

AVALIAÇÃO DA SOBRECARGA MENTAL DOS ALUNOS DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO, EM RELAÇÃO A CARGA HORÁRIA CURRICULAR

EVALUATION OF MENTAL OVERLOAD AMONG UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS AT A FEDERAL UNIVERSITY IN THE TRIÂNGULO MINEIRO REGION IN RELATION TO THE CURRICULAR WORKLOAD

EVALUACIÓN DE LA SOBRECARGA MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD FEDERAL DEL TRIÁNGULO MINERO EN RELACIÓN CON LA CARGA HORARIA CURRICULAR

Kênya Alves Nunes¹
Mônica Rodrigues da Silva²
Elias José Oliveira³

RESUMO: Esse artigo buscou avaliar a sobrecarga mental entre os discentes do curso de graduação em enfermagem de uma universidade federal do triângulo mineiro e identificar os principais fatores que contribuem para o sofrimento mental, além de analisar a relação entre carga curricular acadêmica, estresse e sofrimento mental. Este é um estudo descritivo de abordagem qualitativa por meio da análise do discurso segundo Minayo (1998), que utilizou um questionário elaborado e semiestruturado pelos próprios autores, com o objetivo de identificar a sobrecarga mental e os principais fatores que contribuem para o sofrimento mental entre os alunos do curso de graduação em enfermagem. O estudo foi desenvolvido com 20 discentes do primeiro ao décimo período do curso de graduação em enfermagem, no período de agosto a setembro de 2024. Os resultados desse estudo demonstra que há um grande aumento da sobrecarga mental do público alvo da pesquisa, tendo relação com a carga horária extensa e a forma como ela é distribuída ao longo do curso, a necessidade de realizar tarefas extra-curriculares, a pressão psicológica sofrida por partes de alguns professores e a dificuldade de conciliar emprego e o curso integral.

481

Palavras-chave: Saúde Mental. Estudantes de enfermagem. Sobrecarga mental.

ABSTRACT: This article aimed to evaluate the mental overload among undergraduate nursing students at a federal university in the Triângulo Mineiro region and to identify the main factors contributing to mental distress. Additionally, it analyzed the relationship between academic workload, stress, and mental distress. This is a descriptive study with a qualitative approach based on discourse analysis according to Minayo (1998). The study used a semi-structured questionnaire developed by the authors to identify mental overload and the main factors contributing to mental distress among nursing students. The research was conducted with 20 students from the first to the tenth semester of the nursing undergraduate program, during the period from August to September 2024. The results of this study demonstrate a significant increase in the mental overload of the target audience, which is related to the extensive workload and its distribution throughout the course, the need to perform extracurricular tasks, psychological pressure from some professors, and the difficulty of balancing work and a full-time course.

Keywords: Mental Health. Nursing students. Mental overload.

¹ Discente em Enfermagem Licenciatura e Bacharelado na Universidade Federal de Uberlândia- UFU.

² Orientadora. Doutorado em Atenção à Saúde pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro- UFTM (2021). Professor associado III na Universidade Federal de Uberlândia-UFU.

³ Coorientador. Doutorado em Imunologia e Parasitologia Aplicadas pela Universidade Federal de Uberlândia UFU (2015). Professor associado II na Universidade Federal de Uberlândia-UFU.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo evaluar la sobrecarga mental entre los estudiantes de la carrera de enfermería en una universidad federal de la región del Triángulo Minero e identificar los principales factores que contribuyen al sufrimiento mental. Además, analizó la relación entre la carga académica, el estrés y el sufrimiento mental. Este es un estudio descriptivo con un enfoque cualitativo basado en el análisis del discurso según Minayo (1998). Se utilizó un cuestionario semiestructurado elaborado por los propios autores para identificar la sobrecarga mental y los principales factores que contribuyen al sufrimiento mental entre los estudiantes de enfermería. El estudio se llevó a cabo con 20 estudiantes desde el primer hasta el décimo semestre de la carrera de enfermería, durante el período de agosto a septiembre de 2024. Los resultados de este estudio demuestran un aumento significativo en la sobrecarga mental del público objetivo, relacionado con la extensa carga horaria y su distribución a lo largo del curso, la necesidad de realizar tareas extracurriculares, la presión psicológica ejercida por algunos profesores y la dificultad para conciliar el empleo con un curso de tiempo completo.

Palabras clave: Salud mental. Estudiantes de enfermería. Sobrecarga mental.

INTRODUÇÃO

O contexto acadêmico, especialmente em cursos como Enfermagem que exigem dedicação integral e grandes quantidades de horas de estudo, bem como a necessidade de, por vezes, manter uma fonte de trabalho como subsistência e a própria situação de vida, podem gerar diversos desafios psicológicos para os alunos. A exposição a situações estressantes e a eventos emocionalmente intensos durante a prática profissional bem como a pressão por alto desempenho podem contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde mental.

