

SOFRIMENTO MENTAL: AVALIAÇÃO EM UMA UNIVERSIDADE AMERICANA

MENTAL DISTRESS IN EXCHANGE STUDENTS: EVALUATION AT AN AMERICAN UNIVERSITY

Karla Jéssica Santos de Araújo^{1*}, Andréia Moreira da Silva¹, George Martins Ney da Silva Júnior¹, João Batista Carrijo¹, Leonardo Ferreira Caixeta², Anisah Bagasra³.

1. Centro Universitário de Anápolis UniEVANGÉLICA, Anápolis-GO-Brasil.
2. Universidade Federal de Goiás, Goiânia-GO-Brasil.
3. Claflin University, Orangeburg - Carolina do Sul - Estados Unidos.

Resumo

Objetivos: Verificar a presença de sofrimento mental em estudantes intercambistas que estudam em uma universidade americana. **Métodos:** Pesquisa de campo, de abordagem quantitativa, que levantou, por meio do *Self-Reporting Questionnaire 20*, os fatores que influenciam no ajustamento de estudantes a uma nova cultura. **Resultados:** 58% dos participantes da pesquisa foram do sexo masculino, 51% asiáticos. A prevalência de sofrimento mental foi de 22%, entre as mulheres representando 89% desse número ($p=0,001$). A idade média dos participantes foi de $21 \pm 1,83$ anos e o tempo médio de estadia nos EUA foi de $20 \pm 17,1$ meses. O sofrimento mental se mostrou associado à dificuldade com o idioma e a não realização de atividades na faculdade (ambos: $p=0,01$). **Conclusão:** As mulheres apresentaram maior frequência de sofrimento mental e pontuaram mais alto no questionário do que os homens, o que corroborou a literatura mundial. Ainda, facilitar o domínio do idioma e estimular a participação em atividades na faculdade são estratégias que podem ser utilizadas para reduzir o sofrimento mental.

Palavras-chave:

Saúde Mental.
Estresse
Psicológico.
Ajustamento
Social.

Abstract

Objective: To verify the presence of mental suffering in international students at an American university. **Methods:** Field research, with a quantitative approach, that analyzed, through the *Self-reporting Questionnaire 20*, the factors that influence the adjustment of the students to a new culture. **Results:** 58% of the participants were male, 51% Asian. The prevalence of mental distress was 22% among women representing 89% of this number ($p=0,001$). The mean age of the participants was $21 \pm 1,83$ years and the average length of stay in the USA was $20 \pm 17,1$ months. The mental distress was found to be associated with the difficulty with the language and the non-participation in activities in College (both: $p=0,01$). **Conclusion:** Women presented higher frequency of mental distress more frequently and scored higher than men on the questionnaire, which confirmed what is said in the world literature. Moreover, facilitating improvement in the foreign language and encouraging participation in activities in College are strategies that can be used to reduce mental distress.

Keyword:

Mental Health.
Psychological
Stress. Social
Adjustment.

*Correspondência para/ Correspondence to:

Autor correspondente: Karla Araújo, e-mail: kjessicasa@hotmail.com.

INTRODUÇÃO

A globalização pode ser definida como “a intensificação das relações sociais em escala mundial, que ligam localidades distantes de tal maneira que acontecimentos locais são modelados por eventos ocorrendo a muitas milhas de distância e vice-versa”.¹ Já que o acesso à informação não ocorre igualmente para todos, a globalização é parcialmente verdadeira.² Apesar da discordância sobre globalização entre diferentes autores, seguindo essa tendência global por demanda de pessoas e informações, muitos países estimulam jovens a estudar no exterior com a finalidade de adquirir novos e diferentes conhecimentos e trazer essas informações de volta aos seus países para que seja possível aprender como outros sistemas são organizados.

Em 2014/2015 mais de 974.000 estudantes internacionais estudaram em universidades americanas. Esse número cresceu 10% em relação ao ano anterior, com o Brasil representando o país com o maior crescimento em número de alunos, ocupando, assim, a 6ª posição no ranking de países que mais enviam estudantes para os Estados Unidos.³ Com o número crescente de intercambistas nos EUA, dentre eles muitos brasileiros, faz-se necessário estudar a saúde mental e quais dificuldades esses universitários têm vivenciado, já que, além de estressores comuns, estudantes internacionais enfrentam pressões adicionais, sem ter o suporte estrutural da família, de amigos e estando longe de casa.⁴

O fato de que muitos estudantes estão viajando para diferentes lugares traz algumas preocupações quanto a seu bem estar. Os estudantes em dificuldades psicológicas costumam expressar seu sofrimento de diversas maneiras. Uns podem apresentar queixas físicas como dor de estômago, dor de cabeça e dificuldades para dormir, já outros podem apresentar ansiedade, nervosismo e depressão. Além dessas dificuldades, muitos têm relutância em admitir que precisam de ajuda psicológica.⁴

