

# ESTRESSE ACADÊMICO E O USO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS ENTRE ESTUDANTES DA SAÚDE EM MATO GROSSO

Ana Clara Cardoso de Jesus Figueiredo Almeida <sup>1</sup>

Cristiane Seiko Ishizuka da Silva<sup>2</sup>

Maria Eduarda Prezotto<sup>3</sup>

Paulo Ricardo Florio<sup>4</sup>

Renata Vilela Rodrigues <sup>5</sup>

## Resumo

Este artigo objetiva investigar a relação entre o sofrimento psíquico e o uso de substâncias químicas e fármacos na busca de suporte das dificuldades acadêmicas, em estudantes da área da saúde. Foi realizada uma pesquisa mista, de caráter exploratório-explicativa, a partir da aplicação de questionário via formulário *online* em estudantes da área da saúde de uma instituição de ensino superior privada em Mato Grosso. A análise dos resultados é dividida em três eixos: (1) Perfil dos estudantes da saúde; (2) Saúde Mental dos Universitários e; (3) Usos dos fármacos. Foram registrados dados expressivos de ansiedade, nervosismo extremo, fadiga e dificuldade de concentração, correlacionados ao uso de substâncias estimulantes e calmantes. Evidencia-se que o sofrimento psíquico provém do acúmulo de atribuições, levando os acadêmicos a utilizarem psicoestimulantes para suportar a rotina diária e calmantes para auxiliar no repouso.

**Palavras-Chave:** Saúde Mental. Estudantes da Saúde. Substâncias Psicoativas.

## Abstract

This study aims to investigate the relationship between psychological distress and the use of psychoactive substances and medications as a means of coping with academic challenges among healthcare students. A mixed-methods, exploratory-explanatory study was conducted through the administration of an online questionnaire to healthcare students enrolled at a private higher education institution in Mato Grosso, Brazil. The analysis of the findings was organized into three thematic axes: (1) Healthcare Students' Profile; (2) University Students' Mental Health; and (3) Medication Use. The results revealed significant levels of anxiety, extreme

---

<sup>1</sup> Ana Clara Cardoso de Jesus Figueiredo Almeida - "Acadêmica do curso de psicologia do UNIVAG. E-mail: ana\_clara120201@hotmail.com"

<sup>2</sup> Cristiane Seiko Ishizuka da Silva - "Acadêmica do curso de psicologia do UNIVAG. E-mail: crisseiko@hotmail.com"

<sup>3</sup> Maria Eduarda Prezotto - "Acadêmica do curso de psicologia do UNIVAG. E-mail: prezotto.duda@gmail.com"

<sup>4</sup> Paulo Ricardo Florio - "Acadêmico do curso de psicologia do UNIVAG. E-mail: pauloboldorini33@gmail.com"

<sup>5</sup> Renata Vilela Rodrigues - "Profª. Dra. do curso de psicologia do UNIVAG. E-Mail: renata.rodrigues@univag.edu.br"

nervousness, fatigue, and difficulties with concentration, which were associated with the use of stimulant and sedative substances. The findings suggest that psychological distress stems from the accumulation of academic demands, leading students to use psychostimulants to cope with their daily routines and sedatives to facilitate rest and recovery.

**Keywords:** Mental Health. Health Sciences Students. Psychoactive Substances.

## 1. Introdução

Este artigo tem o objetivo de investigar a relação entre o sofrimento psíquico e o uso de substâncias químicas e fármacos na busca de suporte das dificuldades acadêmicas, a pesquisa se concentrará em estudantes da área da saúde de uma instituição privada localizada na baixada cuiabana, buscando entender o problema de forma quantitativa e qualitativa, e as implicações na saúde mental desses estudantes, sendo esta pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvida no âmbito da graduação em Psicologia, que visa também, levantar informações de como os estudantes organizam sua rotina universitária, buscando a possibilidade de traçar estratégias de enfrentamento e; trazer um olhar mais atento da sociedade para o tema e dos próprios universitários quanto a sua rotina e saúde mental, contribuindo para possíveis iniciativas voltadas à políticas educativas que visam o bem-estar dos alunos, abordando a seguinte problemática de pesquisa: Qual é o impacto do estresse do meio acadêmico na saúde mental dos estudantes na área da saúde, e o que os levam ao uso de substâncias para suportar esse estresse?

O estresse acadêmico se faz presente em diversos momentos, fazendo os estudantes buscarem mecanismos externos para lidar com essa nova realidade. Nogueira-Martins (2018) considera que a vivência como aluno universitário constitui uma transição significativa na vida do indivíduo, sendo que o fator estressor na universidade encontra-se desde o seu ingresso, até às preocupações futuras em relação à profissão escolhida. Em concordância, Cardoso, et. al (2019) apontam a jornada acadêmica como extensa e cansativa, sendo que muitos estudantes, trabalham e possuem afazeres pessoais, gerando assim sintomas relacionados ao estresse como irritação, impaciência, desmotivação, queda na produtividade e, em meio disso, muitos buscam soluções para esse problema, através da alimentação, tabagismo, cafeína ou até desistência do curso.

Logo, é possível notar o impacto e a correlação da rotina acadêmica, ligado ao uso de determinadas substâncias para suportar as demandas exigidas. A saúde mental dos estudantes é um tema relevante a ser revisado, visto que o ambiente acadêmico pode se tornar um

potencializador do uso exacerbado de substâncias, automedicação e complicações na saúde geral do indivíduo. Neste contexto, é fundamental compreender quem são esses estudantes, quais são suas experiências e como esses fatores se interrelacionam.

Nessa mesma direção, Carlesso (2020) sugere a importância de novas pesquisas da temática com o enfoque na área de psicologia, sendo uma problemática de grande relevância social que deve ser discutida no contexto contemporâneo, para que possamos pensar em ações que tornem o ambiente universitário acolhedor. Os materiais bibliográficos a respeito do tema são escassos no âmbito regional e são datadas do período pré-pandêmico. Não foram encontradas pesquisas relevantes que abordassem a temática, fazendo-se necessário o estudo sobre o tema e sua relevância social, trazendo a atualização juntamente com os impactos decorrentes da pandemia, a qual pode ter contribuído para o estresse acadêmico

O grupo intersecciona o tema ao contexto mato-grossense e como os alunos experienciam o fator estressor externo e interno à faculdade. A pesquisa trouxe o depoimento e a escuta ativa da demanda de cada aluno participante, sendo focado nos alunos da área da saúde, colaborando para o planejamento futuro de políticas acadêmicas que visam a saúde mental dos estudantes, podendo auxiliar a traçar formas de reorganização da vida acadêmica, evitando boa parte dos fatores estressores.

## **2. Saúde Mental dos Universitários**

A preocupação com a saúde mental dos estudantes universitários se iniciou no século XX nos Estados Unidos, ao reconhecerem que estes passam por uma fase vulnerável do ponto de vista psicológico, sendo que a instituição acadêmica pode colaborar para o melhor enfrentamento deste fator, junto aos alunos, as instituições sociais nas quais eles estão inseridos e suas redes de apoio. (Cerchiari et al.,2005. apud Carlesso, 2020)

Em uma revisão literária das autora Graner e Cerqueira (2019) a respeito de fatores de risco para o sofrimento psíquico, demonstram que é observável que as variáveis mais frequentes para tal risco, foram classificados na categoria acadêmica, com 24 estudos apontando este fator, chamando atenção para alunos dos primeiros e últimos períodos do curso, com as principais reclamações de excesso de horas de estudo, dificuldade de conciliação entre estudo, lazer e descanso, pensamento em abandonar o curso, com os artigos apontando para o curso como fonte de estresse e tensão, juntamente com as expectativas ruins em relação ao futuro profissional,

insatisfação ou ter pouco interesse pelo curso e desconforto durante as avaliações. As autoras também pontuam que os aspectos da vida acadêmica são potenciais fatores de risco para o sofrimento psíquico, em especial, em estudantes da área da saúde (Graner; Cerqueira, 2019)

O estresse acadêmico se torna uma preocupação crescente entre os estudantes, devido a uma carga de estudos intensa e cobranças excessivas. Nessa rotina, o estudante assume atividades de altos níveis de desempenho, exigindo concentração de esforços crescentes e constantes, podendo se tornar um fator estressor por aumentar o nível de ansiedade, responsabilidade e competitividade (Mondardo, 2005). Fatores como a mudança no esquema de estudo, gestão de tempo, conflitos entre dever e lazer, sentimento de desamparo em relação ao poder dos professores são citados como possíveis fatores estressores.