Universitários enfrentam frequentemente numerosos desafios, tais como longas deslocações até o local de estudo, interação limitada com a família e diminuição do tempo de lazer e de atividade física. A mudança para outra cidade pode complicar ainda mais a situação, levando a dificuldades de adaptação a uma nova dinâmica social e à dependência do apoio familiar para a estabilidade financeira durante a prossecução do ensino superior. Muitos estudantes dependem financeiramente das suas famílias e vivem separados dos seus familiares, consequentemente, o nível de sofrimento psíquico vivenciado pelos estudantes universitários tende a ser maior quando há falta de apoio familiar e financeiro (Luz, 2023). Uma integração bem-sucedida ao ambiente universitário está correlacionada com a qualidade dos relacionamentos interpessoais. Esses relacionamentos fortalecem as habilidades emocionais, promovem uma conexão mais sólida com a instituição e contribuem para um desempenho acadêmico mais gratificante (Oliveira et al., 2014).

Um estudo realizado por Sena (2019) constatou que estudantes de enfermagem da Universidade Federal de Uberlândia vivenciavam alta frequência de sofrimento mental e suspeita para TMC (Transtorno Mental Comum) tendo como resultado 72,5%. Essa

constatação sugere que os estudantes enfrentam desafios significativos que impactam negativamente sua saúde mental. Em contraste com a população em geral, os estudantes universitários apresentam diferenças notáveis. Os indivíduos deste grupo geralmente apresentam taxas mais altas de depressão, ansiedade e distúrbios do sono.

No ensino superior, os estudantes enfrentam uma série de desafios em diversos níveis - pessoal, interpessoal, profissional e acadêmico. Esses desafios requerem a aquisição de novas competências para se adaptarem às exigências da graduação, que podem ser estressantes e desafiadoras, afetando a organização dos estudos, as relações interpessoais e os aspectos psicológicos. A capacidade de se organizar, tanto em relação à nova metodologia de estudo quanto às interações com colegas e professores, aos períodos de avaliação e à realização de atividades em geral, é fundamental para assegurar a qualidade da formação e promover o bem-estar do estudante (Almeida e Castro, 2016). Com inúmeras instituições espalhadas por diferentes locais do país, é seguro dizer que, embora cada uma tenha características únicas, existem pontos em comum entre elas. Além das circunstâncias específicas, existe um aspecto cultural mais amplo que impacta negativamente a qualidade de vida geral da comunidade acadêmica (Azevedo, 2019).

Conforme a declaração da Organização Mundial da Saúde (OMS), a ansiedade emerge como um desafio premente no atual século, impactando especialmente os jovens que transitam do final da adolescência para a fase adulta. Este período é marcado por enfrentamentos significativos ao adentrar a vida acadêmica e profissional, potencializados em seus cenários (Lisboa et al., 2022). Além disso, um estudo realizado por Oliveira et al. (2014) revelou que a adaptação dos estudantes à universidade pode ser impactada por diversos aspectos, incluindo a percepção sobre a didática dos professores. Os participantes deste estudo identificaram certos aspectos relacionados à abordagem dos professores que afetam negativamente sua adaptação à universidade. Isso inclui a avaliação de conteúdos não abordados em sala de aula, o excesso de seminários como atividades curriculares e a falta de estrutura nas aulas. Além disso, alguns alunos expressaram descontentamento com professores que desviam o tempo da aula para assuntos não pertinentes à disciplina ou ao curso. Essas questões podem influenciar a decisão dos estudantes de se matricular em determinadas disciplinas com base no professor responsável.

Os relatos de universitários destacam uma questão importante relacionada ao estilo de liderança e comunicação dos professores dentro da universidade. A percepção de autoritarismo

e rigidez pode criar um ambiente intimidador que inibe a interação e a busca por esclarecimentos por parte dos estudantes. Quando os alunos se sentem amedrontados ou desconfortáveis em abordar os professores, isso pode resultar em uma comunicação inadequada e na falta de suporte acadêmico necessário para o seu desenvolvimento. Essa dinâmica pode afetar negativamente o engajamento dos estudantes e prejudicar sua experiência de aprendizado (Oliveira et al., 2014).

Este projeto de pesquisa busca não apenas identificar a prevalência do sofrimento mental entre os alunos de enfermagem de uma universidade federal do no interior de Minas Gerais, mas também examinar os fatores que estão associados a esse fenômeno. Compreender esses aspectos é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de apoio eficazes que possam ser implementadas para auxiliar os estudantes em seu bem-estar psicológico. Dada a natureza desafiadora do curso de enfermagem em uma universidade federal, incluindo a intensa carga acadêmica e as demandas práticas, é crucial abordar os potenciais impactos na saúde mental dos alunos. Ao enfrentar esses desafios de forma proativa, podemos promover um ambiente acadêmico mais saudável.

MÉTODOS

Este é um estudo descritivo de abordagem qualitativa por meio da análise do discurso segundo Minayo (1998), a população-alvo do estudo é composta por discentes do curso de graduação em enfermagem da faculdade de Medicina de uma universidade federal no interior de Minas Gerais. A pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa local que seguiu rigorosamente todas as diretrizes éticas estabelecidas para pesquisas nacionais, tendo sido aprovado sob o parecer de número 6.949.263.

