



FUNDAÇÃO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – FUPAC/UBÁ
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ÍNDICE DE SUICÍDIO NO MEIO ACADÊMICO DO ENSINO SUPERIOR

Suicide index of higher education academic

Dayane Aurelia de Cerqueira Silva¹; Ronaldo Chicre Araujo².

¹ Graduanda do curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos – FUPAC/ Ubá

² Professor do curso de Psicologia da Fundação Presidente Antônio Carlos – FUPAC/Ubá

RESUMO

Quando um acadêmico ingressa no Ensino Superior, a vida deste indivíduo começa a passar por mudanças no dia a dia. Em uma faculdade/universidade, os acadêmicos encontram novos desafios e com isso as responsabilidades. As pressões como estudante aumentam, podendo vivenciar momentos muito complicados e conturbados. Durante a vida acadêmica, os alunos passam por situações de estresse, ansiedade, cansaço emocional e alguns chegam a tornar-se depressivos. Quando isso acontece e o aluno não busca ajuda, seus sintomas podem se tornar patológicos e desencadear pensamentos suicidas. Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo verificar quais são as situações e transtornos que podem dificultar a vida acadêmica do aluno, e possa levá-lo a idear o suicídio e como a psicologia pode intervir nessas situações.

Palavras- chave: Acadêmico; Ensino Superior; Suicídio; Psicologia

ABSTRACT

When an academic enters higher education, this individual's life begins to change on a daily basis. At a college / university, academics encounter new challenges and responsibilities. The pressure as a student increases, being able to experience very complicated and troubled moments. During academic life, students experience stress, anxiety, emotional exhaustion and some even become depressed. When a student becomes depressed and does not seek for help, his symptoms can become pathological and can trigger suicidal thoughts. This work aims to verify what are the situations and disorders that can hinder the student's academic life, in which it can lead to the idea of suicide and how psychology can intervene in these situations.

Key word: *Suicide; Emotional condition; Academics; Psychology*

Correspondência:

Nome: Dayane Aurelia de Cerqueira Silva

E-mail: dayanecerqueiras@gmail.com

INTRODUÇÃO

O equilíbrio emocional de um acadêmico universitário é primordial, pois reflete em vários aspectos da vida do indivíduo, tanto no social como no pessoal. Os universitários lidam com desafios particulares, por estarem inseridos em um ambiente acadêmico, podem sofrer pressão psicossocial, estão sempre a cumprir obrigações constantes, assim, podendo levar a disfunções no seu bem-estar e acarretar diferentes processos patológicos (Almeida, Benedito & Ferreira, 2017).

Quando o acadêmico ingressa em uma faculdade, o ritmo de sua vida torna-se mais intenso, a carga horária de estudos mais elevada e muitas vezes, este acadêmico está distante da família. Assim, a cobrança torna-se maior, e além da instituição, a família também pode contribuir para gerar sentimentos de desapontamento, irritabilidade, preocupação constante e impaciência (Fernandes, Vieira, Silva, Avelino & Santos, 2017).

Diante da vivência acadêmica, os estudantes do Ensino Superior tendem a ter estresse constante, gerando ansiedade e depressão, podendo apresentar alguns sintomas depressivos e ansiosos. Na depressão pode haver o humor deprimido na maior parte do dia ou os prazeres começam a ser diminuídos. Quando o acadêmico começa a sentir-se desmotivado, sem esperança, ter apenas crenças negativas, suas expectativas de vida ficam baixas, isso é um sinal de que há dificuldade em lidar com a pressão e aumentam as chances de risco contra sua própria vida (Almeida *et al.*, 2017).

A depressão é um grande influenciador no desempenho universitário do acadêmico, visto que reduz a capacidade de raciocínio, motivação e memorização. Os sintomas físicos do transtorno depressivo (alterações no sono e apetite, redução da libido e da energia, fadiga e lentidão ou agitação psicomotora), estão associados aos psíquicos: tristeza, desinteresse, desesperança, baixa autoestima, desejo de morte, desinteresse pelo lazer e alteração na produtividade (Brondani, Hollerbach, Silva, Pinto & Corrêa, 2019).

A ansiedade também é uma grande influenciadora no desempenho do acadêmico do Ensino Superior. Os traços de ansiedade geram dificuldades nos processos de adaptação ao ensino, levando-se em conta as situações com as quais os estudantes irão lidar, em especial se houver alguns tipos de situações desagradáveis ou desajustadas (Silva & Guerra, 2014).

