

# ESTIGMAS RELACIONADOS À SAÚDE MENTAL: ENFOQUE NO MEIO ACADÊMICO

Por: **Mariana Barroso Cruz**

Discente de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Vale do São Francisco  
E-mail: [Mmriana.bacruz@discente.univasf.edu.br](mailto:Mmriana.bacruz@discente.univasf.edu.br)

“Frescura”, “falta de vontade”, “fraqueza”, esses dentre diversos outros termos pejorativos são utilizados para minimizar reais problemas vivenciados por uma quantidade exorbitante de indivíduos. Segundo a OMS, cerca de 1 bilhão de pessoas são afetadas por algum transtorno, portanto, como pode ainda ser uma questão negligenciada?!

Ao adentrar no meio acadêmico essa situação não se diverge, sobretudo, após o período pandêmico da COVID-19 que gerou diversos impactos afetando o bem-estar dos discentes. A pressão já existente anteriormente relacionada a expectativas altas, demandas excessivas atrelado a dificuldades individuais foram potencialmente acrescidas com o isolamento social.

Essas adversidades podem se iniciar até mesmo antes de ingressarem na instituição, devido a exaustão ocasionada pelo esforço para alcançar o objetivo do curso desejado. Ademais, tal exaustão pode persistir e ser intensificada ao longo do curso, visto que há um processo de adaptação em que nem todos encaram as mudanças de forma positiva, provocando o princípio de diversas dificuldades.

Os elevados níveis de estresse podem vir a desencadear transtornos como depressão, ansiedade, Burnout, ataques de pânico, dentre outros. A partir disso, a vida do estudante é passível a ser integralmente afetada, não apenas na universidade. Assim como a ocorrência do oposto é recorrente, situações pessoais a exemplo de problemas familiares e financeiros que virão a influenciar o universitário.

Em ambos os casos, se faz fundamental a presença de uma rede de apoio que atenda a demanda necessária e possibilite um equilíbrio mental e acadêmico. A presença de dificuldades socioeconômicas é um grande fator pois, pessoas com baixa renda são mais propícias ao desenvolvimento de transtornos, dado que há uma preocupação além de se manter na faculdade.

A necessidade de trabalhar para se manter surge e considerando que não há uma quantidade suficiente de bolsas remuneradas com enfoque no curso em relação aos alunos, há, conseqüentemente, uma baixa produtividade ao tentar adequar o tempo sendo um estudante universitário, que tende assim a abandonar o curso.

Ainda considerando dificuldades financeiras, estes estudantes se mostram mais impactados no processo de busca por tratamento psicológico. Como motivação para isso, há os custos de consultas, medicamentos (se necessários) e tempo disponível para procura. O bem-estar mental vem se tornando mais evidente na mídia, porém ainda não é tão visível fora dela, na sociedade real. A falta de suporte persiste e ainda não há uma percepção suficiente de que se trata de saúde. Apesar da existência de profissionais capacitados nas instituições de saúde e acolhimento em algumas universidades, não é o bastante para atender a alta carência.

Logo, é mais do que claro a falta de cuidado para com os indivíduos, sendo um descaso totalmente repulsivo. Uma maior cautela por parte da rede de ensino e obviamente do governo é indispensável para conclusão na universidade em meio a um ambiente acolhedor, saudável e com devido suporte que expresse a importância de priorizar a saúde.

Sobretudo, é preciso uma abordagem minuciosa em relação à situação. Entender a raiz dos problemas é um passo que não pode ser ignorado e servirá como suporte de resolução. A presença de psicólogos ou pelo menos um setor de acolhimento nos campus universitários é um modo de facilitar o acesso ao tratamento inicial, funcionando como amparo e motivação para continuidade na faculdade.

Não são os problemas que devem ser minimizados, mas sim a visão errônea que persiste sobre eles. Uma maior atenção se faz essencial para auxiliar e atenuar a aflição vivida pelos estudantes, não apenas reconhecendo os problemas decorrentes, como buscando alternativas de resolução, fornecendo um apoio social e financeiro, permitindo então um melhor rendimento visando uma maior qualidade durante a formação e enfim, melhor qualidade de vida.

---