Uma lista foi fornecida pela coordenação do curso de enfermagem contendo os emails dos discentes regularmente matriculados. Os alunos foram convidados via e-mail e, após a obtenção do consentimento formal por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi agendada uma entrevista em um local escolhido conforme a preferência de cada participante. As entrevistas foram realizadas no mês de setembro de 2024 e seguiram um formato semiestruturado, com um roteiro que incluiu perguntas abertas e fechadas, para a coleta de dados sociodemográficos e para direcionar o diálogo e obter informações detalhadas, alinhadas aos objetivos da pesquisa. Todas as entrevistas foram gravadas em áudio, transcritas e posteriormente analisadas utilizando a metodologia de análise do discurso. As falas dos participantes entrevistados foram identificadas pela letra "E" seguida de números sequenciais

(EI), com o objetivo de assegurar o anonimato dos respondentes. As gravações foram armazenadas por 5 anos, em conformidade com as diretrizes das Resoluções nº 466/2012, Capítulo XI, Item XI.2: f, e nº 510/2016, Capítulo VI, Art. 28: IV.

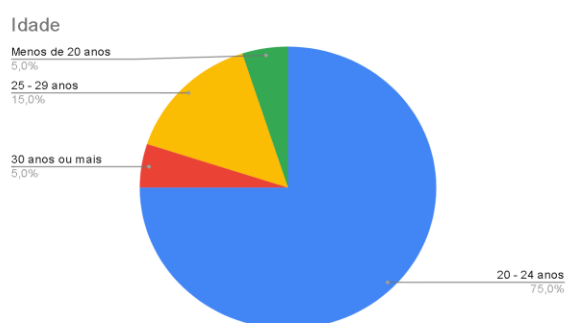
Foram incluídos no estudo alunos regularmente matriculados no curso de enfermagem da universidade, abrangendo estudantes de todos os semestres, tanto ingressantes quanto veteranos, que concordaram voluntariamente em participar da pesquisa, totalizando 20 alunos. A seleção dos participantes foi realizada de forma aleatória, buscando assegurar uma representatividade mínima dos diferentes perfis de estudantes no curso e permitir uma análise exploratória das variáveis de interesse. Foram excluídos alunos que não estavam matriculados no curso no momento da pesquisa, participantes que não concordaram voluntariamente em participar e aqueles que estavam em afastamento temporário.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

A análise dos dados sociodemográficos dos 20 participantes da pesquisa revela um perfil característico, a maioria dos respondentes está entre 20 e 24 anos, há uma predominância feminina significativa, e a maior parte dos discentes vêm de outras cidades. Esses resultados coincidem com uma pesquisa realizada por Wetterich e Melo (2007) na Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, os resultados dessa pesquisa revelaram que 25 % dos alunos ingressantes estão entre 20-24 anos, 80,7% são procedentes de outras cidades e 89,2% são do sexo feminino.

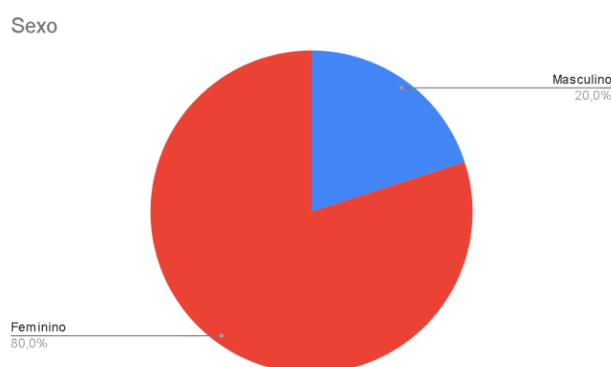
Os dados sociodemográficos proporcionam uma análise mais contextualizada e precisa dos resultados, permitindo compreender melhor o público ao qual os discursos analisados foram direcionados e categorizados nos principais eixos temáticos.

Figura 1 - Caracterização quanto a idade dos participantes da pesquisa, Uberlândia-MG, 2024.



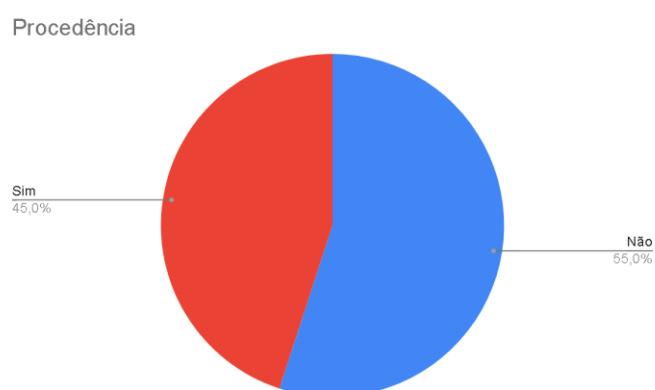
Fonte: (ALVES; SILVA; OLIVEIRA, 2025)

Figura 2- Caracterização quanto ao sexo dos participantes da pesquisa, Uberlândia-MG, 2024.



Fonte: (ALVES; SILVA; OLIVEIRA, 2025)

Figura 3- Caracterização quanto à procedência dos participantes da pesquisa, Uberlândia-MG, 2024.



Fonte: (ALVES; SILVA; OLIVEIRA, 2025)

A partir da análise dos dados foi possível caracteriza-los em 5 eixos temáticos, os quais podemos verificar logo abaixo, segundo a análise do discurso por Minayo (1998).