Diante desses fatores patológicos, a saúde mental dos estudantes do Ensino Superior tem sido alvo de preocupação crescente nos últimos anos, tendo vários fatores que contribuem para a gravidade dos problemas da saúde mental do acadêmico. Quando um indivíduo ingressa na vida acadêmica de Ensino Superior, principalmente os jovens, que é

uma transição para a vida adulta, representa um nível educacional mais elevado, a criação e a perspectiva de emprego e conquistas na vida pessoal e social. Além dos desafios do Ensino Superior, lidam também com a separação da família e amigos, tendo de refazer este ciclo novamente. Assim, os universitários deparam-se com vários fatores de estresse, nos vários estudos têm revelado a saúde mental dos universitários bem preocupante (Silveira, Norton, Brandão & Torres, 2011).

Durante atividade acadêmica despertou interesse em pesquisar quais as vulnerabilidades dos alunos que estão cursando o ensino superior para conhecer algumas questões comportamentais e psicológicas. Dentre a pesquisa do estudo sobre índice de suicídio no meio acadêmico do ensino superior, destaca-se neste ambiente que alguns alunos tendem a desenvolver transtornos patológicos pela pressão que a vida universitária estabelece. Portanto, este trabalho tem como objetivo verificar quais são as situações e transtornos que podem dificultar a vida acadêmica do aluno, e possa levá-lo a idear o suicídio e como a psicologia pode intervir nessas situações.

DESENVOLVIMENTO

Os Acadêmicos e o Suicídio

Ao longo da história da humanidade, pode-se considerar que o suicídio está presente em todas as culturas, idades e classes sociais, pois, é um comportamento que se deve a múltiplos fatores. O suicídio pode ser motivado por vários fatores biológicos e psicológicos. Sua presença causa grande impacto na vida familiar e social, como também geram naqueles que estão por perto (Gonçalves, Freitas & Sequeira, 2011)

O suicídio é associado aos sintomas de depressão que se referem à baixa autoestima, desesperança e a incapacidade de enfrentar problemas. Muitas vezes, esses sintomas não estarão presentes no início desse quadro, porém, ao agravar o quadro de depressão a vontade de estar presente em vida é diminuída e assim surgem os sentimentos e pensamentos negativos, deixando a pessoa desesperada (Vieira & Coutinho, 2008).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS (2019), o suicídio é a segunda maior causa de mortes no mundo, são mais de 800 mil pessoas que cometem suicídio por ano, ou seja, a cada 40 segundos uma pessoa se mata no mundo. O Brasil está entre os dez países com maior índice de suicídio. Também no Brasil, o suicídio está em terceiro lugar de maior causa de morte, e por ano são mais de 8 mil pessoas que tiram a própria vida.

Os comportamentos suicidários acontecem quando o indivíduo depara-se com várias situações difíceis, com as quais não está preparado para enfrentar e, geralmente começam quando há muito estresse e ansiedade por não conseguir resolver (Gonçalves *et al.*, 2011).

O índice de suicídio vem sendo considerado um grave problema juntamente com a depressão na saúde pública e tem se agravado cada dia mais com um índice extremamente alto. A definição para o suicídio não existe, mas, quase sempre, vem de um desejo consciente em querer morrer e quando tentam, existe a noção básica de que o resultado é a morte (Gonçalves *et al.*, 2011).

Os comportamentos de um suicida causam lesão em si próprio, independentemente da forma como o ato ocorreu. Para um suicídio ser consumado, existem três categorias: primeiro, a ideação suicida, é quando o indivíduo planeja como e quando ele irá tentar o suicídio, são os pensamentos. Segundo, é a tentativa de suicídio; é quando o indivíduo chega quase a consumá-lo, mas voltou atrás. E terceiro; é quando o suicídio é consumado (Gonçalves *et al.*, 2011).

Segundo Dutra (2012), nos jovens que estão na faixa etária de 20 a 24 anos o índice de suicídio é extremamente preocupante, pois, é justamente quando eles ingressam na faculdade. Quando os jovens entram em uma faculdade e até a conclusão do curso, ocorrem várias mudanças na vida dos estudantes, sendo que podem vivenciar momentos muito conturbados. Durante a vida acadêmica vivenciam situações de grande estresse, ansiedade e algumas chegam a se tornar depressivos e com tendências a suicídio (Gonçalves *et al.*, 2011; Gonçalves *et al.*, 2014).

