagações a respeito dos cuidados de saúde mental durante a graduação. Nesse contexto, este estudo avalia a saúde mental e cuidados de saúde em universitários do último ano de sete cursos de uma instituição de ensino superior de São José do Rio Preto- SP, utilizando um questionário sociodemográfico com características de cuidados de saúde e o SRQ-20, inventário de rastreio de indícios de transtornos mentais. Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal, de abordagem quantitativa, composta por uma amostra institucional (conveniência), que ocorreu no período entre março e setembro de 2019. Prevalenceram na pesquisa jovens adultos do sexo feminino que conciliam estudos com trabalho e que acreditam que este interfira nos estudos. A maioria dos participantes informou não fazer uso de álcool e outras drogas e considera sua saúde mental como boa e quase um terço como regular. A maioria informou não fazer acompanhamento psicológico, porém gostaria. Através do SRQ-20, foi identificado que a maioria dos participantes apresenta indícios de Transtornos Mentais Comuns (TMC), sendo compatível a outros estudos que indicam a presença de TMC em universitários. Sendo assim, é válido ressaltar a importância dos cuidados da saúde mental em universitários para prevenção de TMC e melhor enfrentamento ao período de graduação.

Palavras-chave: Estudantes, Saúde Mental, Transtornos mentais

ABSTRACT

The college experience consists of an important moment in the life-course of the population. Conflicts, choices, worries about life after graduation and important trajectory decisions might generate insecurity and anxiety, which raises questions about mental health care among undergraduate students. This research assesses mental and health care among last year of undergraduate students from seven courses from a university in São José do Rio Preto-SP, using a sociodemographic questionnaire which includes health care measures and the SRQ-20, a textbook for tracking evidence of mental health disorders. This is an observational, descriptive, cross-sectional study based on quantitative methods, composed by an institutional sample (by convenience) performed from March to September 2019. The majority of respondents are young adults, female, those who both study and work, and those who believe their jobs interfere with their studies. Most respondents reported not using alcohol or other drugs, as well as considering their

mental health 'good' - while almost a third considered it as 'regular'. Most respondents reported not being involved with psychological treatments though they wish they would. Using the SRQ-20, we identified that most respondents demonstrate evidence of Common Mental Disorders (CMD), which resonates other studies that indicate the presence of CMD among undergraduate students. As such, it is valid to stress the importance of mental health care among undergraduate students for CMD prevention and better tackling this life-course moment.

Keywords: University Students; Mental Health; Mental Disorders

INTRODUÇÃO

Atualmente, a graduação compõe um importante momento do ciclo da vida de estudos da população, segundo o censo da educação Superior do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, houveram mais de mais de 8 milhões de matrículas no ensino superior em 2017, sendo a maioria dos estudantes com idades entre 18 e 24 anos¹.

Marcado por momentos de seu desenvolvimento individual e por suas vivências é possível pontuar que conflitos, decisões escolhas, a preocupação com a vida pós-formatura, e decisões importantes nessa trajetória, podem gerar insegurança e ansiedade, além de na maioria das vezes coincidir com o início da fase adulta, traz indagações a respeito dos cuidados de saúde mental durante a graduação, e se são capazes de afetar a saúde do física e mental, quais sintomas e queixas apresentam, como cuidam e se recebem apoio quando enfrentam problemas de saúde mental neste período da vida².

Estudos demonstram que a saúde mental é crucial para o bem-estar dos indivíduos, sendo que os transtornos mentais apresentam, em média, 13% da sobrecarga de doenças do

mundo, tendo como a maioria Transtornos Mentais Comuns (TMC), como os transtornos depressivos, de ansiedade e de somatização. Estas psicopatologias, apresentam um grau moderado não concluindo critérios específicos de psicopatologias individuais, ou seja, são representados pela composição e apresentação destes sintomas de forma branda, sendo estes reconhecidos como importante problema da saúde pública³⁻⁵.

Esquecimento, dificuldade de concentração e de tomada de decisões, fadiga, insônia e irritabilidade estão entre os sintomas mais frequentes do TMC⁶. Problemas psicossociais, como ansiedade, depressão e dificuldades de relacionamentos, são facilmente encontrados em estudantes universitários e, quando não avaliados e tratados adequadamente, podem levar às evasões que são prejudiciais para o ensino público, para a sociedade e, principalmente, para o próprio estudante⁷.