Este eixo examina as falas dos estudantes que apontam a carga horária como um fator central de sobrecarga, enfatizando a percepção de má distribuição ao longo do curso. Nesse eixo, são analisadas as respostas dos alunos sobre como avaliam a carga horária acadêmica no curso de Enfermagem, evidenciando o impacto dessa distribuição na experiência acadêmica e na saúde mental dos discentes.

EIXO 1: CARGA HORÁRIA INTENSA E MAL DISTRIBUÍDA

“Acho muito pesado em alguns períodos, acho bem mal distribuído, alguns períodos são mais leves e outros mais pesados.” (E1)

“Eu acho ela muito pesada no início do curso, aí no meio ela vai ficando aceitável e aí no final já fica pesado de novo.” (E2)

“[...]eu acho muito puxado uma carga horária que assim absurdamente, principalmente no quarto período não é porque é pouca matéria que deixa de ser muita coisa, mas é muita coisa, muito puxado[...]
(E 6)

“[...]assim a gente começa muito sobrecarregado, com muitas disciplinas para fazer, mas ao longo do curso essa carga vai diminuindo, a quantidade de disciplinas vai diminuindo, e eu só acho que eles deveriam colocar no quarto período, por exemplo, farmacologia e fundamentos são duas disciplinas extremamente difíceis eles deveriam fazer alguma coisa para mudar isso porque remanejar algumas das disciplinas, porque é muito complicado fazer as duas juntas [...]
(E12)

“ Eu acho que o curso de enfermagem é um curso muito pesado porque ele é mal distribuído a carga horária e acaba que você fica muito sobrecarregado [...]
(E15)

“[...]muito mesmo, principalmente nos primeiros períodos onde a gente já entra na faculdade e tem 10 matérias pra cursar e subsequente é a mesma coisa [...]
(E20)

O estudante universitário, nos dias de hoje, está constantemente exposto a uma gama de estímulos que o habitua a normatizar a fragmentação e à rapidez da informação. No entanto, ele ainda é um indivíduo em processo de desenvolvimento, com incertezas, medos e ansiedades. A tensão, preocupações, distanciamento da família e comportamentos de risco são traços frequentemente presentes entre esses alunos. Esses fatores podem estar relacionados a causas que geram estresse (Preto, 2018). As falas dos alunos participantes desta pesquisa quando indagados sobre a opinião em relação a carga horária do curso de enfermagem desta universidade em questão, demonstraram preocupação com a distribuição das disciplinas pertencentes ao currículo e a quantidade de informações que precisam ser absorvidas em um pequeno espaço de tempo. A estrutura do curso é percebida como desproporcional, onde os primeiros períodos e alguns específicos como o quarto período são considerados excessivamente difíceis e vistos como estímulos estressores e fomentadores de sobrecarga física e mental. Em detrimento de outros períodos que são considerados mais leves pelos entrevistados.

O eixo a seguir aborda as dificuldades relatadas pelos estudantes em conciliar o curso integral com outras atividades, especialmente o trabalho, e como essa sobrecarga afeta seu bem-estar. Essas falas surgiram de forma espontânea ao longo das entrevistas, refletindo as preocupações dos discentes com a incompatibilidade entre a carga horária do curso e suas necessidades pessoais e profissionais.

EIXO 2: DIFICULDADES COM O CURSO INTEGRAL E A CONCORRÊNCIA COM OUTRAS ATIVIDADES

Curso integral, atividades extracurriculares e trabalho

“Bastante, mas aí eu acho que um pouco é culpa minha também que peguei coisa demais pra fazer, mas, igual esse semestre eu to muito sobrecarregada por conta da minha coleta de dados, aí as disciplinas são até ok, são tranquilas mas aí por conta da coleta fico muito sobrecarregada [...]” (E2)

“[...] um dia ou outro eu sinto cansaço mas eu acho que é mas por coisas que eu escolho tá fazendo dentro da faculdade [...]” (E5)

“[...] o que tá me prejudicando muito, é ele ser integral e eu não consegui trabalhar, porque agora na fase da minha vida eu já preciso trabalhar, né? [...]” (E8)

“[...] eu acredito assim como é integral, às vezes também sobra pouco tempo pra gente estudar em casa, rever as matérias, o conteúdo mas eu estou tentando dosar, né, equilibrar isso [...]” (E7)

“Bom a frequência é um pouco alta devido ao fato de a gente buscar fazer outras atividades além da atividade dentro de sala de aula, além de aula teórica, aula prática, a gente busca fazer outras atividades pra ter um currículo, né um pouco melhor e isso acaba sobrecarregando a gente [...]” (E12)

“[...] eu acho muito pesado porque quem precisa trabalhar realmente acaba ficando muito sobrecarregado e as vezes deixa de dormir pra tentar estudar e conciliar o resto [...]” (E17)

“Ah eu avalio bem puxada pq acaba que as aulas são meio que mal distribuídas durante o dia então por exemplo eu que preciso trabalhar, é bico na verdade né, fica difícil da gente conciliar e aí acaba que tentando conciliar a vida acadêmica com o trabalho algumas matérias [...]” (E16)

488

O Curso de Graduação em Enfermagem, estabelecido em 1999, disponibiliza as modalidades de Bacharelado e Licenciatura, e ao concluir, o estudante recebe o título de Enfermeiro e Licenciado em Enfermagem (FAMED, 2017). O último projeto pedagógico de 2018, traz que a carga horária total do curso é de 4.810 horas, com uma duração mínima de 5 anos e um prazo máximo de conclusão de 7 anos e 6 meses (FAMED, 2018).