Dos Santos Pires, et. al (2018) conduzem uma pesquisa quantitativa com alunos de medicina e o uso de fármacos psicoestimulantes para melhora da concentração e rendimento, sendo que tais fármacos são usados sem prescrição médica, causando efeitos colaterais após o uso excessivo. Dito isso, a saúde mental dos estudantes é um tema relevante a ser revisado, visto que o ambiente acadêmico pode se tornar um potencializador do uso exacerbado de substâncias, automedicação e complicações na saúde geral do indivíduo. De Assis Trindade (2018) coloca os estudantes universitários como grupos de risco quanto ao uso de substâncias, enfatizando a necessidade de uma investigação a respeito do que leva os universitários ao abuso de substâncias, sendo que alguns destes serão responsáveis por uma possível liderança da nação, merecendo uma atenção especial para uma intervenção preventiva quanto ao consumo de drogas.

Os estudantes da área da saúde têm sido alvo de estudos científicos a respeito da manifestação de problemas psíquicos durante a graduação, sendo preocupante as alterações comportamentais dos universitários, afinal, podem causar influências em seu aprendizado e rendimento acadêmico (Bramness et al., 1991; Rocha & Soto, 1995. apud Graner; Cerqueira, 2019). Logo, Nogueira-Martins (2018) afirma que os estudantes passam por momentos de frustração, mudança, crescimento e angústia, sendo assim, o ambiente que contribuiria na edificação de formação profissional, se torna por vezes, desencadeador de distúrbios patológicos, enfatizando a necessidade de criação de políticas por parte das instituições de ensino superior que resguardecam a saúde mental dos alunos, pois o estresse acadêmico é comprovadamente existente e se não tratado, pode haver o risco de agravamento da situação e surgimento de outras patologias decorrentes desse estresse.

Graner e Cerqueira (2018) apresentam uma revisão de dados demonstrando que 30% dos adultos brasileiros apresentam Transtorno Mental Comum (TMC), porém o estudo realizado e apontado pelas autoras em estudantes universitários brasileiros da área da saúde aponta que estes possuem variações de TMC entre 18,5% e 44,9%, incluindo os sintomas de estados de insônia, fadiga, irritabilidade e queixas sintomáticas, resultantes de estados mistos de depressão e ansiedade.

Carlesso (2020) cita o estudo de Silva e Costa (2012) que debatem a fase de admissão nas universidades como o maior índice de desenvolvimento de TMC, chegando a 43%. Já Fioretti et al. (2010), no mesmo texto, apresenta dados referentes aos acadêmicos de medicina, apresentando as maiores incidências no segundo e quarto ano de faculdade, com respectivamente 52,6% e 53,8% (Fioretti et al., 2010. apud Carlesso. 2020).

Como visto anteriormente, o uso de substâncias por universitários advém de diversos fatores, entre eles o estresse acadêmico. Muitos utilizam estas como meios de relaxamento, formas de suporte ou para aumento de desempenho, ademais é necessário observar as consequências desse uso. Junior e De Meneses Gaya (2015) citam que para os jovens, o efeito imediato do álcool é bastante sedutor, já que o mesmo é percebido como facilitador social, aumentando a sensação de auto adequação e diminuindo a ansiedade, sendo que as expectativas relacionadas ao uso de entorpecentes está vinculada a autoconfiança, sociabilidade, sensação de felicidade, descontração e desinibição social. Os autores também evidenciam um estudo relacionado aos estudantes da área da saúde que apresenta 92% da amostra total de 123 universitários que fazem o uso de substâncias, apontando também os efeitos como altos riscos em relação a acidentes de trânsito, constrangimento com a lei e propensão a disseminação de IST's (Junior; De Meneses Gaya, 2015).

Damasceno et. al (2019) abordam o uso de psicofármacos em estudantes universitários devido à pressão imposta por família e professores, trabalhos a serem desenvolvidos, provas, privação de lazer e de sono, sendo que esse uso não é feito somente por paciente psiquiátricos, mas por pessoas que desejam se sentir bem durante o dia a dia, de forma que estimule sua atenção, concentração e memória, favorecendo seu desempenho nas atividades cotidianas, ademais, gerando dependência biológica, psicológica e social desses psicofármacos.

O estresse e o uso de substâncias psicoativas entre estudantes da área da saúde, pode perdurar após o término do curso, gerando tensão nos profissionais da área e prejudicando a vida pessoal e profissional do mesmo. Segundo Fernandes, et. al (2017), a utilização de psicotrópicos pode ser influenciada por diversos motivos como nervosismo e estresse diário, em conjunto com o desgaste físico e psíquico, perdurando com ambientes precários que

desmotivam o profissional. A autora também cita exemplos de consequências para o profissional da saúde devido ao uso de psicotrópicos, entre eles são apontadas as porcentagens dos fatores problemas profissionais (87,7%), problemas conjugais (52,6%), internação psiquiátrica (29,1%), acidentes automobilísticos (21,1%), desemprego no ano anterior (17,5%).

Além do mais, é apresentado que o uso de substâncias foi responsável pelo acarretamento de transtornos e desemprego em 30,8% dos casos (Fernandes, et. al, 2017). Já Martins, et. al (2014) demonstraram os problemas do esgotamento profissional, relacionado a diminuição da produção da qualidade de trabalho executada e acidentes ocupacionais, que podem levar a diversos prejuízos financeiros e de saúde dos próprios profissionais, gerando danos diretos e indiretos aos pacientes atendidos.

Foi observado que o adoecimento psíquico não se trata de um evento isolado, e sim resultante de uma estrutura que prioriza o desempenho. É preocupante perceber que futuros profissionais da saúde, sendo estes, aqueles que cuidarão de toda uma sociedade, encontram-se em um ciclo de vulnerabilidade, recorrendo ao uso de substâncias psicoativas e fármacos, não de forma recreativa, e sim como um mecanismo de sobrevivência diante do esgotamento. Essa realidade evidencia uma contradição perante as instituições, sendo que, o ambiente que deveria fortalecer o desenvolvimento humano, se torna agente catalisador de dependências e transtornos, podendo perdurar por toda uma vida profissional. A partir disso, torna-se importante para além da teoria a investigação dos fenômenos da singularidade dessa vivência e, através dessa reflexão esta pesquisa buscou dar voz aos acadêmicos, compreendendo como as pressões institucionais moldam as estratégias de enfrentamento em conluio com o uso dessas substâncias, assim buscando caminhos alternativos alinhados a saúde e o bem-estar na formação desses futuros profissionais.

### **3. Método**

#### *Delineamento*

Foi desenvolvida uma pesquisa quantitativa e qualitativa com vistas a avaliar os fatores estressores e uso de substâncias por estudantes da área da saúde, buscando também compreender o significado que os participantes da pesquisa atribuem ao problema apresentado.

Para Richardson (1999), a pesquisa quantitativa é um método para testar teorias objetivas, examinam a relação entre variáveis, as quais podem ser medidas por instrumentos, para que os dados possam ser analisados como procedimentos estatísticos. Já a pesquisa

qualitativa, se trata de um método para explorar os significados que indivíduos ou grupos atribuem a um problema social humano, com um processo que envolve questões, procedimentos emergentes, dados tipicamente coletados no ambiente dos participantes. A análise de dados, na pesquisa qualitativa, é indutivamente construída a partir das particularidades para os temas gerais e as interpretações feitas pelo pesquisador através do resultado dos dados, sendo que esse tipo de pesquisa é de cunho interpretativo. (Richardson, 1999)

A pesquisa quanti-quali, apresentada por Richardson (1999) como “Método Misto”, é uma abordagem de investigação, a qual combina os métodos quantitativo e qualitativo, envolvendo a análise de ambos, de modo que a força geral do estudo seja maior que das pesquisas quantitativa e qualitativa isoladas. Tal abordagem surge no bojo das pesquisas como forma de lidar com as complexidades dos problemas da mesma em todas as ciências, abordando-os de forma holística e global, utilizando a triangulação de dados como forma de validação, possuindo o objetivo de aumentar a validação da análise de inferências (Richardson, 1999).

Segundo Richardson (2017), os métodos mistos contam com a possibilidade de utilizarem instrumentos de coletas de dados contendo perguntas abertas e fechadas, contemplando diversas possibilidades através de múltiplas formas de dados que podem ser adquiridos, os quais incluem análises estatísticas e textuais.

Quanto aos objetivos, trata-se de uma pesquisa explicativa-exploratória, pois este artigo une as perspectivas e objetivos de ambas, visando a descoberta das hipóteses intuitivas, envolvendo o levantamento da experiência empírica e pessoal dos participantes, o que também contribui para a explicação do fator apresentado como o problema da pesquisa através da análise de dados apresentados.