Apesar de existir inúmeros fatores que aumentem o nível de estresse dos estudantes universitários, devido à crescente exigência do mercado de trabalho, houve um aumento do ingresso de pessoas ao ensino superior, sendo muito deles trabalhadores, sendo este grupo mais predisposto ao estresse. A jornada de trabalho cada vez maior e o desempenho de dois

papéis (estudante e trabalhador) são fatores que agravam tais situações. Um menor tempo de dedicação de tempo aos estudos também se torna um importante causador do estresse que interfere na capacidade de raciocínio e memorização do estudante⁸.

Embora saúde mental em universitários seja um assunto atual, popularmente ainda é reconhecido apenas em algumas áreas específicas, a maioria dos estudos atuais da área são direcionados para área da saúde. Santos⁹ relata que o curso de Medicina é visto como um dos cursos de maiores complexidades e exigências para com os alunos. Entretanto, é necessário conhecer os cuidados de saúde mental de universitários de outros cursos de graduação, considerando a possibilidade de dupla jornada de trabalho e a dedicação reduzida aos estudos. Nesse contexto, essa pesquisa se justifica para apresentar e refletir as características de saúde mental, qualidade de vida e cuidados dos universitários.

Os objetivos da pesquisa foram avaliar a saúde mental e presença de transtornos mentais em universitários do último ano de cursos tradicionais de uma instituição de ensino superior privado de uma cidade do interior de São Paulo, caracterizar a amostra, e investigar percepção dos universitários quanto a necessidade de cuidados especializados de saúde mental e uso de álcool e outras drogas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal, de abordagem quantitativa,

composta por uma amostra institucional (conveniência).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da União das Faculdades dos Grandes Lagos (CEP/UNILAGO) sob o número do parecer 3.317.383 e CAAE 13418619.2.0000.5489 (ANEXO A), conforme Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012¹⁰.

Foram incluídos na pesquisa estudantes, de ambos os sexos, que estivessem cursando o último ano dos cursos Arquitetura e Urbanismo, Direito, Educação Física, Enfermagem, Engenharia Civil, Pedagogia e Psicologia, que configuram entre os cursos de ensino superior mais procurados¹, maiores de 18 anos. Como critério de exclusão, estudantes de períodos que não os pré-estabelecidos e aqueles que não estivessem presentes na sala de aula no momento da aplicação.

Os instrumentos utilizados foram um questionário socio demográfico e um questionário com perguntas de múltipla escolha com questões referentes ao curso de graduação, relacionamentos, saúde mental, e comportamentos de risco, como uso de álcool e drogas elaborados pelos pesquisadores, e o *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20), instrumento de rastreio validado para a população urbana, composto por 24 questões, sendo 20 para rastreamento de transtornos não-psicóticos e 4 para transtornos psicóticos¹¹⁻¹². Nesta pesquisa as questões relativas a

transtornos psicóticos não foram consideradas, já que estas apresentam baixa confiabilidade ⁵.

Na avaliação dos escores obtidos através do instrumento estão relacionados com a probabilidade de presença de TMC, podendo variar de 0 (sendo nenhuma probabilidade de transtorno) a 20 (extrema probabilidade), tendo 7 pontos como corte.

A pesquisa foi realizada em horários de aulas e após leitura, esclarecimento e assinatura do TCLE, foi realizada a aplicação dos instrumentos coletivamente, tendo aplicação média de 15 minutos.

Os dados foram tabulados através do Microsoft Excel 2016, e a análise dos resultados através de estatística descritiva, apresentando valores médios, desvio padrão e porcentagem dos dados coletados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização Amostral

A pesquisa foi realizada entre março e setembro de 2019. Participaram 191 estudantes, com idades entre 20 e 56 anos, média de 25,9 anos. Os dados sociodemográficos são apresentados na tabela 1.

A maioria das amostras 133 (69,6%) são do sexo feminino e 57 (29,8%) masculino. Houve uma omissão do gênero (1 (0,5%) devido a não resposta do participante, tal omissão se repetirá nas próximas tabelas, entretanto, não altera as análises referente ao gênero.

Quanto ao estado civil dos participantes, 135 (70,6%) são solteiros, 39 (20,4%) são casados, 16 (8,3%) estão em união estável, 33 (17,2%) dos participantes têm filhos, e 52 (27,2%) participantes reportaram precisar viajar até chegar à faculdade, sendo que destes, 36 (69,2%) demoram entre 30 e 60 minutos para chegar.