O suicídio constitui atualmente um problema de saúde pública, sendo que na população mais jovem é a segunda maior causa de mortes nos países. Quando os acadêmicos ingressam no ensino superior, muitos deles não sabem como suportar a pressão e as responsabilidades que lhes são exigidas. Durante a trajetória dos alunos dentro da faculdade, além da pressão que o curso por si só já traz, existem os questionamentos e pressão que os próprios pais colocam sobre eles. Há também a grande dificuldade em se relacionar com os colegas. O acadêmico pode passar por muitas mudanças durante o seu período no Ensino Superior, como por exemplo o término de um relacionamento, a perda de um ente querido e até mesmo a separação de seus pais. Com isso, o aluno pode começar a se sentir angustiado, resultando em transtornos patológicos e com a falta de tratamento, o acadêmico percebe que o único refúgio para seus problemas é cometer o suicídio (Vasconcelos, Soares, Silva, Fernandes e Teixeira, 2016).

Quando o indivíduo ingressa em uma faculdade há todo um processo de transição entre a formação e o mundo do trabalho. Esse desenvolvimento é uma fase em que o aluno começa a se deparar com pressões e preocupações, pois tem o fato de alguns saírem de casa e passar a viver longe dos pais, obtendo mais responsabilidades de ser dono de sua própria residência e lidar com a pressão universitária em que pode ocorrer um conjunto de dificuldades acrescidas na sua nova etapa de vida. Não são todos os alunos que sabem lidar com essa pressão e acabam encontrando o suicídio como saída para suas dificuldades acadêmicas e problemas de sua vida pessoal (Gonçalves *et al.*, 2011).

O estresse também atinge os alunos em relação à performance acadêmica devido à cobrança da faculdade. Muitas vezes os professores têm um elevado nível de exigência, assim, os alunos se desgastam e cansam, demonstrando o quanto de negativo a exigência existente no ambiente interno de universidades gerando problemas da saúde mental (Dutra, 2012).

Além da pressão que as faculdades depositam sobre os alunos, há também as autocobranças. Somando a esses problemas, há também situações em que aluno pode estar vivenciando um problema familiar o que aumenta em muito as chances de ele entrar em uma depressão e até mesmo de cometer um suicídio. Segundo pesquisas, esse aumento ocorre na ordem 70%. Há também situações em que o aluno entra em conflito consigo mesmo ou com sua família ou amigos, possibilitando a geração de pensamentos, tentativas e até mesmo o ato consumado de suicídio. Isso gera um questionamento sobre o contexto do mundo que favorece o aumento do número de jovens que preferem não viver. Tudo indica que os jovens tendem a ter comportamentos agressivos, impulsivos ou suicidas com o propósito de resolver os problemas, a dor e a angústia (Dutra, 2012).

Outros fatores que podem desencadear a ideação suicida são a falta de religiosidade, o descuido com a saúde em geral e o abuso sexual durante a infância e a adolescência. Esses fatores contribuem para o desenvolvendo de problemas psíquicos nos jovens dentro do ambiente universitário, sendo que muitas vezes passam despercebidos pelos próprios estudantes. Mesmo que os aspectos supracitados não levem à efetividade do suicídio, eles podem desencadear e acarretar dificuldades secundárias como o baixo desempenho acadêmico (Almeida *et al.*, 2017).

Diante desses fatores, pode-se afirmar que com o cansaço emocional e físico, o aluno tende a ficar estressado e com isso desenvolver uma ansiedade, desencadear uma depressão por não conseguir lidar com tamanha pressão do curso e as dificuldades acrescidas em sua vida. Assim, o aluno pode chegar a idear e pensar sobre um suicídio (Vasconcelos *et al.*, 2016).

Por esses fatores, os comportamentos suicidas em universitários que sofrem com transtornos que se tornam patológicos, a psicologia tende a contribuir de forma clínica ou grupal para diminuir a pressão sentida pelos universitários. Devido aos suicídios de estudantes de Ensino Superior, teve-se o interesse em conhecer algumas questões comportamentais desses estudantes. É importante destacar e averiguar as condições emocionais que os acadêmicos vivenciam (Vasconcelos *et al.*, 2016).

A Transição acadêmica e o Estresse como geradores de ansiedade e depressão em estudantes do Ensino Superior

Quando um acadêmico ingressa na faculdade, mudanças significativas e confusas podem ser geradas em suas vidas em face dessa nova realidade que começam a vivenciar. Além disso, pode surgir um processo repleto de idealização, ansiedades, conflitos e angústias. Diante dessa nova adaptação dos estudantes em seu percurso de formação, podem surgir pontos patológicos e com isso, a instituição torna-se a peça fundamental no desenvolvimento de tais transtornos (Castro, 2017).