A pesquisa exploratória tem em vista tornar o problema de pesquisa mais explícito ou constituir hipóteses, com o objetivo de tornar o mesmo mais familiar, aprimorando ideias e descobertas de intuições, sendo planejada também de forma flexível, possibilitando a consideração de variados aspectos relativos ao fato estudado, sendo que em alguns casos, a pesquisa exploratória envolve o levantamento informações com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado e a análise de exemplos que estimulem a compreensão do que está sendo retratado na pesquisa. Já a pesquisa explicativa busca a identificação de fatores determinantes ou contribuintes para a ocorrência dos fenômenos pesquisados, sendo esta a que mais aprofunda o conhecimento com a realidade, afinal, tenta explicar a razão dos fatos (Gil, 2002).

Quanto aos procedimentos técnicos, trata-se de uma pesquisa de campo que concerne

em um método clássico de investigação que teve sua origem na Antropologia, tipicamente focalizando em uma comunidade, não necessariamente geográfica, como neste caso, sendo voltada para a comunidade de estudantes da área da saúde. A pesquisa de campo é desenvolvida por meio da observação direta das atividades da comunidade e de entrevistas com informantes para captar suas explicações e interpretações a respeito do que ocorre nesses grupos, sendo uma pesquisa realizada em grande parte pessoalmente, pois, é necessário enfatizar a experiência direta do pesquisador com a situação estudada. (Gil, 2002).

### *Participantes*

Acessaram essa pesquisa 189 estudantes, sendo que, 2 não concordaram com o termo e outros 2 afirmaram serem menores de 18 anos, logo, não puderam participar. Participaram desta pesquisa 185 estudantes de Instituição de ensino superior privada de Mato Grosso, sendo 10 da biomedicina; 1 da educação física; 5 da enfermagem; 6 da fisioterapia; 2 da fonoaudiologia; 9 da nutrição; 1 da odontologia; 148 da psicologia; 2 da terapia ocupacional.

Participaram desta pesquisa estudantes da área da Saúde da instituição concedente, que atendam aos seguintes critérios: (1) Serem universitários da área da Saúde; (2) Terem idade igual ou superior a 18 anos; (3) Estarem devidamente matriculados e frequentando as atividades acadêmicas e; (4) Que fazem uso, ou não de substâncias psicoativas e fármacos. Não participaram desta pesquisa estudantes da área da Saúde da instituição concedente que: (1) Menores de 18 anos; (2) Que não estiverem devidamente matriculados e frequentando as atividades acadêmicas e; (3) Que não pertencem aos cursos da área da Saúde.

### *Procedimentos*

Após a submissão e aprovação da pesquisa no sistema CEP/Conep, foi realizado contato com os coordenadores dos cursos da área da saúde da instituição concedente, solicitando aos mesmos que o *link* do formulário online Google Forms fosse enviado aos estudantes através dos representantes de turma, para que pudessem ter acesso e respondessem de maneira voluntária. A pesquisa foi realizada de forma não presencial e anônima, contando com 3 (três) perguntas abertas e 13 (treze) fechadas, as quais não possuem obrigatoriedade e ficando disponível para respostas do dia 11 de março de 2026 até o dia 31 de março de 2026.

Para garantir o anonimato, foram tratados os dados, não as pessoas, sendo que o nome da instituição concedente, o nome ou e-mail do participante, não serão divulgados no artigo final, a fim de garantir o sigilo das informações coletadas.

Para que a participação do aluno voluntário fosse efetivada, o mesmo teve que concordar

com os termos apresentados no TCLE, encontrado na página inicial do formulário, de acordo com a Carta Circular nº 1 de 03 de março de 2021 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa.

### *Considerações Éticas*

Sendo embasada nas Resoluções nº 510 de 07 de abril de 2016, nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde - CNS e também a Carta Circular nº 1 de 03 de março de 2021 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde e Ministério da Saúde - CONEP/SECNS/MS, o participante não tem obrigatoriedade em responder todas as questões.

A presente pesquisa foi aprovada pelo Sistema CEP/Conep por meio do Parecer Consubstanciado CAAE: 94691825.2.0000.5692. O formulário contará com a apresentação inicial justificando a importância da participação dos estudantes para a pesquisa, assim como a finalidade e objetivo da mesma de forma clara, informando também que não será obrigatório a participação, nem a responder todas as perguntas, além de que os mesmos poderão desistir a qualquer momento e as probabilidades de riscos presentes na seguinte pesquisa. Ainda enquanto os esclarecimentos iniciais, o formulário apresentará aos convidados da pesquisa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, para que seja lido, compreendido e após o seu consentimento, o participante deve assinalar clicando na opção de concordância com os termos demonstrados anteriormente, enfatizando também a importância do participante possuir uma cópia do presente documento, a qual será disponibilizado para o mesmo de acordo com o Conselho Nacional de Saúde - CNS e a Carta Circular nº 1/2021 - CONEP/SECNS/MS, sendo que o participante só terá acesso ao questionário após clicar na opção que consente os termos apresentados anteriormente no TCLE.

### *Aporte teórico-metodológico*

Como aporte teórico-metodológico será utilizado a análise do discurso de Michel Foucault, que consiste em analisar como as relações de poder e o conhecimento podem influenciar no discurso e na sua circulação, para isso, Foucault (1970) demonstra os princípios a serem analisados no discurso, sendo eles, as condições e os efeitos, interrogando a vontade de verdade, restituindo ao discurso o seu caráter de acontecimento e abandonando a soberania do significante. Foucault (1970) traz quatro exigências que esse método evoca, sendo elas, o Princípio de Inversão, onde deve-se julgar reconhecer a fonte do discurso, segundo as suas tradições, julgando o princípio da fusão e da sua continuidade através das figuras que parecem desempenhar um papel positivo, sendo necessário reconhecer nelas, o jogo positivo da rarefação

do discurso, ou seja, demonstrar em quais áreas, o discurso é ou não moldado e limitado por uma série de regras e constrangimento.

Em segunda instância seria o Princípio de Descontinuidade, demonstrando que, mesmo que haja o sistema de rarefacção e que este seja identificado, não significa que para além disto, exista um discurso contínuo e ininterrupto, tratando assim, o discurso como uma prática descontínua que se cruza com os demais, que se justapõem e às vezes se excluem ou se ignoram, logo, devemos buscar quais os fatores ou resquícios de onde ocorre a descontinuidade desse discurso em sua análise (Foucault, 1970). Apresentada em terceira posição, o Princípio de Especificidade, a partir da qual não se deve dissolver o discurso em um jogo de significados prévios, sem pressupor seria apresentado uma fase legível do discurso e que teria de ser decifrada, sendo que o discurso não seria aliado do conhecimento, não havendo também uma providência pré-discursiva que o trouxesse diretamente o mesmo, sendo necessário conceber o discurso como uma prática imposta, sendo que nessa prática, o discurso encontra sua regularidade, ou seja, é preciso analisar o discurso fora de seus aspectos externos, levando em conta a especificidade daquele discurso em si (Foucault, 1970).

Em última instância, a Regra da Exterioridade, na qual não se deve ir do discurso até o seu núcleo interior, do centro de um pensamento ou seu significante, mas sim, partir do próprio discurso, do seu aparecimento e de sua regularidade, indo até suas condições externas de possibilidades, como também ao que dá lugar a série aleatória desses acontecimentos e lhe fixa os limites, ou seja, deve-se buscar em quais condições externas o discurso surge, quais forças lhe atravessam e quais as suas regularidades, sendo que essas quatro noções apresentadas acima, irão servir de princípio regulador da análise (Foucault, 1970).

A análise de discurso de Foucault, busca saber quais os efeitos da subjetivação a partir da existência de um discurso que pretende dizer a verdade sobre si mesmo, sendo que a ideia de que o sujeito se inscreve em um discurso criado, captado, nomeado e governado por si. Em suma, ele analisa como os enunciados e signos, já instaurados por instituições de poder, influenciam o comportamento, a subjetividade e o discurso reproduzido pelo sujeito como uma verdade sobre si (Alves, 2014).

## **4. Resultados**

### ***4.1 Perfil dos estudantes da saúde***

A partir dos dados coletados nesta pesquisa, percebe-se que de 185 respondentes, 160 são mulheres, o que equivale 86,49%; 22 se declararam do sexo masculino, equivalente a

11,89% e; 3 respondentes se declararam não binário, o que representa 1,62%, (vide Tabela 1).

Quanto à idade, observa-se que, de 185 respondentes, 75 possuem idade entre 18-20 anos, equivalente a 40,54%; 70 possuem idade entre 21-25 anos, o que equivale 37,83%; 13 possuem idade entre 25-30 anos, equivalente a 7,02%; 12 possuem entre 30-40 anos, equivalente a 6,48% e; 15 afirmam terem mais de 40 anos, equivalente a 8,10% (vide Tabela 1).