Os dados da presente amostra são compatíveis com o estudo de Cury, Oliveira e Salatiel¹² realizada com estudantes de último ano de uma universidade particular de Uberlândia, com prevalência do gênero feminino, sendo 86% dos participantes, idade média de 31 anos, com sua maioria, 50%, solteira e 36,6% casados¹². Entretanto, apresenta discrepância quanto ao número de filhos, que sua amostra contava com 66,7% dos participantes não referindo ter filhos.

Dados também semelhantes aos achados de Anversa, Santos Filha, Silva e Fedosse¹³ sobre a qualidade de vida dos acadêmicos feita com 119 estudantes, 100 eram do gênero feminino, com idade média de 22 anos.

Dados Acadêmicos e Laborais

Vasconcelos e Faria¹⁴ indicam que o trabalho como um causador, desencadeador podendo influenciar ou piorar uma doença mental ou psicossomática. Tendo base essa motivação como um dado relevante também para a pesquisa, já que de este fator também é desencadeador de apresentações de TCM.

Foram considerados sete cursos na pesquisa, sendo eles Arquitetura e Urbanismo, Direito,

Educação Física, Engenharia Civil, Pedagogia, os quais são concluídos em quatro anos. Enfermagem, Pedagogia e Psicologia. Todos os programas representados na amostra final consistem em cursos de cinco anos, com exceção dos cursos de Educação Física e

Tabela 1. Dados Sociodemográficos

Variável	N	%
Total	191	100
Idade média 25,9 anos DP $\pm 6,1$		
Gênero		
Feminino	133	69,6
Masculino	57	29,8
Omissão	1	0,5
Estado civil		
Casado(a)	39	20,4
Solteiro(a)	135	70,6
União Estável	16	8,4
Viúvo (a)	0	0,0
Omissão	1	0,5
Filhos		
Sem filhos	157	82,2
Com filhos	33	17,3
Omissão	1	0,5
Viagem até a faculdade		
Sem viagem	138	72,3
Com viagem	52	27,2
Omissão	1	0,5
Tempo de viagem (Total N=52)		
Até 30 min	5	9,6
30 a 60 min	36	69,2
1 a 2 h	9	17,3
Mais de 2 h	1	1,9
Omissão	1	1,9

Houve a maior prevalência do curso de Pedagogia com 54 (28,2%) participantes. Do curso Engenharia Civil participaram 34 (17,8%), 29 (15,1%) de Psicologia, 19 (9,9%) de Direito, 20 (10,4%) de Educação Física, 20

(10,4%) de Enfermagem e 15 (7,8%) de Arquitetura e Urbanismo).

Dos 191 participantes da pesquisa, 150 (78,5%) alegaram ter certeza de sua escolha e afirmaram estar satisfeitos com seu curso, ao passo que 36 (18,8%) ainda possuem dúvidas.

A maioria dos participantes, 81,6% (N=156), trabalha e estuda, dentre estes, 32,6% (N=51) trabalha na área de sua graduação, 29,4% (N=46) faz estágio em sua área de graduação e o restante 37,8% (N=59) trabalha em áreas não-relacionadas à sua graduação. A sociedade vivencia um nível de estresse devido à correria da vida cotidiana. Para De Souza e colaboradores⁸, o estresse é a pressão que o indivíduo suporta antes de adoecer e pode ser

um dos maiores fatores de risco para a vida e qualidade de vida⁸.

Em estudo realizado, os estudantes afirmam que, na graduação, experimentam mudanças as quais refletem na vida pessoal e profissional, considerados um fator estressante¹⁴.

Cento e cinquenta e seis (81,6%) dos participantes relataram estar trabalhando no momento da pesquisa, e os dados relativos à atividade laboral e área de atuação são apresentados na tabela 2.

Tabela 2. Atividades Laborais

Categoria	Trabalha		Não trabalha	
	N	%	N (%)	%
Total N= 191 (100%)	156	81,6	33	17,2
Gênero				
Masculino	50	32	7	21,2
Feminino	105	67,3	26	78,7
Omissão	1	0,5	-	-
Cursos				
Arquitetura	12	7,6	3	9
Direito	16	10,2	2	6
Educação Física	19	12,1	1	3
Engenharia Civil	31	19,8	2	6
Enfermagem	15	9,6	4	12,1
Pedagogia	40	25,6	14	42,4
Psicologia	22	14,1	7	21,2
Área de trabalho				
Total	156	81,6	-	-
Trabalha na área	51	32,6	-	-
Trabalha como estagiário	46	29,4	-	-
Trabalha em outra área	59	37,8	-	-

Dentre os participantes trabalhadores, 97 (62%) trabalham na área ou fazem estágio. Os dados podem ser comparados ao de Cury, Oliveira e Salatiel¹³ em pesquisa realizada com universitários trabalhadores de últimos períodos de uma instituição privada de Uberlândia, 70% dos participantes tinham experiência profissional superior a dois anos, sendo que 66,7% trabalham em carga horária de 40 horas semanais e 16,7% trabalham 30 horas semanais, tal carga horária equivale a carga horária estabelecida para estagiários.