Muitos estudantes enfrentam dificuldades para trabalhar e estudar devido à exigência de um curso integral. Essa falta de flexibilidade compromete a qualidade de vida dos alunos, que relatam cansaço excessivo e dificuldades financeiras. Além da necessidade que se tem de montar um currículo desenvolvendo atividades extracurriculares o que segundo o relato dos discentes aumenta a sobrecarga.

A maioria dos estudantes depende financeiramente de seus familiares, embora não more com o núcleo familiar. Um estudo realizado por Silva (2020) com estudantes de enfermagem de uma universidade pública do Brasil teve como resultado que 33% dos universitários de enfermagem referiram passar por algum tipo de dificuldade financeira, observou-se que os estudantes enfrentam diversos fatores de risco que podem influenciar o desenvolvimento de problemas de saúde mental, incluindo as dificuldades financeiras e a necessidade de se mudar para outra cidade a fim de frequentar a universidade.

O próximo eixo destaca as falas que mostram o impacto emocional da rotina acadêmica, que muitas vezes leva os estudantes a considerarem a necessidade de apoio psicológico. Esses relatos surgiram quando foram questionados sobre como se sentem em relação ao próprio bem-estar mental atual, revelando os desafios emocionais que enfrentam no dia a dia universitário.

EIXO 3: SOBRECARGA EMOCIONAL E ANSIEDADE

“Hoje em dia tá, estou me sentindo mais bem sobrecarregado, aí tá muita coisa na cabeça, aí eu tô me sentindo muito ansioso no geral.” (E1)

“Aí eu avalio que to bem sobrecarregada bem déficit mesmo.” (E2)

“[...]eu tive que começar a tomar ansiolítico com estágio supervisionado hospitalar e aí não parei ainda porque ainda estou nessa fase de entregar TCC, mas é uma causa mais minha do que deles, porque onde eu tava no estágio morria muitos pacientes e eu sonhava muito com isso e aí, desde aí eu estou tentando me recuperar e tal, mas eu estou bem melhor, mas ali foi um baque muito grande assim, do que é ser enfermagem.” (E8)

“Ah hoje eu tomo remédio pra depressão e ansiedade então eu avalio bem ruim né, eu tomo desde o nono ano.” (E15)

“Em geral eu avalio médio, por conta também que eu to fazendo tratamento psicológico, não com medicamentos mas terapia e enfim, e aí eu tento lidar um pouco melhor com essas questões da faculdade e em relação a vida pessoal e acadêmica [...]” (E16)

“Bem precário, muito mesmo, é eu tenho dias que literalmente eu acordo já com algum tipo de crise de ansiedade por causa de tanta coisa que eu tenho que fazer no dia” (E20)

A sobrecarga não é apenas acadêmica, mas também emocional. O contato com a realidade dos estágios clínicos e a alta demanda de estudo geram um impacto psicológico profundo nos estudantes, com alguns relatando a necessidade de buscar ajuda terapêutica psicológica e medicamentosa.

Esse achado está em concordância com um estudo anterior de (Hirsch et al., 2018), que aponta que a extensa carga horária e a necessidade de realizar atividades extracurriculares podem resultar em estresse acadêmico, considerado um efeito negativo além disso, falta de tempo para descanso, atividades de lazer e convívio social pode resultar em sobrecarga para o acadêmico, levando ao desgaste emocional.

A experiência com a morte no curso de enfermagem também apontada pelos entrevistados como um fator desencadeante para o estresse acadêmico é um aspecto que impacta diretamente a formação humanizada dos futuros profissionais da saúde. Desde os primeiros estágios hospitalares, os estudantes enfrentam situações com pacientes em estado grave, caracterizadas por sofrimento intenso e riscos iminentes. Esse contato inicial com a morte representa um desafio significativo, tanto para os alunos quanto para os professores envolvidos no processo de ensino-aprendizagem (Carvalho; Valle, 2006).

De acordo com Carvalho e Valle (2006) os docentes vivenciam a morte como uma experiência solitária e angustiante, frequentemente recorrendo ao silêncio e à não verbalização como formas de lidar com a situação. Embora esse silêncio possa servir como um mecanismo de proteção emocional, ele também limita oportunidades de discussão que poderiam contribuir para uma formação mais humanizada. Muitos professores relatam sentir-se desamparados, devido à falta de suporte de uma equipe interdisciplinar, e tentam amenizar esse desafio compartilhando experiências pessoais. No entanto, essas estratégias nem sempre se mostram suficientes para enfrentar o impacto emocional dessa vivência.

490

A vivência da morte no curso de enfermagem abordada por Alvim et al. (2021) a partir da perspectiva dos discentes demonstra que os alunos percebem a morte como um evento natural, embora frequentemente difícil de aceitar. Muitos a interpretam como uma passagem ou transformação, geralmente relacionam as suas crenças religiosas e espirituais. Essas crenças desempenham um papel essencial no enfrentamento do luto e da perda, proporcionando suporte emocional.