No que se refere a etnia, nota-se que de 185 respondentes, 102 se autodeclararam brancas, equivalente a 55,13%; 65 se autodeclararam pardas, equivalente a 35,13%; 11 se autodeclararam pretas, equivalente a 5,94%; 4 se autodeclararam amarelas, equivalente a 2,16%; 3 pessoas preferiram não informar, equivalente a 1,62% e; nenhum dos respondentes se autodeclarou indígena (vide Tabela 1).

No que tange aos cursos, de 185 respondentes 10 fazem parte do curso de biomedicina, equivalente a 5,40%; 1 da Educação Física, equivalente a 0,54%; 5 da enfermagem, equivalente a 2,70%; 6 da Fisioterapia, equivalente a 3,24%; 2 da Fonoaudiologia, equivalente a 1,02%; 9 da Nutrição, equivalente a 4,86%; 1 da Odontologia, equivalente a 0,54%; 148 da Psicologia, equivalente a 80,00%; 2 da Terapia Ocupacional, equivalente a 1,08%; 1 de Farmácia, equivalente a 0,54% e não houveram respostas do curso de Serviço Social (vide Tabela 1).

**Tabela 1**

| Perfil dos Estudante |    |        |             |     |        |                   |     |                     |                 |       |       |
|----------------------|----|--------|-------------|-----|--------|-------------------|-----|---------------------|-----------------|-------|-------|
| Idade                |    |        | Gênero      |     | Etnia  |                   |     | Curso               |                 |       |       |
| 18-20                | 75 | 40,54% | Feminino    | 160 | 86,48% | Branca            | 102 | 55,13%              | Biomedicina     | 10    | 5,40% |
| 21 -25               | 70 | 37,83% | Masculino   | 22  | 11,89% | Preta             | 11  | 5,94%               | Educação Física | 1     | 0,54% |
| 25-30                | 13 | 7,02%  | Não binário | 3   | 1,62%  | Parda             | 65  | 35,13%              | Enfermagem      | 5     | 2,70% |
| 30-40                | 12 | 6,48%  |             |     |        | Amarela           | 4   | 2,16%               | Fisioterapia    | 6     | 3,24% |
| Maior que 40         | 15 | 8,10%  |             |     |        | Indígena          | 0   | 0%                  | Fonoaudiologia  | 2     | 1,08% |
|                      |    |        |             |     |        | Prefiro não dizer | 3   | 1,62%               | Nutrição        | 9     | 4,86% |
|                      |    |        |             |     |        | Odontologia       | 1   | 0,54%               |                 |       |       |
|                      |    |        |             |     |        | Psicologia        | 148 | 80,00%              |                 |       |       |
|                      |    |        |             |     |        |                   |     | Serviço Social      | 0               | 0%    |       |
|                      |    |        |             |     |        |                   |     | Terapia Ocupacional | 2               | 1,08% |       |
|                      |    |        |             |     |        |                   |     | Farmácia            | 1               | 0,54% |       |

**Fonte: Elaborado pelos autores.**

A partir dos dados coletados nesta pesquisa, percebe-se que de 185 respondentes, 83 estão entre o 1º e 3º semestre, equivalente a 44,86%; 42 estão entre o 4º e o 6º semestre, equivalente a 22,70%; 37 estão entre o 7º e o 8º semestre, equivalente a 20% e; 22 estão entre o 9º ou último semestre, equivalente a 11,89% (vide Tabela 2).

Percebe-se que dos 185 respondentes, 137 moram com pais/familiares, o que equivale a 74,05%; 27 moram sozinhos, o que equivale a 14,59%; 2 moram com amigos ou colegas, o

que equivale a 1,08%; 3 moram com o namorado (a) 1,62%; 14 moram com cônjuge e filhos, equivalente a 7,56% e; 2 pessoas preferiram não informar, equivalente a 1,08%. (vide Tabela 2).

Em relação a se trabalham ou não, de 185 respondentes, 58 informaram que trabalham em período integral, equivalendo a 31,35%; 86 informaram que trabalham meio período, o equivalente a 46,48%; 36 informaram que não trabalham, equivalente a 19,45% e; 5 informaram outras formas de trabalho, equivalente a 2,70% (vide Tabela 2).

No que se refere a suficiência de renda familiar em relação à vida pessoal e acadêmica, de 185 respondentes, 94 afirmam que a renda é totalmente suficiente para esses gastos, equivalendo a 50,81%; 61 afirmam que a renda é suficiente, porém com algumas dificuldades, equivalendo a 32,97%; 24 pessoas afirmam que possuem dificuldades significativas quanto a renda, equivalente a 12,97% e; 6 pessoas preferiram não informar, o que equivale a 3,24% (vide Tabela 2).

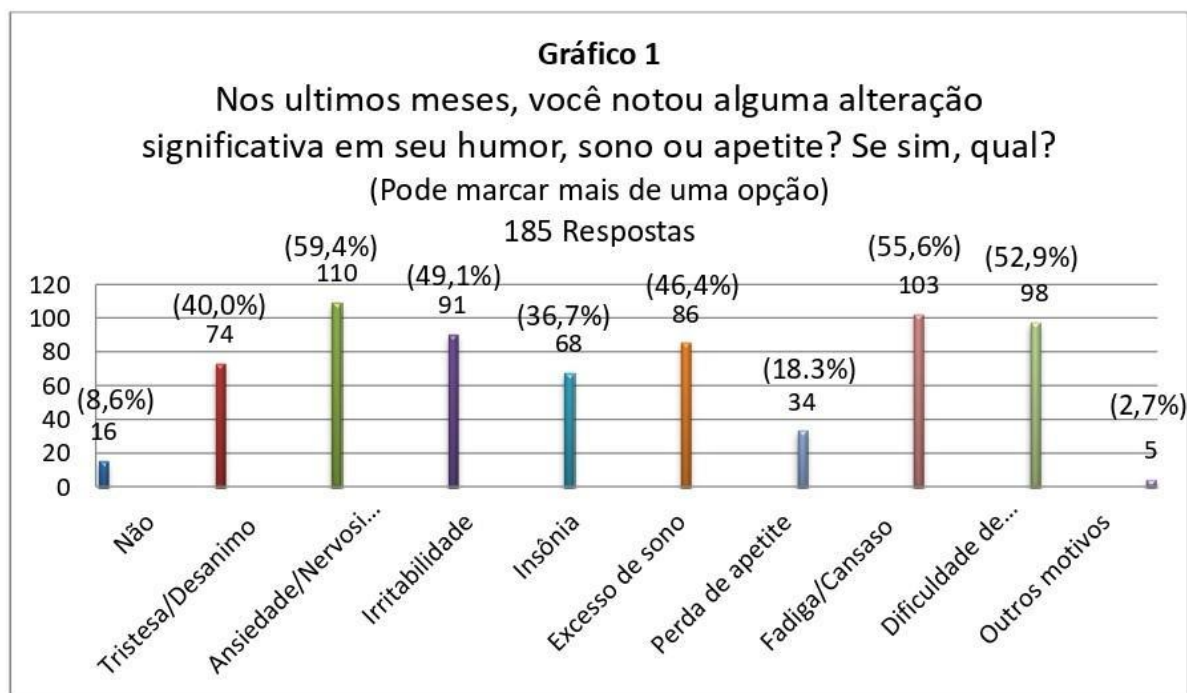
Tabela 2

| Tabela 2             |    |        |                     |     |        |                       |    |        |                                                 |    |        |
|----------------------|----|--------|---------------------|-----|--------|-----------------------|----|--------|-------------------------------------------------|----|--------|
| Perfil dos Estudante |    |        |                     |     |        |                       |    |        |                                                 |    |        |
| Semestre             |    |        | Com quem mora       |     |        | Trabalho              |    |        | Sua renda fam. é suficiente (Academ. e Pessoal) |    |        |
| 1° ao 3°             | 83 | 44,86% | Com pais/familiares | 137 | 74,05% | Sim, período Integral | 58 | 31,35% | sim, totalmente suficiente                      | 94 | 50,81% |
| 4° ao 6°             | 42 | 22,70% | Sozinho             | 27  | 14,59% | Sim, meio período     | 86 | 46,48% | Sim, com algumas dificuldades                   | 61 | 32,97% |
| 7 ao 8°              | 37 | 20%    | Amigos/Colegas      | 2   | 1,08%  | Não                   | 36 | 19,45% | Não, tenho dificuldades significativas          | 24 | 12,97% |
| 9° ou superior       | 22 | 11,89% | Não Informou        | 2   | 1,08%  | Outros                | 5  | 2,70%  | Prefiro não informar                            | 6  | 3,24%  |
|                      |    |        | Namorado (a)        | 3   | 1,62%  |                       |    |        |                                                 |    |        |
|                      |    |        | Cônjuge/Filhos      | 14  | 7,56%  |                       |    |        |                                                 |    |        |