Quanto a interferência do trabalho nos estudos, 35,8% (56) acreditam que o trabalho interfere às vezes em seus estudos, 29,4% (N=46) acreditam que o trabalho interfere frequentemente e 32 (20,5%) acreditam que o trabalho interfere muito frequentemente em seus estudos, o restante considera que raramente ou nunca interfira. Os cursos com maior índice de percepção de interferência do trabalho nos estudos são Pedagogia 21 (26,9%) e Educação Física 13 (16,7%), enquanto os que acreditam que os estudos interfiram às vezes ou raramente são Engenharia Civil 20 (26,3%), Psicologia 14 (18,4%).

Há uma probabilidade que universitários presenciarem um cotidiano acadêmico estressor, devido a presença de algumas variantes que possam desencadear esse estresse como: cobranças e pressão dos professores, além de situações rotineiras de suas particularidades como trabalho, família, cuidados da casa, entre outros, além de

distúrbios de sono, sedentarismo e má alimentação⁸.

Uso de álcool e drogas

O uso de álcool e drogas é apresentado na Tabela 3, sendo que dos 191 participantes, 95 (49,7%) informaram não fazer uso de álcool, 42 (21,9%) afirmaram fazer uso de álcool menos de uma vez por semana, 25 (13%) fazem uso de álcool uma ou duas vezes na semana, 9 (4,7%) fazem uso entre três e quatro vezes na semana e 3 (1,5%) afirmaram fazer uso de álcool mais de quatro vezes na semana. Dentre os participantes que alegaram fazer a utilização de álcool, a sua grande maioria é composta pelo gênero feminino, sendo este 59,4% da amostra.

Dos 79 participantes que fazem uso de álcool pelo menos uma vez por semana, a maioria, 47 (59,4%) é do sexo feminino. Dos participantes usuários, estão em sua maioria no curso de Engenharia Civil, com 22 (27,8%) participantes e 16 (20,2%) do curso de Psicologia.

A prevalência do sexo feminino no uso de álcool também foi apresentada em pesquisa de Fernandes, Monteiro, Menezes et al.¹⁵ realizada em universidades de diferentes regiões do Brasil, apontando o aumento do acesso delas na formação superior. Para os autores, homens e mulheres, de forma geral, fazem uso, principalmente de álcool e tabaco. Esse dado também condiz com a pesquisa de Gonçalves e Wernet¹⁶, que afirma que as substâncias

psicoativas mais utilizadas pelos adolescentes foram o álcool e o tabaco.

Quanto ao álcool, seu uso está significativamente maior às estudantes do sexo feminino e maior consumo entre aquelas que estudam e trabalham. Mendes, Cunha e Nogueira¹⁷, conclui em sua pesquisa a baixa produção científica sobre o uso de álcool pelo público feminino, esse se dá através da comparação entre o público masculino x feminino. Este estudo apresentado por Mendes et al¹⁷, traça um perfil sobre esse público feminino consumidor de bebidas alcoólicas, apresentando uma frequência de 68,2% entre 18 a 24 anos e 67,9% entre 25 e 34 anos. Apresentam também que esse perfil tende a ser

maior entre mulheres com trabalhos expostos a risco ocupacionais¹⁷.

O uso de cigarro e outras drogas e a frequência do uso é apresentado na tabela 4. 84,8% (162) dos participantes afirmaram não fazer uso de cigarros. Na pesquisa já citada Fernandes, Monteiro, Menezes et al.¹⁷, o consumo do tabaco é maior entre os homens, já nesta amostra, dos 12 entrevistados que fazem uso, 7 (58,3%) são do sexo feminino. Dos usuários, 5 (41,6%) são do curso de Pedagogia, o restante é composto pelos cursos de Psicologia com 2 (16,6%) alunos, 2 (16,6%) de Enfermagem, 2 (16,6%) de Direito e 1 (8,3%) de Arquitetura e Urbanismo.