Contudo, no decorrer deste processo de adaptação, aprendizagem e formação, os acadêmicos tendem a divergir de suas expectativas, autonomia, habilidades, motivações e desempenho acadêmico. Isso ocorre devido a muita pressão colocada sobre os estudantes deixando-os em um estado bastante vulnerável, causando um aumento de quadros patológicos que geram dificuldades no desenvolvimento pessoal e no futuro profissional do acadêmico (Castro, 2017).

O primeiro ano do acadêmico é um período importante, pois a adaptação à universidade é caracterizada por uma vivência que provoca inúmeras mudanças no comportamento da pessoa recém-chegada a esse novo universo. O resultado dessa adaptação depende de muitos fatores que nem sempre estão ligados somente à vida acadêmica deste indivíduo, mas também em suas experiências pessoais. Os estudantes que apresentam uma melhor integração social e acadêmica têm melhores possibilidades de um desenvolvimento intelectual e pessoal com mais qualidade do que aqueles que vivenciaram maiores dificuldades na transição e adaptação à universidade (Vasconcelos *et al.*, 2016).

O acadêmico ao iniciar a vida universitária, as suas amizades também passam por mudanças. O aluno percebe que a vida acadêmica é um mundo sem proteção em que terá de conquistar um novo círculo de amizades, criar e estabelecer novos vínculos. Nesse novo contexto, o estudante poderá enfrentar grandes dificuldades. Por isso, é importante manter o

vínculo familiar durante o Ensino Superior, mesmo que o aluno não esteja mais dentro da casa de seus pais, é importante o contato constante com eles. A falta de suporte da família pode provocar no estudante muitos estados cognitivos e emocionais causados apenas por estar fora de casa, pois, este estado é somatizado e negativado, podendo gerar ansiedade, estresse, depressão e o aluno se sentirá como que em estado luto. Adaptar-se e ajustar-se à vida universitária implica integrar-se socialmente a novas experiências e a novas pessoas, procurando com isso obter um equilíbrio satisfatório (Vasconcelos *et al.*, 2016).

O aluno ao sair de casa, longe da sua família e amigos, vai morar muitas vezes em um lugar totalmente desconhecido e até mesmo morar com pessoas desconhecidas (repúblicas). Quando esses aspectos sociais e culturais são muito diferentes, surge um dos primeiros desafios que este acadêmico terá de enfrentar (Almeida, 2014).

Um transtorno que contribui para a dificuldade da vida acadêmica, é a depressão, que pode ser a desregulação do humor, transtorno depressivo maior e transtorno de substância/medicamentos. O transtorno de depressão é a presença de humor triste, vazio ou irritabilidade, geralmente é acompanhado de alterações cognitivas e no comportamento do indivíduo. A depressão é um estado de tristeza ou desânimo nos indivíduos, momentos como estes são comuns entre pessoas que apresentam este transtorno. Além desses episódios ficarem mais frequentes, a duração pode ser proporcional às alterações e ao fracasso (Almeida, 2014; Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtorno Mentais, DSM-5; p.155).

Quando uma pessoa é diagnosticada com depressão é comum ela apresentar alterações em seu estado fisiológico, como alterações do apetite, do peso, do sono e da atividade psicomotora. Com isso, pode haver a perda da energia, sentimento de desvalia ou culpa, tendo pensamentos disfuncionais e uma grande dificuldade de concentração. Perante a esses pensamentos recorrentes, o indivíduo pode não só idear suicídio como até mesmo fazer tentativas (Almeida, 2014).

Outro transtorno que pode contribuir para a dificuldade acadêmica é a ansiedade, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estáticos de Transtornos Mentais, (DSM-5); p. 189, o transtorno de ansiedade é definido por medo, ansiedade excessiva e perturbações comportamentais. Há também a ansiedade generalizada, que é identificada através de uma inquietação e tensão no indivíduo.

A ansiedade generalizada, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtorno Mentais, (DSM-5); p. 223, é uma ansiedade e preocupação excessiva. O indivíduo tem dificuldade de controlar a preocupação e de evitar que pensamentos preocupantes interfiram na atenção necessária para a realização de tarefas. A ansiedade generalizada é

acompanhada de no mínimo três sintomas, que podem ser, inquietação ou sensação de estar nervoso, agitação, dificuldade de concentrar-se ou sensações de “branco” na mente, irritabilidade, tensão muscular e perturbações do sono.

A ansiedade excessiva pode ser considerada uma reação mais delicada que traz alterações fisiológicas e comportamentais, tendo um sentimento de receio perante algo indefinido e vazio, produzindo situações que são interpretadas de uma forma ameaçadoras. A ansiedade traz as seguintes variedades de sintomas somáticos: tremores, hipotonia muscular, hiperventilação, sudorese, palpitações e também sintomas cognitivos como, inquietação, apreensão, perda de concentração e insônia (Almeida, 2014).