**Fonte: Elaborado pelos autores.**

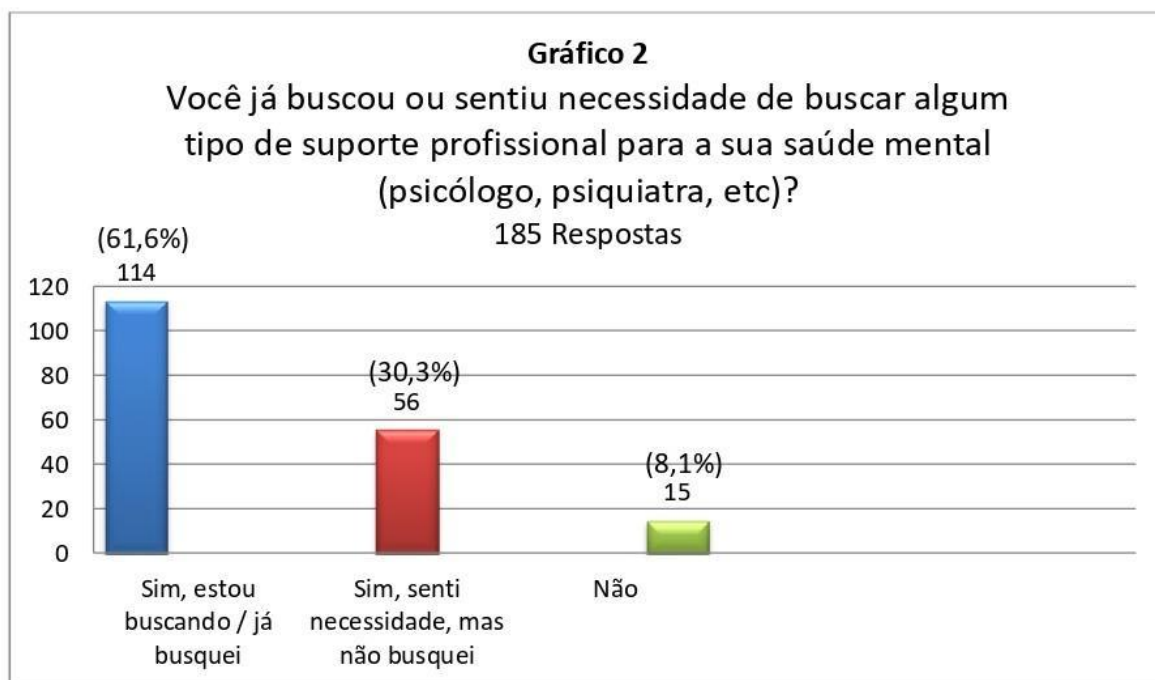
#### 4.2 Saúde Mental dos Universitários

A partir dos dados coletados, no que tange a percepção de alterações significativas de humor, sono ou apetite, demonstrou-se que de 185 respondentes, os que perceberam ansiedade/nervosismo houveram 110 (59,4%) marcações; fadiga/cansaço com 103 (55,6%) marcações; dificuldade de concentração com 98 (52,9%) marcações; irritabilidade com 91 (49,1%) marcações; excesso de sono com 86 (46,4%) marcações; tristeza/desânimo com 74 (40%) marcações; perda de apetite com 34 (18,3%) marcações. Aqueles que afirmam outros motivos, equivale a 5 (2,7%) das respostas e; 16 (8,6%) marcaram que não notaram nenhuma alteração significativa (vide Gráfico 1)



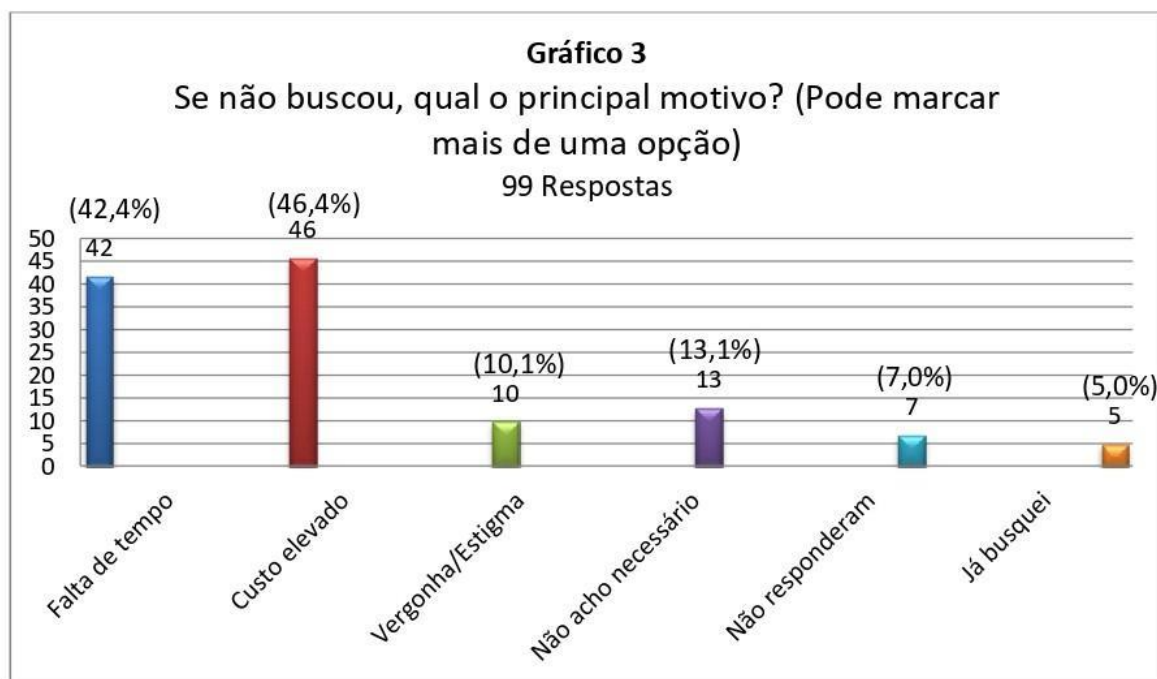
**Fonte: Elaborado pelos autores.**

A partir dos dados coletados nesta pesquisa, quanto à questão de se o participante buscou ou sentiu necessidade de buscar suporte profissional para a saúde mental com psicólogo ou psiquiatra percebe-se que de 185 respondentes, 114 responderam que sim, estou buscando ou já busquei, o que equivale 61,6%; 56 responderam que sim, já sentiram necessidade, mas não buscaram, o que equivale a 30,3%; e 15 responderam Não, equivale a 8,1% (Vide Gráfico 2).



**Fonte: Elaborado pelos autores.**

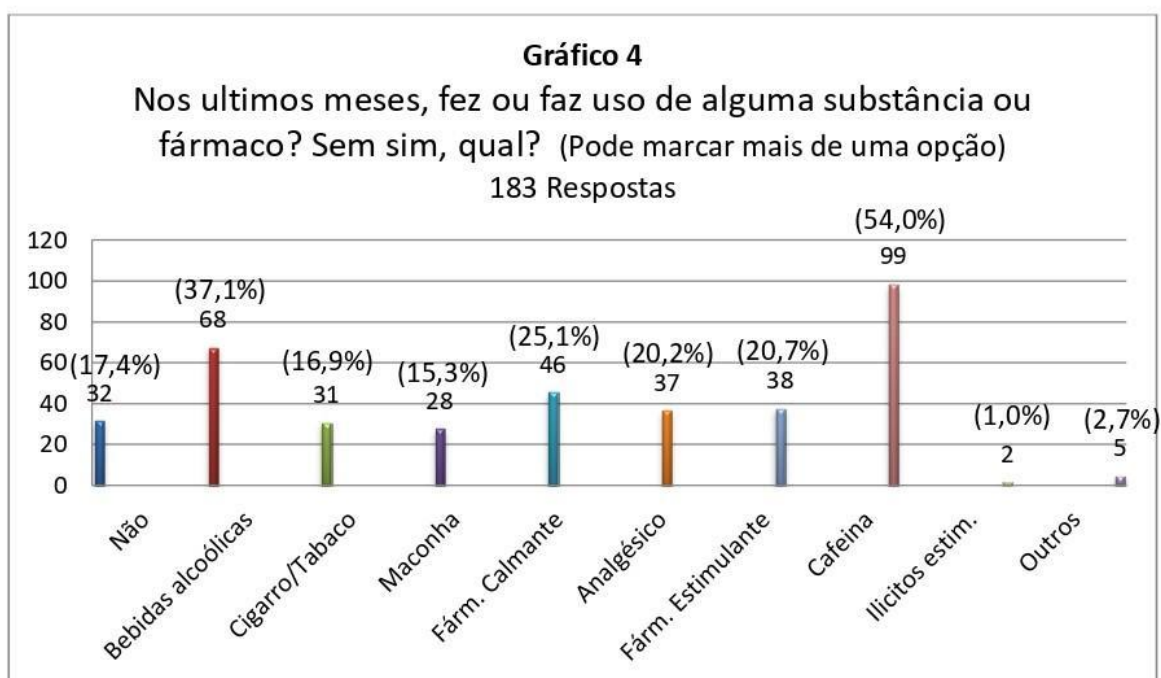
Quanto à questão: Se não buscou, qual o principal motivo, percebe-se que de 99 respondentes, 42 responderam que pela Falta de tempo, o que equivale 42,4%; 46 responderam que Custo elevado, o que equivale a 46,4%; e 10 responderam Vergonha/Estigma, equivale a 10,1%; 13 responderam Não acho necessário, equivale a 13,1%; 7 não responderam, equivale a 7% e 5 responderam Já busquei, equivale a 5% (Vide Gráfico 3)