Tabela 3. Uso e Frequência do Uso de Álcool

Categoria	Faz uso		Não faz uso		Omissão	
	N	%	N	%	N	%
Uso de álcool (Total 191) (%)	79	41,3	95	49,7	17	8,9
Gênero						
Masculino	31	39,2	19	20	10	58,8
Feminino	47	59,4	76	80	7	41,1
Omissão de Gênero	1	1,2	-	-	-	-
Frequência de Uso na Semana						
Total das respostas positivas (n %)	79	41,3	-	-	-	-
Uso menos de uma vez na semana	42	53,1	-	-	-	-
Uma a duas vezes na semana	25	31,6	-	-	-	-
Três a quatro vezes na semana	9	11,3	-	-	-	-
Mais de quatro vezes na semana	3	3,7	-	-	-	-
Todos os dias	0	0,0	-	-	-	-

Considerando o baixo percentual de usuários de tabaco nesta pesquisa, é possível associar

com as políticas de controle do tabaco no Brasil que, segundo Silva, Martins e Faria¹⁸, destaca-se como o primeiro país a conseguir banir os

descritores das embalagens, o segundo a inserir os alertas com frases e imagens nos maços e um dos poucos a restringir a publicidade e a instituir veto à indústria de alimentos em relação à comercialização de produtos que simulem os derivados do tabaco bem como suas embalagens. Estudo revelou queda significativa no uso de derivados do tabaco, de 32,7%, em 1997 para 25,02%, em 2004, sugerindo que esta redução seja consequência das políticas adotadas durante o período de estudo, como a proibição da publicidade e dos descritores, assim como a inserção das advertências com fotos.

Sobre o uso de outras drogas, 145 (75%) afirmaram nunca ter feito uso, 27 (14,1%) informaram já ter feito uso, mas que hoje não faz mais, 8 (4,1%) afirmaram fazer uso às vezes, e 1 (0,52%) afirmou fazer uso frequente. Dos 9

participantes que alegaram fazer uso de outras drogas, 5 (55,5%) são do sexo masculino.

Estudos apontam diversas manifestações associadas ao sofrimento psíquico, dentre elas, a dependência química e os sintomas psicossomáticos, demonstrando a necessidade de cuidados, apoio e assistência psicoterapêutica ao estudante¹⁹.

Fernandes et al.¹⁵ afirmam que o álcool é a substância com maior prevalência entre os universitários, seguindo por tabaco e maconha, consecutivamente. Para os autores, as motivações para o consumo de substâncias por estudantes universitários são bastante amplas, podendo estar relacionadas a aspectos externos, como família, amigos, a necessidade de pertencimento, curiosidade, prazer ou ociosidade.

Tabela 4. Cigarros e Outras Drogas

Categoria	N	%
Total 191 (100%)		
Faz uso de Cigarro	12	6,2
Não faz uso de Cigarro	162	85
Uso de outras drogas		
Nunca fez uso de outras drogas	145	76
Já fez, mas não faz mais	27	14
Faz uso às vezes	8	89
Faz uso frequentemente	1	11

Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20)

apresentados na tabela 5. A média de pontuação no instrumento foi de 4,5 (DP \pm 6,6).

A presença de TMC foi avaliada pelo instrumento SRQ-20 e os achados são

Tabela 5. SRQ-20

Categoria	Presença TMC		Sem presença TMC	
	N	%	N	%
Total 191 (%)	159	83,2	32	16,8
Gênero				
Masculino	112	70,4	46	143,8
Feminino	46	28,9	11	34,4
Omissão Gênero	1	0,6	-	-
Curso				
Total 191 (%)	159	83,2	32	16,8
Arquitetura	15	9,4	-	-
Direito	19	11,9	-	-
Educação Física	15	9,4	5	15,6
Engenharia Civil	25	15,7	8	25,0
Enfermagem	20	12,6	-	-
Pedagogia	44	27,7	11	34,4
Psicologia	21	13,2	8	25

Dentre os participantes, foi identificado que 83,2% (159) dos participantes pontuaram entre 8 e 20 escores, caracterizando a presença de possíveis TMC.

Os estudantes do curso de Pedagogia correspondem a 27,7% (N=44) sendo assim o curso que possui maior indícios da presença de TMC e tendo o maior destaque, porém vale ressaltar que este é o curso com maior número de participantes (28,3%). Também podemos ressaltar a taxa de prevalência presente no curso de Direito, 11,9% (N=19), dado proximal ao

encontrado na pesquisa realizada por Cerchiari, Caetano e Faccenda²¹, algo que o autor cita em seus estudos como sintomas semelhantes de TMC. A pesquisa realizada com ingressos da universidade no curso de Direito correspondendo a 17%, o que se aproxima ao dado obtido através do instrumento.

