






## Estratégias institucionais para enfrentamento de sofrimento mental entre graduandas de enfermagem

 Melissa Almeida Silva<sup>1</sup>  
 Carolina de Souza Machado<sup>1</sup>  
 Ridalva Dias Martins Felzemburgh<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal da Bahia, Escola de Enfermagem, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde, Salvador, BA, Brasil. [almeidasilva.melissa@gmail.com](mailto:almeidasilva.melissa@gmail.com)

Prezados Editores,

O artigo publicado nesta Revista em julho de 2019, intitulado “Alterações de saúde em estudantes de Enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação”<sup>(1)</sup>, traz à tona uma temática relevante e emergente. Publicações recentes vêm abordando o problema do sofrimento psíquico entre estudantes universitários no Brasil<sup>(1-6)</sup> e no mundo<sup>(7-10)</sup>. Um relatório<sup>(11)</sup> publicado em 2014 já mostrava dados alarmantes: 79,8% dos estudantes relataram sofrimento psíquico nos 12 meses anteriores à pesquisa; 59.969 (6,38%) apresentaram “ideias de morte” e 38.838 (4,13%) “pensamento suicida”.

Passado o período de diagnóstico, é chegada a hora de agir. Em todo o mundo, ações realizadas com estudantes universitários, incorporadas ao currículo ou não, já apresentam resultados positivos, apesar de incipientes<sup>(12)</sup>. Estas intervenções compreendem cursos para promoção da saúde<sup>(13-15)</sup>, práticas de meditação para atenção plena<sup>(16-19)</sup>, apoio psicológico profissional e incorporação de prática de atividade física e cuidados com alimentação<sup>(20)</sup>.

Desta forma, constata-se, através das pesquisas publicadas, que cursos para promoção da saúde estimulam hábitos de vida saudáveis, refletindo nos níveis de estresse e ansiedade<sup>(21,22,23)</sup>. A meditação tem se mostrado eficaz na redução do sofrimento psíquico e melhora no desempenho acadêmico<sup>(15,19,24)</sup>. O apoio psicológico para gerenciar as emoções é também eficaz<sup>(14,24)</sup>. Mas todos estes estudos refletem experiências de outros países.

Nossa experiência na Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, após a implantação do Núcleo de Apoio Psicopedagógico e Social (NAPP), tem mostrado resultados animadores. Construído com participação da comunidade acadêmica, conta com uma pedagoga, duas psicólogas, uma assistente social, além de representantes estudantis e docentes. Promove atendimentos individuais e ações coletivas focadas em bem-estar, integração, autoconhecimento, planejamento de estudos, sendo avaliado positivamente pelas estudantes.

Certas de não sermos a única instituição a realizar intervenções desta natureza, propomos a divulgação com brevidade de outras ações, proporcionando, assim, uma discussão ampliada. O objetivo de cada instituição de ensino superior deve ser adotar e disseminar mais medidas institucionais eficazes, baseadas em evidências, permanentes, no intuito de impactar sobre os indicadores que assolam os jovens universitários em todo o território nacional.

### REFERÊNCIAS

1. Silva RM, Costa ALS, Mussi FC, Lopes VC, Batista KM, Santos OP. Health alterations in nursing students after a year from admission to the undergraduate course. *Rev Esc Enferm USP*. 2019;53:e03450. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018008103450>
2. Fagundes VLD, Lurdemir AB. Common mental disorders among health care students, *Rev Bra de Psiquiatr*. 2005;27(3):194-200. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000300007>
3. Costa EFO, Rocha MMV, Santos ATRA, Melo EV. Common mental disorders and associated factors among final-year healthcare students. *Rev Assoc Med Bras*. 2014;60(6):525-30. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.60.06.009>
4. Souza FGM, Menezes MGC. Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará. *Rev Bras Edu Med*. 2005;29(2):91-6. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852009000100005>