**Fonte: Elaborado pelos autores.**

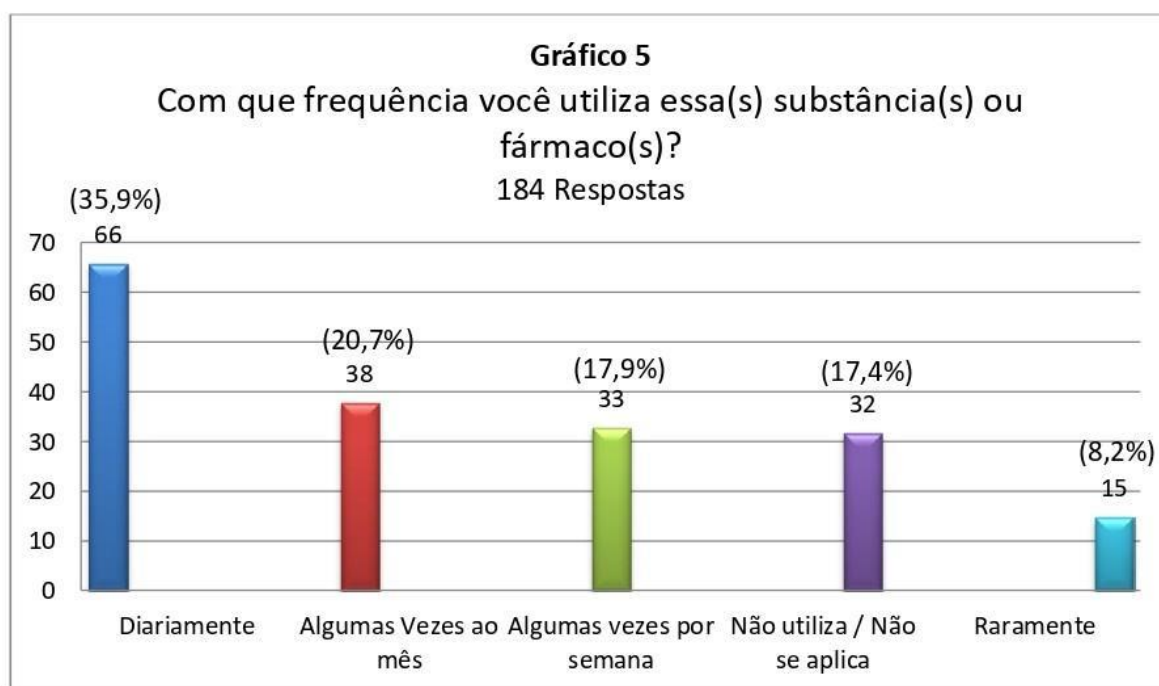
#### 4.3 Usos dos fármacos

Os dados coletados quanto à questão sobre se fazem ou fizeram uso de substâncias ou fármacos nos últimos meses, de 185 respondentes, o uso de cafeína teve 99 (54%) marcações; bebidas alcoólicas tiveram 68 (37,1%) marcações; fármacos calmantes possuíram 46 (25,1%) marcações; 38 (20,7%) marcações foram de fármacos estimulantes; 37 (20,2%) marcações foram de analgésicos; 31 (16,9%) marcações foram de cigarro ou tabaco; 28 (16,9%) marcações foram de maconha; outros, corresponderam a 5 (2,7%) respostas e; estimulantes ilícitos possuíram 2 (1%) marcações. 32 (17,4%) responderam que não fizeram ou fazem uso (Vide Gráfico 4).



**Fonte:** Elaborado pelos autores.

Quanto a questão com que frequência você utiliza essa(s) substância(s) ou fármaco(s), obteve-se 184 resposta, 66 responderam Diariamente, o que equivale a 35,9%; 38 responderam Algumas vezes ao mês, equivale a 20,7%; 33 responderam Algumas vezes por semana, equivale a 17,9%, 32 responderam Não utiliza/Não se aplica, o que equivale a 17,4% e 15 responderam Raramente, equivalente a 8,2% (Vide Gráfico 5).



**Fonte:** Elaborado pelos autores.

## 5. Discussão dos Resultados

Através dos dados apresentados no mesmo, percebe-se que os respondentes equivalem à maioria mulheres e com a faixa etária entre 18-25 anos (78,37%), autodeclaradas brancas e em segunda maioria pardas (35,14%). Houve um peso maior nas respostas dos estudantes de psicologia, equivalentes à 148 (80%), sendo estes, entre 1º e 6º semestre (67,56%). A mesma maioria ainda mora com pais e família (74,05%), não aparentam apresentar dificuldade de renda (50,81%), apesar de trabalharem integralmente ou em meio período (77,83%).

É demonstrado a reafirmação do discurso do cuidado feminino, no qual a partir de uma narrativa histórica do papel da mulher sendo ligado diretamente às funções de cuidado e afeto, que perdura inclusive no meio acadêmico atual. As relações de discurso de poder-saber preconizado por Michel Foucault (1970) corroboram com os saberes históricos-científicos, em relação a natureza acolhedora, sensível e maternal destinada às mulheres; esse saber gerou o poder disciplinar que atribui às mulheres, profissões de cuidado, refletindo diretamente no fenômeno da majoritariedade feminina dentro dos cursos da saúde.

Na mesma tabela, nota-se que mesmo a maioria dos respondentes residem com os pais e não possuem dificuldades financeiras, ademais, estes também ocupam maioria no campo de trabalho e estudo em conjunto, sem apresentar necessidades explícitas. Foucault (1970)

apresenta a Regra da Exterioridade como a observação comportamental do sujeito a partir das normas estruturais e institucionais externas, onde o aluno está imerso em uma estrutura social contemporânea a qual prega a alta performance e hiper produtividade no meio acadêmico e profissional, ressoado por estruturas midiáticas - internet, redes sociais - onde se busca eficiência em diversas áreas, mascarada de funcionalidade, ou seja, aquele que não hiper produz, é considerada uma pessoa disfuncional. A busca por tal performance é fruto da Vontade de Verdade, também elaborada por Foucault (1970) onde instituições de poder determinam uma “*verdade*” absolutista correspondente a era, a qual é utilizada como forma de segregação, ditando regras sociais, onde o sistema capitalista transformou em “*verdade*” a ideia de hiper produtividade, atribuindo o autovalor enquanto ser humano a sua capacidade de produzir, trabalhar e gerar renda o quanto antes.

Ainda se referindo à Tabela 1, pode-se reafirmar o que foi apresentado por Graner e Cerqueira (2019), que apresentam em sua revisão literária a atenção para os alunos dos primeiros e últimos períodos, sendo estes, os que mais apresentam queixas em relação ao estresse e sofrimento psíquico no ambiente acadêmico. Assim como, o estudo apresentado por Carlesso (2020) que traz uma revisão literária sobre o assunto com diversos autores como Silva e Costa (2012) e Fioretti et al. (2010), concordando que a fase de admissão e os períodos entre o 2º e 4º ano de graduação são os que mais apresentam números alarmantes em desenvolvimento de TMC.

No que se refere à saúde mental dos estudantes respondentes, percebe-se que uma minoria geral diz não apresentar nenhum sintoma resultante do processo estressor (8,6%), o que chama a atenção para as sintomáticas de ansiedade e nervosismo excessivo (59,4%), cansaço e fadiga (55,6%), dificuldade de concentração (52,9%) e irritabilidade (49,1%). Em índices inferiores em relação aos citados anteriormente, é apresentada tristeza e desânimo persistente (40,0%), excesso de sono (46,4%), insônia (36,7%) e perda de apetite (18,3%).