A ansiedade pode ser considerada também uma resposta provisória em que os indivíduos costumam achar normal devido às situações de tensão, nas quais muitos se apegam como estímulos para enfrentar acontecimentos inesperados. Uma ansiedade moderada e situacional geralmente se resolve com o desaparecer do fator desencadeante ou com a adaptação do indivíduo, à situação (Almeida, 2007).

Quando o estudante ingressa na faculdade e apresenta traços de ansiedade, isso pode lhe dificultar o processo de adaptação ao ensino. Muitas vezes os acadêmicos irão se deparar com situações desagradáveis ou desajustáveis nesse novo cenário de vida para o qual muitos não foram preparados para experimentar. Durante o período acadêmico, o estudante pode encontrar-se em situações de mal-estar e pode desencadear emoções de medo. Além do mais, os acadêmicos deparam-se com variadas situações acadêmicas frequentes, como provas, apresentações de trabalhos, provocando ansiedade. Diante destes fatores, a ansiedade pode começar a se apresentar como perigo em que o estudante começa a passar por situações de apreensão, de percepção e estresse. Dentro deste processo, a vida deste estudante começa a se tornar exaustiva, ao ponto deste transtorno ser uma ameaça de uma forma exagerada. Assim, a ansiedade torna-se patológica (Almeida, 2007).

Diante da ansiedade que o acadêmico sente, o estresse é desencadeado. O estudante do Ensino Superior passa por várias situações nas quais se sente pressionado. Além do medo persistir, o acadêmico começa a ficar sempre estressado diante de tamanha pressão. O estresse, é um rompimento de equilíbrio biopsicossocial por uma sobrecarga ou falta de esforços, assim, tendo sua tensão aguda ou crônica, que produz mudanças no comportamento e nas emoções do indivíduo. O estresse ocorre quando uma ameaça é percebida, assim, há a ativação dos centros sensoriais, da percepção e ao medo. Os sinais físicos que ocorrem com maior frequência são: o aumento da sudorese, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, hiperatividade, náuseas, mãos e pés frios. Já quando falamos em termos psicológicos, podem

ocorrer sintomas como ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldade interpessoais, dúvidas quanto a si, preocupação excessiva, incapacidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldade de relaxar, irá despertar a hipersensibilidade emotiva (Monteiro, Freitas & Ribeiro, 2007).

O aluno quando inicia a vida acadêmica passa por mudanças, no qual pode desencadear o estresse que é uma das primeiras situações que este acadêmico tem a desenvolver, pois, o ingresso em uma graduação exige uma dedicação voltada totalmente para aquela atividade acadêmica. A carga horária muitas vezes é extremamente exaustiva favorecendo o aparecimento do *stress*. Quando se chega à metade dos cursos, além da carga horária exaustiva, os alunos devem realizar atividades extracurriculares, estágios obrigatórios e não obrigatórios, além de supervisões e relatórios, deixando-o tenso por obter atividades em excesso e com isso, o ocasiona uma incapacidade de atender diversos tipos de demandas. É justamente esta percepção confusa quanto à realização de suas atividades acadêmicas que resulta em sentimentos típicos de estresse nos alunos, como desgaste e sentimentos de incapacidade (Monteiro *et al.*, 2007).

Saúde Mental no Ensino Superior e a Intervenção da Psicologia

A preocupação com os estudantes do Ensino Superior em relação à saúde mental, vem crescendo nos últimos anos. Pode-se dizer que há alguns fatores que estão contribuindo para isso como ingresso de acadêmicos mais jovens, incluindo alguns que já vêm com alguma patologia psiquiátrica prévia, a competição que há entre os indivíduos para obter a aprovação da instituição, pouca preparação para enfrentar as exigências da instituição e a dificuldade encontrada ao se ajustar longe da família e amigos (Silveira, Norton, Brandão & Torres, 2011).

Dentre os problemas recorrentes em estudantes do ensino superior, os mais significativos são os que estão relacionados à ansiedade: depressão, dependência de substâncias e as perturbações de personalidade, que são os mais frequentes nos acadêmicos (Silveira, *et al.*; 2011).

Quando um acadêmico ingressa em uma universidade/faculdade, principalmente para os jovens, esse momento se torna um período transição para a vida adulta. Para muitos, essa fase representa muito, como a independência, aumento de responsabilidade, a criação de perspectiva em relação à nova fase e também no futuro profissional, estabelecer suas próprias metas e ter a sensação de liberdade (Silveira, *et al.*, 2011).