No próximo eixo, é possível evidenciar a percepção dos estudantes sobre o suporte psicológico oferecido pela universidade, com foco em iniciativas como o projeto multidisciplinar de acolhimento online ao estudante e à comunidade universitária, criado no início da pandemia de SARS-COV-2 e que continua em atividade.

EIXO 4: APOIO PSICOLÓGICO E EMOCIONAL NA UNIVERSIDADE

“Assim conhecer deles divulgarem até conheço porque na moradia eles falam bastante sobre isso mas eu acho tipo assim é muito comentado mas é pouco praticado, eles falam muito mas na hora de realmente avaliar se o aluno tem algum problema, se ele realmente precisa de um suporte eu acho um pouco tipo fraco [...]” (E2)

“[...]eu acho que a gente precisa de mais assistência mais cuidado em termos de saúde mental acho que muitos alunos assim estão adoecidos e estão muito fragilizados e muitas vezes, igual eu na época que sai (trancamento) não sabia onde que pedia ajuda, não sabia onde que pedir socorro e eu acho que a gente tem que se ater mais a isso [...]” (E3)

“[...]não acho que a gente é bem assistido pelos professores e nem pela coordenação eu acho que até tem um pouco caso aí nas relações entre discentes e superiores né que seriam os docentes e a secretaria acho que a mesma coisa até que quando a gente vai lá não é assegurado daquilo que a gente tá querendo né buscar então eu acho que tem essa limitação, acho que é limitado.” (E4)

“[...]conheço o “projeto x” só ele que eu conheço, mas assim eu acho que ruim, pela quantidade de doença mental que tem ali dentro da enfermagem não consegue abranger não.” (E9)

“Bom o suporte emocional disponível na universidade eu acho um pouco fraco porque a gente, o que eu conhecia até pouco tempo atrás era “projeto x” e eu não me sinto confortável em falar sobre a minha vida com um outro aluno [...]” (E12)

“Ele existe só que como a gente tem uma carga muito extensa muitas das vezes a gente não tem tempo pra ir atrás desse tipo recurso então eu por exemplo que to na graduação na, na pesquisa e na extensão eu sei que existe mas, às vezes não sobra tempo pra ter esse tipo de amparo” (E18)

“[...] precisa na verdade de mais cuidado porque na maioria das vezes a gente não tem, ninguém parece que olha pra gente, quando a gente tá numa sobrecarga[...]” (E20)

A Política Nacional de Assistência Estudantil de 2010 tem como objetivo assegurar condições para a permanência e o sucesso dos estudantes nas instituições de ensino superior. Iniciativas como o projeto de acolhimento institucional e o núcleo de atendimento e atenção ao estudante, buscam abranger a política na universidade, no entanto, apesar de alguns alunos estarem cientes da existência, muitos afirmam que há uma divulgação insuficiente desses serviços. Há um sentimento de que, embora existam iniciativas de apoio psicológico, elas são superficiais e falham em proporcionar acompanhamento adequado quando os alunos realmente precisam de assistência terapêutica prolongada. A falta de orientação e o desconhecimento dos alunos sobre como acessar os serviços de apoio psicológico são mencionados como lacunas significativas, especialmente para aqueles que enfrentam dificuldades emocionais logo nos

primeiros períodos do curso. O desconforto em compartilhar problemas pessoais com estagiários multiprofissionais, é outro ponto levantado, sugerindo que a presença de profissionais capacitados e experientes aumentaria a confiança dos alunos no serviço oferecido.

Outro desafio mencionado é o tempo limitado que os alunos têm para acessar esses serviços, principalmente devido à sobrecarga acadêmica e outras responsabilidades. Mesmo sabendo da existência dos recursos, a falta de tempo é citado como um impedimento para que eles façam uso efetivo dos mesmos.

A demanda por uma comunicação mais eficiente entre os alunos e a coordenação do curso resalta uma dificuldade em comum entre os entrevistados. Essa percepção de comunicação ineficaz pode acarretar angústias e comprometer a experiência acadêmica dos universitários, afetando não apenas seu desempenho acadêmico, mas também sua sensação de pertencimento à instituição.

Nesse sentido, o papel da administração universitária torna-se vital para integrar e fortalecer as políticas de assistência estudantil. Ramos et al. (2019) corroboram essa relevância ao mostrar que uma administração comprometida pode não somente melhorar a fluidez da comunicação, como também proporcionar apoio mais destacado e personalizado aos discentes, garantindo um ambiente educacional mais inclusivo e acolhedor.

492

O eixo a seguir explora as experiências dos alunos em relação às disciplinas que consideram mais desafiadoras, bem como as pressões emocionais e acadêmicas que enfrentam ao longo do curso.

