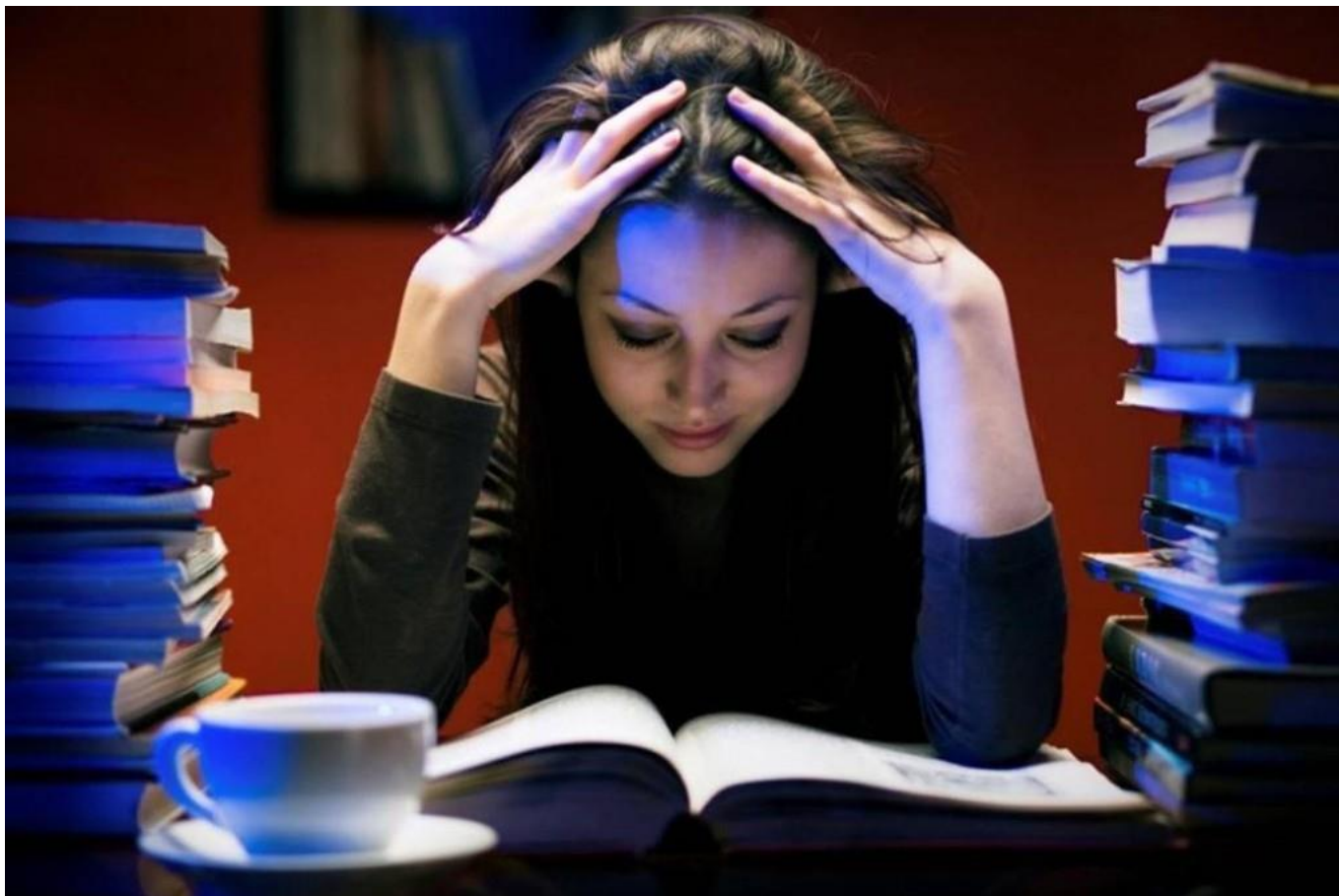


As universidades estão deprimindo os estudantes? Problemas como ansiedade e depressão representam um desafio significativo para as universidades



Pesquisa realizada nos EUA aponta que pelo menos 20% dos estudantes universitários tem depressão ou ansiedade. Além das pressões do meio acadêmico, o uso excessivo de redes sociais, a falta de qualidade do sono e a mudança repentina de ambiente também estão entre os fatores causadores da doença.

O levantamento foi feito pelo Center for Collegiate Mental Health (CCMH) com dados de aproximadamente 500 universidades americanas. De acordo com as informações fornecidas pelos centros de aconselhamento das instituições entrevistadas, ansiedade e depressão são os principais fatores que levam os estudantes a procurar ajuda profissional.

De modo similar, uma pesquisa feita no Health Science Center da Universidade do Texas em San Antonio com mais de dois mil entrevistados constatou que acadêmicos têm seis vezes mais chance de desenvolver ansiedade e depressão.

