

ALTERAÇÕES DE SAÚDE MENTAL E FÍSICA EM ESTUDANTES DE PRÉ-VESTIBULAR: REVISÃO DE LITERATURA

XXVIII Encontro de Extensão

Matheus Zaian Rodrigues de Fonseca Lira, Mateus de Sousa Leite Oliveira, Samuel Lima de Souza, Rafael Machado Simão, Jose Ajax Nogueira Queiroz

INTRODUÇÃO: O vestibular causa impacto na rotina do estudante, por ser um momento de transição intelectual entre sistemas, com grande carga de responsabilidades em prol da determinação da futura carreira. Junto a essa mudança de percepção, é comum que o estado de saúde dos estudantes seja afetado por esse evento estressor e pela ansiedade ligada à sua preparação, predispondo a psicopatologias decorrentes da sobrecarga, além de sintomas físicos vinculados ao estresse. **OBJETIVO:** Investigar alterações na qualidade de vida dos estudantes em preparação para exames pré-universitários, envolvendo sua saúde mental e física. **METODOLOGIA:** O presente trabalho revisou a literatura a respeito dos impactos do estresse pré-universitário nos estudantes. Foram utilizadas as bases de pesquisa de periódicos da CAPES, PubMed e BVS. **RESULTADOS:** Pelos estudos, há maior prevalência de estresse em estudantes do sexo feminino e com mais de três anos de curso, além de comorbidades como cefaleia e transtornos de humor. As fases de resistência e quase-exaustão interferem fisiologicamente no organismo, deprimindo a resposta imune, predispondo a patologias. Estudantes fisicamente ativos apresentam menores taxas de estresse. Um estudo com 529 estudantes pré-universitários apontou 5 horas de sono em média e distúrbios do sono em 88,2% dos alunos. A insônia é fator de risco para o surgimento de sintomas ansiosos e depressivos, e a insegurança com o fracasso, a concorrência e a sensação de despreparo aprofundam o risco. O uso massivo de eletrônicos contribui para os distúrbios do sono, dores cervicais e irritação ocular. **CONCLUSÃO:** Há necessidade de intervenções para diminuir os níveis de ansiedade e depressão nessa população, causadas pela pressão pela aprovação no vestibular e as implicações disso no status social e na futura carreira. Apesar dos estudos usados como referência para este trabalho, a literatura relacionando entre vestibular e distúrbios somáticos precisa ser ampliada.

Palavras-chave: pré-vestibular. saúde mental. somatização. pré-universitário.