EIXO 5: DIFICULDADES ACADÊMICAS NA FORMAÇÃO EM ENFERMAGEM

“Anatomia pela forma da avaliação, a professora é incrível, mas a forma com que ela avalia os alunos, ela coloca pressão em cima dos alunos, eu acho muito complicado. Inclusive, foi uma das disciplinas que eu bombei na faculdade [...]farmacologia que eu tive que inclusive trancar por conta de pressão tipo psicológica mesmo que o professor coloca”. (E2)

“[...]Farmacologia e fundamentos, o problema é o combo, não é só um, tipo farmacologia e fundamentos juntos fica muito puxado[...]Então, tipo assim, se fosse elencar em partes eu diria que competia pelo primeiro lugar farmacologia e fundamentos pra mim, as duas que aumentam a sobrecarga mental. (E6)

“Ah logo de início pra mim foi anatomia eu sempre achei a forma que a professora [...] levava o conteúdo, as provas, as avaliações, sempre achei muito grossa, muito rude, muito ríspida [...]simplesmente

o fato de como ela conduzia a disciplina dela, não me deixava confortável e me deixava ansiosa em realizar aquela prova, tanto é que foi a minha nota mais baixa da faculdade[...] enfim, tivemos também uma sobrecarga em fundamentos, eu não tive uma uma experiência ruim, mas eu me senti sobrecarregada, justamente pela quantidade de carga horária carga horária e por ser a primeira vez da gente dentro de um hospital então assim[...] essa disciplina poderia ter sido feita de forma diferente, para não deixar as pessoas mais ansiosas. (E12)

“Farmacologia, fundamentos de enfermagem acho que essas duas principalmente. [...] não precisa humilhar ele publicamente por conta disso, não precisa apelar pro assédio mesmo sabe de, ” eu sou o professor aqui eu tenho doutorado você é um nada”, porque isso que eu acho que torna tudo mais pesado as vezes [...] aqueles professores que apela eles apela muito e isso acaba reverberando em toda vida até o final do curso e às vezes até na carreira profissional da pessoa, eu já vi colegas pessoalmente falando “não eu não quero trabalhar com a assistência porque eu não levo jeito pra assistência” mas o referencial da pessoa é o que, uma prática de fundamentos que a professora foi lá e xingou ele publicamente[...]” (E18) .

De acordo com o estudo realizado por Barroso (2009), o suporte dos mentores, nos momentos em que mais necessitam, é extremamente significativo para os alunos que ficam profundamente afetados quando, devido à falta de empatia e habilidades didáticas, os docentes os humilham diante do paciente, causando uma sensação de perda de confiança. Diante dessa variedade de abordagens pedagógicas, sentem confusão no aprendizado e medo de expressar suas incertezas, pois essa postura pode impactar os processos de avaliação.

Esse desconforto com a forma de ensinar dos professores fica explícita nas falas dos discentes, quando questionados acerca das disciplinas que contribuíram para o aumento da sobrecarga mental no curso de enfermagem.

A forma como os professores conduzem as avaliações, no discurso dos entrevistados se traduzem como geradores de ansiedade significativa, como evidenciado pelas dificuldades enfrentadas em disciplinas fundamentais como anatomia, farmacologia e fundamentos de enfermagem, levando a um desempenho abaixo do esperado.

A pressão psicológica causada por alguns professores em disciplinas críticas pode impactar a trajetória acadêmica. Os gestos e as ações dos mentores podem gerar autoconfiança ou insegurança no discente, dependendo de sua capacidade de compreender ou não a importância dos sentimentos. Por isso, a ação pedagógica deve focar no aprendiz como uma pessoa em processo de formação. (Barroso, 2009). Além disso, a combinação de disciplinas

desafiadoras em um mesmo período é um ponto crítico que muitos alunos mencionam, sentindo que a intensidade do conteúdo e a carga de trabalho poderiam ser mais bem distribuídas ao longo do curso. Ainda de acordo com Barroso (2009) o relacionamento acolhedor dos professores facilita o processo de aprendizagem e desenvolvimento, refere também que os discentes consideram que estratégias facilitadoras da aprendizagem devem incluir a presença dos mentores em um ambiente que ofereça o espaço e o tempo adequados para respeitar o ritmo de aprendizagem de cada um, promovendo, assim, um clima de confiança e segurança, essencial para o crescimento acadêmico e pessoal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou avaliar a sobrecarga mental entre os discentes do curso de graduação em enfermagem identificando a relação do sofrimento mental com os principais fatores associados à sobrecarga mental dos universitários. A análise dos discursos dos estudantes revelou que muitos percebem um comprometimento significativo de sua saúde mental, manifestado por sentimentos de sobrecarga e, em alguns casos, a necessidade de uso de medicamentos psicotrópicos e apoio psicológico. Esses achados estão em consonância com as discussões existentes na literatura e ampliam as perspectivas sobre os desafios enfrentados por essa população.

494

Os principais fatores evidenciados na fala dos entrevistados, que contribuem para o sofrimento mental dos estudantes de graduação em enfermagem foram a carga horária intensa e má distribuição dos horários, dificuldades entre conciliar o curso integral, o trabalho remunerado e atividades extracurriculares, falta de apoio emocional e psicológico por parte da universidade, coordenação do curso e alguns professores e por fim o abuso emocional sofrido pelos discentes em algumas situações. Mediante a análise dos discursos apresentados e dos achados na literatura, pode-se inferir uma conexão sólida entre carga curricular acadêmica, estresse e sofrimento mental.