No presente estudo, o curso de Arquitetura e Urbanismo e Educação Física apresentaram menor escore na avaliação do SRQ-20, correspondendo a 9,4% (N= 15). Cerchiari, Caetano e Faccenda²¹, também apresentam

como prevalência encontrada em sua pesquisa para o curso de Enfermagem, e apresenta o dado de 34%, sendo próximo ao encontrado no presente estudo (12,6%, N=20).

Mello, Kohn e Mari²¹, realizaram estudo na capital de São Paulo afim de encontrar dados epidemiológico da saúde mental brasileira, a qual apresenta que 31% da população da capital São Paulo indicaram presença de TMC. Levando este dado em comparação a presente avaliação do SRQ-20 nos apresenta valores maiores. Também pode-se utilizar de parâmetro outro dado encontrado dentro desta pesquisa realizada por Mello, Mello e Kohn²¹, estes apresentam que dentre a população participante da pesquisa que apresentam TMC (31%) a maior população é composta pelo gênero masculino 32%, dado este semelhante ao presente estudo, já que 70,4% (N=112) dos participantes que apresentaram presença de TMC são do gênero masculino.

Saúde Mental e cuidados de Saúde Mental

A percepção dos universitários em relação a sua saúde mental é apresentada na Tabela 6. A percepção da saúde mental como ótima foi classificada por 17,8% (34) universitários participantes, 36,7% (N=70) como bom e 33% (N=63) declaram considerá-la como regular. Em contrapartida 7,8% (N=15) declararam como ruim e 1% (N=2) declararam como péssima.

O curso que houve maior prevalência da percepção de saúde mental como ótima foi o

curso de Educação Física representando 29,4% (N=10) do total. Gomes, Ramos, Ferreira et al.²², apontam o exercício físico como um grande fator de melhoras em relação a saúde mental, sendo possível atribuir a melhor percepção e estado da saúde mental apresentadas pelos participantes pertencentes ao curso de Educação Física.

O curso de psicologia correspondendo a 15,9% (N=10) da amostra e pedagogia, correspondente a 42,9% (N=27) da amostra, essa contida totalmente pelo público do gênero feminino. Ou seja, estes cursos apresentam a maior parte da amostra de percepção de saúde mental como regular. Este alto índice de presença dentro do grupo feminino pode ser relacionado com uma construção e fatores sociais à cerca da feminilidade. Zanello, Fiuza e Costa²³, apresentam como fatores relativos ao grupo feminino quanto ao desenvolvimento de TMC o casamento, maternidade e principalmente os relacionamentos amorosos.

Tabela 6 . Percepção Saúde Mental

Categoria	Ótimo		Bom		Regular		Ruim		Péssimo		Omissão	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Total 191 (100%)	34	17,8	70	36,6	63	33,0	15	7,0	2	1,0	7	3,7
Gênero												
Masculino	18	52,9	23	32,9	13	20,6	1	6,7	-	-	2	28,6
Feminino	15	44,1	47	67,1	50	79,4	14	93,3	2	100	5	71,4
Omissão Gênero	1	2,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Curso												
Arquitetura	3	8,8	3	4,3	6	9,5	3	20,0	-	-	-	-
Direito	5	14,7	6	8,6	2	3,2	4	26,7	-	-	1	14,3
Educação Física	10	29,4	5	7,1	5	7,9	-	-	-	-	-	-
Engenharia Civil	6	17,6	18	25,7	7	11,1	1	6,7	-	-	2	28,6
Enfermagem	3	8,8	12	17,1	6	9,5	-	-	-	-	-	-
Pedagogia	3	8,8	18	25,7	27	42,9	4	26,7	2	100	-	-
Psicologia	4	11,8	8	11,4	10	15,9	3	20,0	-	-	4	57,1

Rabasquinho e Pereira ²⁴, relacionam a prevalência de TMC ao gênero feminino devido ao construto social acerca da feminilidade, e o estímulo a exposição de emoções de forma mais clara. Este construto por outro lado leva ao homem a um contato menor com seus sentimentos, devido a assimilação com a feminilidade. Os autores apresentam assim que talvez não haja uma diferença de predisposição de desenvolvimentos de TMC diferentes entre os gêneros, mas sim uma maior facilidade de contato e expressão de sentimento facilitando a identificação dentro do gênero feminino.

Na tabela 7 são apresentados os resultados relativos à realização ou interesse em realizar acompanhamento psicológico.

