

Trabalho apresentado no 20º CBCENF

Título: REVISÃO INTEGRATIVA: SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS
Relatoria: MÁRCIA GABRIELA GOMES NASCIMENTO
Autores: Aline Mara Gonçalves
Sueli de Carvalho Vilela
Zélia Marilda Rodrigues Resck
Modalidade: Pôster
Área: Políticas Sociais, Educação e Gestão
Tipo: Pesquisa
Resumo:

Introdução: É durante a vida universitária que os estudantes estão suscetíveis a diferentes situações que podem levar a sofrimento mental por ser uma fase de vida pautada em grandes mudanças e readaptações. Assim, é importante atentar para os aspectos da saúde mental dos universitários buscando conhecer as estratégias de alívio de sofrimento. **Objetivo:** conhecer os problemas e/ou consequências que possam intervir na saúde mental de universitários e as possíveis ações de intervenção. **Método:** foi utilizado a revisão integrativa, nas bases de dados LILACS, INDEX PSICOLOGIA, IBCE, BDEF E PEPSCIC, referentes a publicações dos últimos cinco anos. Foram usados os descritores: saúde mental e estudantes. Artigos relacionados à avaliação de doenças e síndromes específicas foram descartados. **Resultados:** Foram encontrados 449 artigos, destes 420 foram excluídos, e selecionados 29. Evidenciaram duas grandes áreas temáticas - uma relacionada a problemas e outra há intervenções ou sugestões. No aspecto físico e biológico encontra-se a não realização de atividades física, alimentação inadequada, sono alterado, desequilíbrio corporal, medo, angústia; já no campo social detectaram-se dificuldades das habilidades sociais como falar em público e expressar opiniões, conflitos familiares e pessoais, consumo de álcool e outras drogas, adaptação a vida universitária, distanciamento da família; na esfera emocional e psicológica encontrou-se exaustão emocional, forte pressão e estresse para corresponder as expectativas familiares, desespero e ansiedade. As sugestões encontradas foram promover programas de prevenção e intervenção para promover o bem-estar acadêmico nas universidades e adaptar as diretrizes curriculares para melhorar a qualidade de aprendizagem e evitar o sofrimento psicológico. Quanto à intervenção, um artigo trouxe a experiência de projeto extensionista no âmbito da saúde mental. **Conclusão:** conclui-se que os problemas de saúde mental de estudantes universitários são ocasionados principalmente pela extensa carga horária acadêmica e atividades práticas nos cursos, exaustão emocional, dificuldades nas habilidades sociais, distanciamento e expectativas familiares e privação de lazer e vida social. Observa-se a necessidade de estudos que apontam intervenções específicas das Universidades quanto ao alívio de sofrimento mental de seus discentes.