Para alguns acadêmicos, além dos desafios que a vida universitária por si já traz, alguns destes alunos enfrentam outros desafios na vida privada, como morar longe da família. Há um momento em que essa questão irá pesar na vida deste estudante, pois foram deixados laços familiares para trás e ele necessita adaptar-se a uma nova rotina, seja morando sozinho ou como a maioria dos estudantes, em repúblicas. Diante desses fatores apresentados, com essa oportunidade que a vida acadêmica traz de um crescimento precipitado, pode haver uma recorrência patológica preexistente. É com essas dificuldades e pressão psicológica que é um dos fatores que contribui para começaras e desenvolver dentro da vida deste acadêmico o estresse (Silveira, *et al.*, 2011).

De acordo com Silveira *et al.*, (2011), alguns estudos apontam epidemiologicamente que foram reveladas hipóteses de que as perturbações na vida adulta, muitas delas começam dentro de um período universitário. Os estudantes podem desenvolver as primeiras doenças psiquiátricas graves como esquizofrenia, depressão maior, transtorno afetivo bipolar, transtorno obsessivo compulsivo e entre outros. Quando não há uma doença psiquiátrica não diagnosticada e nem tratada, pode haver complicações no sucesso acadêmico e nos relacionamentos sociais na vida deste estudante.

É possível perceber que quando se trata da saúde mental dos estudantes do nível do Ensino Superior, é inferior com pessoas da mesma faixa etária de idade que não frequentam a universidade. A saúde mental é fundamental para o sucesso acadêmico, para uma vida bem-sucedida e para o melhor desenvolvimento dentro da universidade. Pesquisas apontam que há uma associação negativa para estudantes do ensino superior em sua saúde mental, principalmente no sexo feminino em relação ao nível baixo socioeconômico e no sexo masculino o consumo frequentemente de substâncias de drogas e bebidas alcoólicas (Nogueira & Sequeira, 2017).

De acordo com Ariño e Bargadi (2018), o acadêmico universitário está vulnerável ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais como, a depressão, a ansiedade e o estresse. Há estudos que indicam que existem prevalências elevadas em estudantes do ensino superior com cerca de 15 a 25% dos universitários que irão apresentar algum tipo de transtorno durante sua vivência acadêmica. Diante dessa informação, alguns fatos relacionados à formação acadêmica e à carreira podem impactar na saúde mental destes estudantes, contendo a alta prevalência para desenvolver transtornos mentais.

Provavelmente, os estressores ou fatores de risco para saúde mental dos acadêmicos colabora para o aparecimento de sintomas. Um exemplo de fatores de risco para os acadêmicos do ensino superior, é o período em que o aluno está cursando, tanto os alunos que estão em

períodos iniciais, quanto os alunos que estão chegando à reta final do curso são os que adoecem com mais frequência. De acordo com o autor, o curso pode ser dividido em três etapas, o inicial, que é quando o aluno ingressa no ensino superior; médio, que é momento de realização de estágios e também nas áreas da saúde, têm o primeiro contato com pacientes; e o final, é marcado pelo início do processo de desligamento do papel de estudante e a inclusão no mercado de trabalho. Essas demandas acadêmicas são fatos caracterizados por uma vida universitária, como carga horária de estudo e os requisitos no processo de formação, adaptação a um novo contexto e uma nova rotina (Ariño & Bargadi, 2018).

Há uma nova rotina, pois estamos vivenciando um momento diferente no mundo inteiro por conta da pandemia do Coronavírus, causando diversos impactos na sociedade devido à adoção de medidas protetivas de isolamento de toda população para conter a transmissibilidade do vírus. Diante deste fato, a portaria do Ministério da Educação reconhecendo o risco de contaminação, determinou às instituições docentes de nível superior a elaboração de estratégias de preparação da educação à distância de um modo inovador (aulas remotas) (Silva, Estrela, Lima & Abreu 2020).

Cabe destacar que diante ao cenário atual, os professores de ensino superior expõem-se a diversas situações e pressões da instituição, o que colabora para o adoecimento, principalmente em relação à saúde mental. Destaca-se que os acadêmicos do ensino superior não estavam preparados para incluir aulas remotas e alguns afirmam que não conseguiram os objetivos propostos pelos professores e os docentes falam que não conseguiram atingir os objetivos da instituição, afirma os autores. Com isso, quanto o corpo docente e acadêmicos do ensino superior estão adoecidos mentalmente pela Covid-19, alguns desenvolvem transtorno depressivo leve, transtorno afetivo bipolar, ansiedade generalizada, transtorno de adaptação e síndrome de *burnout* (Silva *et al.*,2020).