Apesar de apenas 15,7% (N=30) da amostra realizar acompanhamento, é possível verificar a maior prevalência de participantes que percebem a necessidade de realizar acompanhamento, o que pode indicar a percepção de sofrimento emocional, e a importância do acompanhamento profissional. Válido destacar que entre os participantes que realizam acompanhamento psicológico, 26 (13,6%) apresentaram critérios para TMC de acordo com o SRQ-20.

Tabela 7. Realização de Acompanhamento Psicológico

Categoria	Faz Acompanhamento		Não faz Acompanhamento, mas acredita precisar		Não Faz Acompanhamento, não acredita precisar		Omissão	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Total 191 (%)	30	15,7	80	41,9	71	37,2	10	5,2
Gênero								
Masculino	10	33,3	66	82,5	40	56,3	7	70,0
Feminino	21	70	14	17,5	30	42,3	3	30,0
Omissão Gênero	-	-	-	-	1,4	2,0	-	-
Cursos								
Arquitetura	1	3,3	8	10,0	6	8,5	-	-
Direito	3	10,0	5	6,3	10	14,1	1	10,0
Educação Física	2	6,7	7	8,8	10	14,1	1	10,0
Engenharia Civil	2	6,7	11	13,8	17	23,9	3	30,0
Enfermagem	1	3,3	7	8,8	12	16,9	-	-
Pedagogia	5	16,7	34	42,5	16	22,5	-	-
Psicologia	16	53,3	8	10,0	-	-	5	50,0

A saúde mental frente ao momento de vivência de um término do curso é posta a teste ao universitário pois encontram-se num período de grande vulnerabilidade, uma vez que estão expostos a diversos fatores de estresse²⁵. Podemos ressaltar assim a importância do acompanhamento psicológico para o fortalecimento da saúde mental, ao qual Neubern²⁶ discute a psicoterapia como uma forma de reconstruir o indivíduo através desse contato consigo mesmo, oferecendo através desse tratamento manejo e ferramentas para que o indivíduo possa enfrentar de forma tranquila a esse momento de finalização do curso.

CONCLUSÃO

A presente pesquisa apresentou um maior número de participantes do sexo feminino, jovens adultos, solteiros, sem filhos e que trabalham. A maioria dos participantes residem na mesma cidade, não precisando viajar até chegar à faculdade, porém é importante ressaltar que a maioria dos estudantes que precisam viajar, demoram entre trinta a sessenta minutos, sendo um período cansativo considerando que chegam em suas residências tarde.

Dos estudantes que trabalham, foi identificado que a maioria acredita que o trabalho interfira às vezes nos estudos. O uso de álcool e outras drogas apresentou baixa prevalência entre os participantes, apesar do estereótipo do grande uso por jovens e universitários.

A maioria dos participantes possui a percepção de sua saúde mental como boa, e os participantes, em sua maioria, não fazem acompanhamento psicológico, porém gostariam, o que pode indicar sofrimento psicológico independente da presença de TMC.

Através do uso do SRQ-20, foi identificado que a maioria dos estudantes possuem critérios para TMC, além de relevância quanto ao interesse dos estudantes participantes em realizar acompanhamento psicológico.

Os dados desta pesquisa foram compatíveis a outros estudos que indicam a presença de TMC em universitários, sendo assim é válido destacar a importância da avaliação e cuidado com a saúde mental dos universitários, a fim de reduzir o estresse e impacto deste nos estudos e vida pessoal.

Apesar da relevância da temática e do presente estudo, os resultados são limitados a uma única instituição privada do interior que pode não refletir a realidade de outras instituições ou regiões, e realização da aplicação da pesquisa feita coletivamente, podendo causar viés devido ao estresse do ambiente, constrangimento com a exposição ou baixa atenção aos instrumentos. As discussões