Além disso, a pesquisa revelou uma forte demanda por maior envolvimento dos docentes e da coordenação do curso na promoção da saúde dos alunos. Esse apoio emocional é percebido como insuficiente, uma vez que os relatos dos discentes indicam experiências de desgaste psicológico e abuso emocional.

As limitações deste estudo se apresentam com a impossibilidade de se generalizar o discurso evidenciado, para todos os alunos do referido curso de graduação. Porém os achados

oferecem uma contribuição importante para disparar e fomentar o debate necessário sobre a saúde mental e o bem-estar dos alunos vivenciando uma graduação universitária.

Os resultados reforçam a importância de políticas de apoio efetivas e lançam bases para novas investigações e práticas que fortaleçam o suporte psicológico aos discentes e promovam um ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Leandro S.; CASTRO, Rui Vieira de; SEMINÁRIO “SER ESTUDANTE NO ENSINO SUPERIOR: O CASO DOS ESTUDANTES DO 10 ANO”, 1. Ser estudante no ensino superior: o caso dos estudantes do 10 ano. In: [s.l.]: Universidade do Minho. Centro de Investigação em Educação (CIEd), 2016.

ALVIM, André Luiz Silva et al. Morte e o processo de morrer na visão dos discentes de enfermagem. *Journal Health NPEPS*, [S. l.], p. 302-313, 2021.

AZEVEDO, Leandro Ribeiro. Vida Universitária e Saúde mental: um estudo junto a estudantes da UFRB. Cruz das Almas - Bahia: UFRB, 2019. ISBN 978-85-5971-116-5. E-book (240 p.).

BARROSO, Isabel Maria Antunes Rodrigues da Costa. O Ensino Clínico no Curso de Licenciatura em Enfermagem Estudo sobre as experiências de aprendizagem, situações e factores geradores de stresse nos estudantes. 2009. Dissertação (Mestre em Ciências de Enfermagem) - Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, [S. l.], 2009.

CARVALHO, Maria Dalva de Barros; VALLE, Elisabeth Ranier Martins do. VIVÊNCIA DA MORTE COM O ALUNO NA PRÁTICA EDUCATIVA. *Ciência, Cuidado e Saúde*, Maringá, v. 5, p. 26-32, 2006.

FAMED UFU.2017. Curso de Graduação em Enfermagem. Disponível em: <https://www.famed.ufu.br/graduacao/enfermagem/conheca>. Acesso em: 16 ago.2024

FAMED UFU.2018. Projeto Pedagógico do Curso de Enfermagem. Disponível em <https://famed.ufu.br/graduacao/enfermagem/projeto-pedagogico>. Acesso em: 16 ago.2024

HIRSCH, C. D. et al. FATORES PERCEBIDOS PELOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM COMO DESENCADEADORES DO ESTRESSE NO AMBIENTE FORMATIVO. *Texto contexto enfermagem*, v. 27, n. 1, 2018.

LISBÔA, Andressa Luiza de Freitas et al. Ansiedade nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: uma revisão. *Revista Fluminense de Extensão Universitária*, [s. l.], v. 12, ed. 1, p. 11-15, 2022.

LUZ, ARYELLE DA COSTA BATISTA DA. Perfil dos universitários atendidos por um serviço de assistência de saúde estudantil. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem) - Universidade Federal de Uberlândia, [S. l.], 2023.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 5. ed. São Paulo: Hucitec, 1998

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de et al. Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 239-246, 22 ago. 2014. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/>.

PEIXOTO, Luma Costa Pereira. Vítima e vilã: experiência ambígua de estudantes de enfermagem no contexto universitário. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, [s. l.], v. 44, 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200365>.

Política Nacional de Assistência Estudantil (Pnaes). Ministério da Educação.

PRETO, V.A. O estresse entre universitários de enfermagem e sua relação com fatores pessoais e ambientais. Tese (Doutorado em ciências) –Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018.

RAMOS, Fabiana Pinheiro; ANDRADE, Alexsandro Luiz De; JARDIM, Adriano Pereira; RAMALHETE, Juliana Nascimento Lucas; PIROLA, Gustavo Pfister; EGERT, Caroline. Intervenções psicológicas com universitários em serviços de apoio ao estudante. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 19, n. 2, p. 221-232, 2019.

SANTIAGO, Mathews Barbosa. Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre. *Rev. Psicol. Divers. Saúde*, Salvador, v. 10, ed. 1, p. 73-84, 2021. DOI <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v10i1.3374>.

SENA, FERNANDA MIRANDA DE. AVALIAÇÃO DO SOFRIMENTO MENTAL EM ACADÊMICOS DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (E Bacharel e Licenciado em Enfermagem) - Universidade Federal de Uberlândia, [S. l.], 2019.

SILVA, Liliane Santos da; LEMES, Alisséia Guimarães; NASCIMENTO, Vagner Ferreira do; et al. Fatores de risco e ideação suicida entre estudantes de enfermagem. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, n. 24, p. 08-16, 2020.

WETTERICH, Natalia Cadioli; MELO, Márcia Regina Antonietto da Costa. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DO ALUNO DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM. *Rev Latino-am Enfermagem*, [s. l.], v. 15, ed. 3, 2007.