Diante a saúde mental dos estudantes no contexto do ensino superior, torna-se importante entender as principais dificuldades vivenciadas pelo estudante do ensino superior, durante todo o período em que se encontra sobrecarregado, pressionado e estressado, principalmente, com os acadêmicos com algum transtorno desencadeado durante a trajetória acadêmica. Prevenir situações que podem contribuir para adoecimento deste acadêmico (Ramos *et al.*,2018).

Para obter-se uma intervenção da psicologia diante ao cenário do estudante do ensino superior com dificuldades acadêmicas e interpessoais, são necessários programas que possam oferecer apoio e suporte de serviços psicológicos direcionados ao desenvolvimento específico de situações requeridas na vida do acadêmico, assim, podendo diminuir os fatores de risco.

Perante estes fatos, o autor afirma o quanto é importante intervenção da psicologia no meio acadêmico do ensino superior. São apresentados três tipos de projetos como intervenções psicológicas e com abordagens teóricas, mas com o mesmo objetivo de serviços de apoio aos acadêmicos (Bisinoto & Araújo, 2014).

De acordo com Ramos *et al.*, (2018), os acadêmicos passariam pela triagem psicológica, em seguida pelo serviço de atenção psicológica para o graduando e por último, educação para carreira, para aqueles alunos que estão na reta final como estudante e passar para o mercado de trabalho, que muitas vezes os alunos tendem a gerar uma ansiedade excessiva. Para essas intervenções acontecerem, é necessária uma intervenção psicológica em grupo e individual, para que assim, a psicologia ofereça um espaço de compartilhamento e comunicação em relação à vivência acadêmica; possibilitando ao estudante o desenvolvimento de como enfrentar suas dificuldades e contribuir para que o acadêmico possa desenvolver suas habilidades e competências como o estudante.

Assim, estudantes do ensino superior, passam por um período de discussão e troca de experiências. O autor sugere atividades que possam ser desenvolvidas através de oficina, com três encontros. No primeiro encontro, é o “psicodrama”, que é uma abordagem clínica que se caracteriza pelo uso de técnicas adaptadas do teatro, com o objetivo de vivenciar conflitos e aprender a lidar com essas atitudes psicológicas. No segundo encontro, é “aprender e aprender”, em que os acadêmicos aprendem como a criar hábitos para estudar. E no terceiro e último encontro, é “construção de carreira”, é apresentar aos universitários as perspectivas de carreiras e os desafios que possam encontrar pela frente. Há casos que precisam de acompanhamento psicológico semanal e com isso, as universidades/faculdades oferecem atendimentos da Clínica Escola, são acadêmicos que estão cursando o último ano do ensino superior das turmas de psicologia, supervisionados em cada um de seus casos clínicos (Ramos *et al.*, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Este trabalho pretendeu abordar as causas que podem levar um acadêmico ao desejo de suicidar e quais são os fatores que podem contribuir para isso. Pode-se perceber o quanto a depressão leva o aluno a perder a esperança e a capacidade de enfrentar seus problemas. O acadêmico depara-se com inúmeras situações difíceis, com as quais não está sabendo defrontar, o que pode gerar um estresse constante e uma ansiedade excessiva por não conseguir solucionar seus problemas. Lidar com a pressão e a cobrança a que a própria

faculdade gera por si só, cobranças dos pais e dos próprios alunos, quando não obtêm resultados significantes para si, podendo começar a se culpar e gerar crenças negativas sobre si.

Verificou-se que acadêmicos que ingressaram no ensino superior, passam por momentos de novas adaptações, aprendizagem e formação. No início da vida acadêmica, principalmente os que saíram do ensino médio e já vieram diretamente para o ensino superior, os que saíram de casa, morando longe de sua família e amigos tendo que lidar com a distância, o acadêmico a recomençar seu ciclo social, o que para alguns pode ser mais fácil, todavia para outros torna-se muito difícil.

Quando o acadêmico sai de casa e fica longe de sua vida familiar e social, morando sozinho ou até mesmo com pessoas desconhecidas é um dos primeiros desafios que encontram. Há também os que passam por perdas no decorrer do ensino superior, seja por um ente querido, separação dos pais, término de relacionamento ou até mesmo perdas de amizades que eram significativas. Assim, diante a todos esses problemas sociais, familiares, amorosos e acadêmicos, o aluno pode desencadear transtornos patológicos, como a depressão e a ansiedade, tendo como o estresse um dos principais geradores.