também foram limitadas pela falta de estudos sobre universitários que não sejam da área da saúde, inclusive, pelo predomínio de estudos com universitários do curso de Medicina.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INEP, Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Sinopse estatística da educação superior. Brasília, 2018.
2. Assis AD, Oliveira AGB. Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. Cad. Bra. de saúde mental, 2010;2(4-5):159–177.
3. Carlotto MS, Amazarray MR, Chinazzo Í, Taborda L. Transtornos mentais comuns e fatores associados em trabalhadores: uma análise na perspectiva de gênero. Cad. Saúde colet., 2011;19(2):8-172.
4. Guirado GMP; Pereira NMP. Uso do self-reporting questionnaire (srq-20) para determinação dos sintomas físicos e psicoemocionais em funcionários de uma indústria metalúrgica do vale do Paraíba/sp. Cad. Saúde colet., 2016;24(1):92-98.
5. Gonçalves DM, Stein AT, Kapczinski F. Avaliação de desempenho do *self-reporting questionnaire* como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o structured clinical interview for DSM-IV-TR. Cad. De saúde pública, 2008;24(2):380-390.
6. Silva RS, Costa LA. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde. Encontro: rev. De psicologia, 2012; 15(23):105-112.
7. Nogueira-Martins LAN, Nogueira-Martins MCF. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. Rev Psicologia, Diversidade e Saúde, 2018;7(3):334-337.
8. Souza, GD, Cury, NAS, Oliveira, NF, Salatiel, MF, Santos, EM, Santos, NS et al. Nível de estresse em universitários – trabalhadores dos últimos períodos de uma instituição privada de Uberlândia–MG. Cad. Brasileiro de T.O., 2016; 26(3):626-631.
9. Santos FS. Estresse em estudantes de cursos preparatórios e de graduação em medicina. Ver. Bra. de educação médica, 2017; 41(2):194-200.
10. BRASIL Ministério da Saúde. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Ministério da saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012.

11. Harding TW, Arango MV, Baltazar J, Climent CE, Ibrahim HH, Ladrado-Ignacio RS et al. Mental disorders in primary health care: a study of their frequency and diagnosis in four developing countries. *Psychological medicine*, 1980; 10(2):231-241.
- 12 Santos KOB, Araújo TM, Pinho PS. Avaliação de um instrumento de mensuração de morbidade psíquica: estudo de validação do *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20). *Ver. Baiana de Saúde Pública*, 2010; 34(3):544-560.
13. Anversa AC, Santos Filha VAV, Silva EB, Fedosse E. Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. *Cad. Bras. Ter. Ocup.*, 2018; 26(3):626-631.
14. Vasconcelos A, Faria JH. Saúde mental no trabalho: contradições e limites. *Psicologia & sociedade*, 2008; 20(3):453-464.
15. Fernandes TF, Monteiro BMM, Menezes JB, Oliveira KM, Viana NOV, Gama CAP, *et al.* Uso de substâncias psicoativas entre universitários brasileiros: perfil epidemiológico, contextos de uso e limitações metodológicas dos estudos. *Cad. saúde coletiva*, 2017; 25(4):498-507.
16. Gonçalves AMS, Wernet M, Costa CSC, Silva Júnior FJG, Moura AAM, Pillon SC. Uso de álcool, tabaco e maconha: repercussão na qualidade de vida dos estudantes. *Esc anna nery*, 2019; 24(2) e20190284.
- 17 Mendes MC, Cunha JRF, Nogueira AA. A mulher e o uso de álcool. *Rev. brasileira de Ginecologia e Obstetrícia* [online], 2011; 33(11): pp. 323-327.
18. Silva ST, Martins MC, Faria FR. Combate ao tabagismo no brasil: a importância estratégica das ações governamentais. *Ciência e saúde coletiva*. 2014; 19(2):539-552.
19. Andrade AS, Tiraboschi GA, Antunes, NA. Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia. *Psicologia: ciência e profissão*, 2016; 36(4):831-846.
20. Cerchiari EAN, Caetano D, Faccenda O. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. *Estudos de psicologia*, 2005; 10(3):413-420.
21. Mello MF, Mello AAF, Kohn R. Epidemiologia da saúde mental no Brasil. *Cad. Saúde Pública*, 2008; 24(8):1953-1957.
22. Gomes A, Ramos S, Ferreira AR, Montalvão J, Rebeiro I, Lima F. A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. *Rev. Pt. de Enfermagem de Saúde Mental*, 2019; 23:58-64.
23. Zanello V, Fiuza G, Costa HS. Saúde mental e gênero: facetas gendradas do sofrimento psíquico. *Fractal, rev. Psicol.*, 2015; 27(3):238-246.
24. Rabasquinho C, Pereira H. Gênero e saúde mental: uma abordagem epidemiológica. *Aná. Psicológica* [online], 2007; 25(3):439-454.
25. SILVEIRA, Celeste; NORTON, Andreia; BRANDÃO, Isabel; ROMA-TORRES, António. Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior. **Acta Medica Portuguesa**, Vol. 24 Issuê S2, p247-256. 10p, 2011
26. Neubern MS. Psicoterapia, dor & complexidade: construindo o contexto terapêutico. *Psic.: Teor. e Pesq.*, 2010; 26(3):515-523.