Através dos dados, é alarmante a observação dos sintomas relacionados ao sofrimento psíquico entre os estudantes, especialmente no que tange a ansiedade, nervosismo excessivo, cansaço e dificuldade de concentração, além do fato de uma significativa minoria afirma não possuir qualquer sintoma. É denotado no campo da área da saúde o discurso do bem-estar e autocuidado, preconizando a empatia e prevenção da vida, ademais, os altos índices de sofrimento psíquico apresentados, demonstra a contradição aplicada ao Princípio de Inversão e de Descontinuidade elaborado por Foucault (1970) onde, em ambos é buscado o limite do discurso e onde ele se contradiz. A partir disso, há um contrassenso entre o discurso aplicado à saúde e a realidade dos estudantes no meio acadêmico, onde estes acabam por prejudicar a

própria saúde física e mental em detrimento do sucesso profissional e acadêmico, gerando um paradoxo onde o processo de aquisição do conhecimento das saúdes, torna-se o causador da desintegração da mesma entre aqueles que buscam tal conhecimento e viverão da aplicação dele em terceiros.

Em coesão, Graner e Cerqueira (2018) apontam como as principais sintomáticas apresentadas por estudantes com risco de TMC contam com estados de insônia, fadiga, irritabilidade e queixas resultantes de estados mistos de depressão e ansiedade, compatíveis com as respostas apresentadas pelos respondentes da pesquisa. No mesmo texto é pontuado o quanto os aspectos da vida acadêmica são potenciais fatores de risco para o sofrimento psíquico, em especial, em estudantes da área da saúde (Graner; Cerqueira, 2019)

Daqueles que buscaram ou sentiram necessidade de buscar ajuda profissional, tende-se a acreditar que o número alto de adesão à procura de psicoterapia (61,6%), deve-se pela maioria dos alunos respondentes serem do curso de psicologia (80,0%), sendo este um ponto a ser levado em consideração, já que essa prática é incentivada desde o primeiro período do curso. Em detrimento das razões pelas quais hesitaram em tal busca, o que sobressai são questões financeiras e falta de tempo, o que apesar de contradizer com os dados de afirmação de renda, leva-se em consideração as prioridades de gasto, assim como a dificuldade na administração da rotina.

Madeira (2020) traz uma pesquisa semelhante referente ao processo de adesão à psicoterapia, sendo que os mesmos resultados equivalentes ao custo monetário e a longevidade do processo, que converge com a dificuldade na administração de tempo, são mais significativos que o medo do estigma, ademais, a autora trata desse fenômeno como algo paradoxal, pois o indivíduo pode não ter consciência do próprio estigma por ainda não terem recorrido a um psicólogo.

Entre os principais fatores estressores respondidos nas perguntas abertas da pesquisa, encontram-se problemas na conciliação da vida pessoal e da vida acadêmica, trabalho e estudo, e questões referentes à própria cobrança acadêmica, com isso, podemos novamente reafirmar a citação de Graner e Cerqueira (2019) a respeito das principais reclamações advindas dos alunos entrevistados em seu artigo, encontram-se o excesso de horas de estudo, dificuldade na conciliação entre estudo, lazer e descanso e desconforto durante as avaliações.

Para além do mesmo, retomamos os fatores de adaptação dos primeiros períodos, o excesso de atividade nos últimos e em especial, a questão da maioria das respondentes serem do sexo feminino (86,48%), sendo que 14 apresentam cônjuges e filhos, abrindo margem para o acúmulo de função e jornada tripla. Através disso, pode-se responder o questionamento

voltado para gastos prioritários e falta de tempo vistos no parágrafo anterior. A partir da Regra da Exterioridade, Foucault (1970) determina que não se deve buscar o significado do discurso no interior psíquico ou âmago do sujeito, mas sim nas condições exteriores onde ele se insere, ou seja, a partir do contexto sócio-cultural que foi moldado por uma *verdade* do discurso; demonstrando que, a sobrecarga externa observada na pesquisa não é uma escolha, é uma exigência social do papel de gênero implementada a partir de discursos históricos e econômicos patriarcais, fazendo com que, tanto a regra da *verdade* da hiper produtividade quanto a regra da reprodutividade, do zelo doméstico e familiar, choquem entre si. Indo ao encontro dessa perspectiva, Ávila (2012) aponta em sua pesquisa possíveis prejuízos advindos da tríplice jornada desempenhada por mulheres que trabalham, estudam e cuidam de casa, onde estas vivenciam uma realidade frenética na tentativa de conciliação entre os deveres, por muitas vezes não conseguindo *desligar* e adquirindo comorbidades em relação a saúde física e mental.

Em relação a como os respondentes organizam suas rotinas, foi explanado de forma geral o planejamento semanal por meio de agenda, uso de calendário virtual, horários específicos para estudos, lazer e descanso e a organização de agenda pela instituição estudantil. Amorim (2025) aponta que traçar técnicas de organização de tempo e estabelecimento de metas realistas podem mitigar a sensação de sobrecarga, sendo que a adoção de hábitos saudáveis como a qualidade do sono, que se mostra um dado preocupante na presente pesquisa, reduz a variabilidade do estresse em contexto de alta demanda.

Sobre a relação ao uso de substâncias e fármacos, além da frequência desse uso pelos estudantes respondentes, sendo um total somado de 142 (77,59%) de substâncias psicoestimulantes e 141 (77,04%) usuários de substâncias calmantes, sendo elas lícitas, ilícitas ou fármacos, além do alto consumo de álcool alcançando 99 (37,15%), chamando atenção para aqueles que afirmam não utilizar nenhuma substância ocupando 32 (17,48%). Em análise aos dados, foi observado que um considerável número de estudantes que utilizam estimulantes para anular o cansaço e cumprir as demandas de desempenho como atividades acadêmicas em conluio com o exercício laboral e a tríplice jornada, citados como fatores estressores pelos mesmos, e também fazem uso de calmantes e analgésicos para neutralizar o efeito dos estimulantes e da rotina frenética, auxiliando no controle da ansiedade e nervosismo em excesso. Em determinado ponto, as substâncias deixaram de ser recreativas para tornar-se aparatos de sobrevivência nesse sistema; o aluno usa do medicamento para manter-se desperto e posteriormente repete o ato com a substância oposta para conseguir repousar.

Ao retornar à Regra da Exterioridade de Foucault (1970), é plausível afirmar através dos dados que, a contaminação pelo discurso de competição e hiper produtividade já citados

anteriormente, traz por consequência a utilização de substâncias psicoestimulantes para suportar a jornada imposta, assim como, o uso de calmantes para auxílio do repouso, retornando à mesma jornada no dia posterior. Essa situação também conversa com o Princípio de Descontinuidade, demonstrando que o aluno da área da saúde possui o conhecimento a respeito dos efeitos adversos das substâncias utilizadas, porém, não se importam com tais consequências, pois precisam do efeito principal para conseguir suprir as demandas impostas, negligenciando a própria saúde de forma nociva.

Em análise aos dados, foi observado que um considerável número de estudantes que utilizam estimulantes para anular o cansaço e cumprir as demandas de desempenho como atividades acadêmicas em conluio com o exercício laboral e a tríplice jornada, citados como fatores estressores pelos mesmos, e também fazem uso de calmantes e analgésicos para neutralizar o efeito dos estimulantes e da rotina frenética, auxiliando no controle da ansiedade e nervosismo em excesso. Em determinado ponto, as substâncias deixaram de ser recreativas para tornar-se aparatos de sobrevivência nesse sistema; o aluno se utiliza de medicação para manter-se desperto e posteriormente repete o ato com a substância oposta para conseguir repousar.

A rotina estressante induz ao aumento do uso de substâncias lícitas, ilícitas e fármacos como forma de alívio ou na melhoria de desempenho nas notas em virtude do acúmulo de conteúdo e cobranças excessivas. O conhecimento da ação e o acesso a fármacos e substâncias ilícitas atrelado ao nível de estresse e ansiedade, induz ao uso dessas substâncias. Dos Santos Pires, M. et al. (2018) conduz em uma pesquisa quantitativa apontando um aumento do uso de psicoestimulantes por estudantes mulheres durante a faculdade, de modo similar aos achados desta pesquisa. Logo pode-se afirmar que o ingresso na faculdade pode se tornar um fator agravante para o uso de psicoativos, buscando a melhoria de desempenho acadêmico, uma vez que este modifica a rotina do estudante;

Nos espaços externos de ambiência acadêmica nas universidades e centros universitários é comum observar uma quantidade de alunos que aderem ao uso de tabaco e derivados, reunidos em pequenos grupos. Segundo De Assis Trindade, (2018) em uma pesquisa realizada com universitários da região Centro-Oeste, os resultados apresentados são: uma prevalência de uso durante a vida de álcool, de produtos de tabaco e de drogas ilícitas.