Observou-se que a saúde mental dos estudantes tem sido algo bem preocupante durante os últimos anos. Diante deste cenário, concluímos o quanto o trabalho da psicologia é necessário no ambiente acadêmico, para que os alunos sintam-se acolhidos dentro da instituição podendo falar de suas dificuldades acadêmicas, pessoais e interpessoais. Para que isso aconteça de forma satisfatória é fundamental a realização de programas que busquem incentivar os acadêmicos a procurar por ajuda psicológica.

REFERÊNCIAS:

Almeida, H., D., S. Benedito, M., H. Ferreira, S., F. (2017). Quebrando tabus: os fatores que levam o suicídio entre os universitários. *Revista de Pesquisa Interdisciplinar*, 2(2), 647-659.

Almeida, J., S., P. (2014). A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de riscos nos estudantes do ensino superior: Estudo de prevalência e correlação. *Doutoramento Ciências da Vida – Saúde Mental*, 1(1),1452-1519.

Almeida, L., S. (2007). Transição acadêmica êxito escolar no ensino superior. *Revista Galego-Portuguesa de Psicologia e educação*, 15(2), 1138-1663.

American Psychiatric Association. (2014) Manual diagnóstico e estatístico de transtorno mentais: DSM-5. 5.ED. Porto Alegre: Artmed.

Ariño, D., O. & Bardagi, M., P. (2018). Relações entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicologia Pesquisa*, 12(3), 44-52.

Bisinoto, C. & Araújo, C., M. (2014). Serviços de Psicologia na educação superior: panorama da atuação no Brasil. *Revista Psicologia e Educação*, 67(2), 33-46.

Brondani, M., A. Hollerbach, M., D. Silva, G., P. Pinto, E., R. & Corrêa, A., S. (2019). Depressão em estudantes universitários: fatores de risco e protetivos e sua relação nesse contexto. *Ciência e Saúde*, 20(1), 137-149.

Castro, V., R. (2017). Reflexões sobre saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. *Revista gestão em foco*. (9), 380-401.

Dutra, E. (2012). Suicídio de universitários: o vazio de existencial de jovens na contemporaneidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 12(3), 924-937.

Fernandes, M., A. Vieira, F., E., R. Silva, J., S. Avelino, F., V., S. & Santos, J., D., M. (2018). Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. *Revista Brasil Enfermagem*, 71(5), 21-75.

Gonçalves, A., Freitas, P., Sequeira, C. (2011). Comportamentos suicidarios em estudantes do ensino superior: Factores de risco e de proteção. *Millenium*, 40, 149-159.

Gonçalves, A., Freitas, P., Sequeira, C. (2014). Ideação suicida em estudantes do ensino superior politécnico: Influência de algumas variáveis sociodemográficas, acadêmicas e comportamentais. *Millenium*, 191-203.

Ministério da Saúde. Novos dados reforçam a importância do suicídio. (2018). Vitor Maciel, da Agência Saúde. Recuperado em: <http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/44404-novos-dados-reforcam-a-importancia-da-prevencao-do-suicidio>

Monteiro, C., F., S. Freitas, J., F., M. Ribeiro, A., A., P. (2007). Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da universidade federal do Piauí. *Esc Ann Nery Enferm*, 11(1), 66-72.

Nogueira, M., J. & Sequeira, C. (2017). A saúde mental em estudantes do ensino superior: relação com gênero, nível socioeconômico e os comportamentos de saúde. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 5(5), 51-56.

Ramos, F., P. Andrade, A., L. Jardim, A., P. Ramallete, J., N., L. & Egert, C. (2018). Intervenção psicológica com universitários em serviços de apoio ao estudante. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 19(2), 221-232.

Silva, A., F. Estrela, F., M. Lima, N., S. & Abreu, C., T., A. (2020). Saúde mental de universitários em tempos de pandemia. *Revista Saúde Coletiva*, 30(2), 2-16.

Silva, A., T., B. & Guerra, B., T. (2014). O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*. 14(2), 429-452.

Silveira, C. Norton, Brandão. & Torres, A., R. (2011). Saúde Mental em estudantes do ensino superior: experiência da consulta de psiquiatria do Centro Hospitalar São João. *Acta Med Port*, 24(2), 247-256.

Vasconcelos, J., R. Soares, A., R. Silva, F., G. Fernandes, M. Teixeira, C., M. (2016). Níveis de ideação suicida em jovens adultos. *Estudos de Psicologia*, 33(2), 345-354.

Vieira, K., F., L. & Coutinho, M., P. (2008). Representações sociais da depressão e do suicídio elaboradas por estudantes de psicologia. *Psicologia ciência e profissão*, 28(4), 714-727.