“A crescente prevalência de ansiedade e depressão representa um desafio substancial para faculdades e universidades”, diz o relatório do CCMH.

O documento aponta que as instituições devem trabalhar para desenvolver e oferecer opções para educar e apoiar os estudantes que passam por problemas de saúde mental.

Rotina

Aspectos da cotidiano dos universitários são causas para esses problemas. Um estudo sobre qualidade do sono desenvolvido por psicólogos nos EUA aponta que 47% dos universitários acordam durante a noite para responder mensagens e 40% para responder a ligações de celular. De acordo com a análise, esses hábitos pioram a qualidade do sono e provocam sintomas de depressão e ansiedade.

Os perfis diferentes de estudantes, com diversas demandas na vida acadêmica, profissional e pessoal, também podem aumentar a ocorrência de transtornos de saúde mental.

“O perfil do estudante mudou: não é mais aquele jovem que sai do ensino médio e entra direto na universidade. Vários alunos, além de estudar, também trabalham. É uma carga excessiva de atividade profissional, além de outros papéis que acabam desempenhando, como pai, mãe, cuidado da família. Tudo isso sobrecarrega e acaba trazendo alguns sintomas de ansiedade e depressão”, aponta Rafaela Roman de Faria, psicóloga e doutoranda em Educação na UNICAMP.

Pressões

As pressões por alto desempenho e planos pós-graduação também são causadoras de problemas de saúde mental entre universitários. Uma pesquisa feita com 374 estudantes de uma universidade americana analisou o grau de preocupação dos jovens com aspectos como estudos, família e finanças. O resultado indicou que as pressões acadêmicas eram a maior causa de estresse, ansiedade e depressão.

“O que sabemos é que há um aumento desse quadro clínico entre universitários”, diz Leila Salomão de La Plata Cury Tardivo, professora associada junto ao Departamento de Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IP USP).

Segundo ela, as causas são diversas, mas destacam-se “a pressão sofrida pelos jovens, as altas expectativas e a falta de preparo psicológico para a vida acadêmica”.

Resposta

Para combater os quadros de estresse e ansiedade, o estudante deve incluir estratégias de autocuidado na rotina. Rafaela Roman recomenda três pilares: prática de atividades físicas, alimentação adequada e atividades relaxantes – estas podem variar para cada pessoa, mas devem ser iniciativas que tragam satisfação, equilíbrio e relaxamento.

Quando essas estratégias não são suficiente para reverter um quadro mais complexo, a recomendação é que procure assistência profissional.

“É fundamental que exista o suporte de profissionais especializados. Psiquiatra, psicólogo ou outros profissionais que contribuirão para que ele alcance um equilíbrio na sua saúde”, destaca Rafaela.

“Há profissionais nas universidades que estão dispostos a ajudar. Temos tentado abrir canais de diálogo, ouvir os alunos e oferecer uma possibilidade de tratamento psicológico. Não se deve ter preconceito com o tratamento”, completa Leila.

Iniciativas

No Brasil, universidades oferecem apoio e assistência à saúde mental dos estudantes. Na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), a Rede de Saúde Mental busca expor o tema para a comunidade universitária e fornecer tratamento aos estudantes que passam por problemas de saúde mental.

Na USP, a Faculdade de Medicina mantém o Grupo de Assistência Psicológica aos Alunos (GRAPAL) formado por psiquiatras e psicólogos para oferecer tratamento aos estudantes. Na instituição, os alunos também organizam a Frente Universitária de Saúde Mental, cujo objetivo é manter serviços de acolhimento para os estudantes.

Já na Faculdade de Medicina da Universidade Estadual Paulista (Unesp), um programa indica professores mentores para estudantes que apresentam mudanças repentinas no rendimento acadêmico. Além disso, os estudantes se mobilizam em grupos de apoio nas redes sociais para oferecer ajuda mútua.

A Universidade Federal do Paraná (UFPR) realiza plantões de acolhimento psicológico aos estudantes. A iniciativa é parte do projeto PermaneSendo, criado por alunos do curso de Psicologia, que se dispõem a ouvir e aconselhar os outros alunos, a partir do compartilhamento de experiências.

“Todas as universidades têm um serviço de apoio aos estudantes”, destaca Rafaela. Ela recomenda que o primeiro passo para o aluno é conhecer a universidade e buscar saber como funciona o serviço de apoio oferecido pela instituição.

“Algumas universidades têm o acompanhamento presencial, com agendamento de horários, de forma individual. Outras acabam tendo um suporte mais virtual. Algumas universidades têm grupos de encontros, palestras específicas”, diz.

Fonte: Gazeta do Povo

Data: 12/04/2018