O ingresso no ensino superior pode ser uma mudança significativa na rotina do sujeito. Junto a isso, nota-se que as atividades inerentes do cotidiano acadêmico como, provas, práticas e aulas teóricas, proporcionam certas dificuldades de adaptação à nova realidade. Levando em consideração a rotina extra-acadêmica dos estudantes, houve uma investigação de outros

atenuantes que possam contribuir para a situação de estresse, assim como, a forma como o sujeito organiza seu estilo de vida, seus relacionamentos e compromissos, e como isso pode afetá-lo, por exemplo, relacionamento afetivo, jornada dupla, acúmulo de funções, estrutura familiar, estrutura financeira e rede de apoio (De Assis Trindade, 2018).

Entendendo esta questão, medidas podem ser implementadas para a melhoria do ambiente acadêmico no quesito de atenção à saúde mental e estresse acadêmico dos alunos, dentre elas se destacam o serviço de apoio pedagógico, a utilização de recursos pedagógicos como grupos de reflexão e a atenção ao ambiente de aprendizagem (Nogueira-Martins, 2018).

Através da pesquisa foi possível apontar fatores estressores na rotina acadêmica dos estudantes, sendo que, em parcela a sua vida pessoal extra-acadêmica, juntamente com o acúmulo de tarefas da própria universidade colabora para um possível sofrimento psíquico e a utilização de substâncias e fármacos, tanto para amenizar o estresse quanto para potencializar o rendimento acadêmico, acarretando consequências em sua saúde física e mental.

## **6. Considerações Finais**

Com o objetivo de investigar a relação entre o sofrimento psíquico e o uso de substâncias químicas e fármacos na busca de suporte das dificuldades acadêmicas, a pesquisa concentrou-se em estudantes da área da saúde, buscando entender o problema e as suas implicações na saúde mental desses estudantes, visando levantar informações de como estes acadêmicos organizam sua rotina estudantil, trazendo um olhar mais atento da sociedade e dos universitários para o tema, buscando principalmente, observar o impacto desse estresse junto à saúde mental dos estudantes da área da saúde e o uso de substâncias como meio de suporte.

Este artigo parte de uma pesquisa de campo, quanti-quali que buscou avaliar os fatores estressores e uso de substâncias por estudantes da área da saúde e compreender o significado atribuído ao problema apresentado; a pesquisa também se apoiou no método explicativo-exploratório, visando a descoberta das hipóteses intuitivas, envolvendo o levantamento da experiência empírica e pessoal dos participantes, a partir da aplicação de questionários via formulário online *Google Forms*.

Através da análise de dados, pode-se concluir que a face do estresse atingiu em maioria o público feminino de uma faixa etária jovem, entre 18-25 anos, demonstrando também nas

respostas qualitativas a dificuldade de adaptação e das relações interpessoais em sala de aula. Apesar de não demonstrarem dificuldades financeiras, esta maioria ainda necessita conciliar a jornada acadêmica com o trabalho e a vida conjugal/materna, sugerindo que o sofrimento psíquico advém predominantemente da gestão de tempo, energia e rotina, em conluio com o acúmulo de tarefas, levando ao uso majoritário de substâncias estimulantes para suportar a rotina diária e substâncias calmantes para auxiliar no descanso, gerando um ciclo preocupante advindo da negligência com o repouso necessário, visando caber nas expectativas das instituições (universidade, trabalho e família), sofrendo determinada pressão por alto rendimento.

A partir dos dados analisados, no que tange à teoria de Michel Foucault apresentada em sua obra “*A ordem do discurso*” (1970), a Vontade de Verdade, a Regra da Exterioridade, o Princípio da Descontinuidade e o Princípio de Inversão foram os princípios elucidados por Foucault, captados nas análises das informações obtidas através da pesquisa. Utilizando este aporte teórico metodológico, foi observado como o discurso de poder - em especial, aquele que prega a hiper produtividade e a competitividade - acaba por influenciar a forma como os estudantes respondentes encaram sua rotina. Para além disso, é importante ressaltar as contradições dos discursos referentes aos cursos da saúde - onde é pregado o acolhimento, o bem-estar e, a atenção tanto à saúde física quanto a mental - afinal, o universitário responsável por se tornar um profissional da saúde tecnicamente competente, está prejudicando a sua própria, em detrimento do desempenho acadêmico e profissional.

É necessário frisar que das respostas válidas, a maioria foram de alunos da psicologia, o que acabou influenciando em uma das problemáticas abordadas, sendo que aqueles que afirmam em maioria terem buscado ajuda psicoterápica correspondem aos mesmos que são incentivados desde o início do curso a esta prática, demonstrando uma das principais lacunas deste estudo. A partir das lacunas observadas, pesquisas futuras poderão avançar, através de um estudo comparativo entre os cursos da saúde, demonstrando fatos e dados a respeito da saúde mental dos acadêmicos, para que ações futuras de prevenção e mitigação em relação ao bem-estar no meio acadêmico sejam implementadas enquanto política educativa mais ampla, estimulando a troca discente-docente sem receios de verticalidade, e em especial amenizar o estresse fruto dessa jornada.

## 7. Referências

- ALVES, Julia Mayra Duarte; PIZZI, Laura Cristina Vieira. Análise do discurso em Foucault e o papel dos enunciados: pesquisar subjetividades nas escolas. Universidade Federal da Paraíba. Revista Temas em Educação, v. 23, n. 1, p. 81, 2014.
- AMORIM, Gesika Vianna. Fatores de proteção à saúde mental de estudantes de medicina durante a formação acadêmica. Revista Científica FESA, v. 3, n. 27, p. 82-95, 2025.
- ÁVILA, Rebeca Contrera; PORTES, Écio Antônio. A tríplice jornada de mulheres pobres na universidade pública: trabalho doméstico, trabalho remunerado e estudos. **Revista Estudos Feministas**, v. 20, p. 809-832, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Carta Circular nº 1, de 03 de março de 2021. Brasília, 2021.
- Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Homologa a Resolução CNS nº 466, de 12 de dezembro de 2012, nos termos do Decreto de Delegação de Competência de 12 de novembro de 1991. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html)
- CARDOSO, Josiane Viana et al. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. Revista de Enfermagem UFPE on line, v. 13, 2019.
- CARLESSO, Janaína Pereira Pretto. Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. Research, Society and Development, v. 9, n. 2, p. e82922092-e82922092, 2020
- DAMASCENO, Eurislene Moreira Antunes et al. Riscos do uso de antidepressivos entre jovens universitários da área da saúde. Revista Saúde Viva Multidisciplinar da AJES, v. 2, n. 2, 2019.
- DE ASSIS TRINDADE, Bianca Pereira; DINIZ, Alessandra Vieira; SÁ-JÚNIOR, Antonio Reis. Uso de drogas entre estudantes universitários: uma perspectiva nacional. Revista de Medicina e Saúde de Brasília, v. 7, n. 1, 2018.
- DOS SANTOS PIRES, Marina et al. O uso de substâncias psicoestimulantes sem prescrição médica por estudantes universitários. Revista Científica UNIFAGOC-Saúde, v. 3, n. 2, p. 22-29, 2018.
- FERNANDES, Márcia Astrês et al. Uso de substâncias psicoativas por profissionais de saúde: Revisão Integrativa. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 13, n. 4, p. 221-231, 2017. Disponível em  
<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762017000400007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762017000400007&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 15 abr. 2025.  
<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v13i4p221-231>.

FOUCAULT, Michel. A ordem do discurso: aula inaugural no Collège de France, pronunciada em 2 de dezembro de 1970. Tradução de Edmundo Cordeiro. São Paulo: Ciberfil, 2002.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & saúde coletiva*, v. 24, p. 1327-1346, 2019.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

JÚNIOR, Gilmar Antoniassi; DE MENESES GAYA, Carolina. Implicações do uso de álcool, tabaco e outras drogas na vida do universitário. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 1, p. 67-74, 2015.

MARTINS, Leonardo Fernandes et al. Esgotamento entre profissionais da Atenção Primária à Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, p. 4739-4750, 2014.

MADEIRA, Sara Garcês. O que pensam da terapia pessoas que nunca foram ao psicólogo? Um estudo sobre crenças e reciprocidade. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade de Lisboa (Portugal).

MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Revista de Ciências Humanas*, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.

NOGUEIRA-MARTINS, Luiz Antonio; NOGUEIRA-MARTINS, Maria Cezira Fantini. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 7, n. 3, p. 334-337, 2018.

RICHARDSON, Roberto J. *Pesquisa Social - Métodos e Técnicas*, 4ª edição. Rio de Janeiro: Atlas, 2017. E-book. pág.55-69. ISBN 9788597013948. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597013948/>. Acesso em: 01 mai. 2025.