5. Amaral GA, Gomide PM, Batista MPB, Piccolo PP, Teles TGB, Oliveira PM, et al. Sintomas depressivos em acadêmicos de medicina da Universidade Federal de Goiás: um estudo de prevalência. *Rev Psiquiatr Rio Gd Sul*. 2008;30(2):124-30. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-81082008000300008>
6. Mussi FC, Pires CGS, Carneiro LS, Costa ANS, Ribeiro FMSS, Santos AF. Comparison of stress in freshman and senior nursing students. *Rev Esc Enferm USP*. 2019;53:e03431. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017023503431>
7. Mc Carthy B, Trace A, O'Donovan M, Brady-Nevin C, Murphy M, O'Shea M, et al. Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: an integrative review. *Nurse Educ Today*. 2018; 61:197-209. DOI: 10.1016/j.nedt.2017.11.029
8. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic review of depression, anxiety and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. *Acad Med*. 2006;81(4):354-73. DOI: 10.1097/00001888-200604000-00009
9. Saias T, du Roscoält E, Véron L, Guinard R, Richard JB, Legleye S, et al. Psychological distress in French college students: demographic, economic and social stressors. Results from the 2010 National Health Barometer. *BMC Public Health*. 2014;14:256. DOI: 10.1186/1471-2458-14-256
10. El Ansari W, Oskrochi R, Haghgoo G. Are students' symptoms and health complaints associated with perceived stress at university? Perspectives from the United Kingdom and Egypt. *Int J Environ Res Public Health*. 2014;11(10):9981-10002. DOI: 10.3390/ijerph111009981
11. Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior. IV Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras, 204 [Internet]. Uberlândia: ANDIFES; 2016 [citado 2019 jul. 7]. Disponível em: [http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduando-das-IFES\\_2014.pdf](http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduando-das-IFES_2014.pdf)
12. Winzer R, Lindberg L, Guldbbrandsson K, Sidorchuk A. Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Peer J*. 2018;6:e4598. DOI: 10.7717/peerj.4598
13. McCarthy B, Trace A, O'Donovan M, O'Regan P, Brady-Nevin C, O'Shea M, et al. Coping with stressful events: a pre-post-test of a psycho-educational intervention for undergraduate nursing and midwifery students. *Nurse Educ Today*. 2018;61:273-80. DOI: 10.1016/j.nedt.2017.11.034
14. Pines EW, Rauschhuber ML, Cook JD, Norgan GH, Canchola L, Richardson C, et al. Evaluation of a stress coping course for psychological resilience among a group of university nursing students. *Perspect Psychiatr Care*. 2019;55(2):233-8. DOI: 10.1111/ppc.12340
15. Dyrbye LN, Shanafelt TD, Werner L, Sood A, Satele D, Wolanskyj AP. The impact of a required longitudinal stress management and resilience training course for first-year medical students. *J Gen Intern Med*. 2017;32(12):1309-1314.
16. Jain S, Shapiro SL, Swanick S, Roesch SC, Mills PJ, Bell I, et al. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Ann Behav Med*. 2007;33(1):11-21. DOI: 10.1207/s15324796abm3301\_2
17. Kuhlmann SM, Huss M, Bürger A, Hammerle F. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany. *BMC Med Educ*. 2016;16(1):316. DOI: 10.1186/s12909-016-0833-8
18. Ratanasiripong P, Park JF, Ratanasiripong NT, Kathalae D. Stress and anxiety management in nursing students: biofeedback and mindfulness meditation. *J Nurs Educ*. 2015;54(9):520-24. DOI: 10.3928/01484834-20150814-07
19. Van der Riet P, Rossiter P, Kirby D, Dluzewska T, Harmon C. Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: student feedback and lessons learned. *Nurse Educ Today*. 2015;35(1):44-9. DOI: 10.1016/j.nedt.2014.05.003
20. Hsieh PL. A school-based health promotion program for stressed nursing students in Taiwan. *J Nurs Res*. 2011;19(3):230-7. DOI: 10.1097/JNR.0b013e318228d010
21. Stark MA, Hoekstra T, Hazel DL, Barton B. Caring for self and others: increasing health care students' healthy behaviors. *Work*. 2012;42(3):393-401. DOI: 10.3233/WOR-2012-1428
22. Mc Sharry P, Timmins F. An evaluation of the effectiveness of a dedicated health and well being course on nursing students' health. *Nurse Educ Today*. 2016;44:26-32. DOI: 10.1016/j.nedt.2016.05.004
23. Kingston R, Coumaravelou S. The effectiveness of psychoeducation and systematic desensitization to reduce test anxiety among first-year pharmacy students, *Am J Pharm Educ*. 2014;78(9):163. DOI: 10.5688/ajpe789163
24. Hsiao Y, Chiang H, Lee H, Chen S. The effects of a spiritual learning program on improving spiritual health and clinical practice stress among nursing students. *J Nurs Res*. 2012;20(4):281-90. DOI: 10.1097/jnr.0b013e318273642f