Estudantes universitários são um grupo que se encontra em processo de amadurecimento e formação de ideais e princípios. Durante a fase

de vida universitária, o distanciamento da casa dos pais, a adaptação ao ambiente universitário e os conflitos são fatores que levam esses jovens a desenvolver alguns transtornos mentais, como ansiedade e depressão. A existência de programas de apoio psicológico se faz importante neste contexto, já que universitários são sobrecarregados com novas exigências nos contextos acadêmico e pessoal. Apesar da necessidade de suporte pelas instituições de ensino, ainda são poucas aquelas que oferecem alguma assistência. Um estudo realizado com 40 instituições mostrou que apenas 34% delas ofereciam algum tipo de auxílio aos estudantes.⁵

Dentre os fatores de estresse em estudantes do Ensino Superior destacam-se: não morar mais com os pais e viver em um ambiente novo, dividir a casa com outras pessoas, atender as próprias expectativas e as dos pais, manter relacionamentos à distância e sofrer preconceito étnico ou cultural e problemas relacionados à integração com novas pessoas. Além disso, os estudantes deixam de procurar ajuda por falta de tempo, medo da falta de privacidade e da estigmatização, não reconhecimento da gravidade de seu problema e falta de conhecimento quanto aos serviços de ajuda ofertados.⁶

O presente trabalho objetivou verificar a presença de sofrimento mental em estudantes intercambistas em uma universidade Americana, por meio de um estudo de campo, de natureza quantitativa.

MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa de campo, de natureza exploratória e descritiva, com abordagem quantitativa, na *Clafllin University* em *Orangeburg*, Carolina do Sul, Estados Unidos da América (EUA). De acordo com informação dada pela Universidade a população total de intercambistas internacionais era de 75 universitários no momento da pesquisa (informação verbal)¹.

¹ Informação fornecida por Sadie Jarvis do Departamento de Aconselhamento Estudantil da *Clafllin University*, *Orangeburg*, Carolina do Sul, Estados Unidos.

Com o intuito de avaliar a presença de sofrimento mental na população, a Organização Mundial de Saúde (OMS) desenvolveu o *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20). É um instrumento utilizado para rastrear transtornos mentais comuns. Ele foi originalmente desenvolvido com 30 itens. A versão com 20 perguntas, a mais utilizada no Brasil, foi validada no País no início dos anos 80 por Mari e Williams⁷, e é utilizada para rastrear transtornos mentais comuns ou não psicóticos. As perguntas podem ser respondidas em “sim” ou “não”. Cada resposta afirmativa conta 1 ponto. O ponto de corte ideal é 7/8 independente se o sujeito em estudo seja homem ou mulher. As principais vantagens da utilização deste instrumento são de que o SRQ-20 é fácil de usar, de entender e de baixo custo. Além disso, quando comparado a outros instrumentos, como o PRIME-MD (*Patient Health Questionnaire*), o SRQ-20 teve uma melhor sensibilidade e uma especificidade semelhante.⁸

Além do SRQ-20, foi aplicado um questionário sócio-demográfico de dez perguntas, elaborado a partir de revisão bibliográfica, com o objetivo de identificar a presença de fatores que dificultem o ajustamento psicossocial e que possam estar colaborando para tal sofrimento. A distância cultural, o suporte social e a fluência no outro idioma são fatores determinantes para o ajustamento desses estudantes.⁹ Foram analisados os determinantes “suporte social” e “fluência no idioma”. Além disso, diferenças entre a antiga e a nova cultura, gênero, idade e tempo de estadia são fatores que influenciam a adaptação do estudante.¹⁰ Os estudantes também responderam a perguntas sobre: sexo (masculino ou feminino), idade, origem étnica auto declarada e há quanto tempo estavam nos Estados Unidos.

Todo o desenvolvimento da pesquisa respeitou as normas da Instituição americana, não sendo submetida ao CEP no Brasil, tendo sido aprovada de acordo com o “*Title 45 Code of Federal Regulations Part 46.101, b,2. Policy guidelines from the U.S Department of Health and Human Services*”.

Os intercambistas foram contatados por e-mail por intermédio da Associação de Estudantes Internacionais e convidados a participar de uma reunião na faculdade quando a pesquisa foi explicada pela pesquisadora participante, com o auxílio da pesquisadora Americana Dra. Anisah Bagasra. Aqueles que concordaram em participar, receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecidos (TCLE) e o questionário, que foram assinados e respondidos.

Os questionários foram submetidos à análise quantitativa de seu conteúdo através do SPSS 20[®] utilizando o teste de qui-quadrado ao nível de 5% de significância.

Havia 75 alunos internacionais, oriundos de diversas nacionalidades. Os acadêmicos que não se enquadraram nos critérios acima, incluindo aqueles menores de 18 anos, foram excluídos, sendo constituída a amostra final de 41 estudantes.

RESULTADOS

Os dados sócios demográficos dos participantes da pesquisa são apresentados na (Tabela 1). Da amostra pesquisada, 58% eram do sexo masculino, 51% de etnia asiática, com idade média de 21± 17,1 anos (±1,83), tempo de estadia de 20 meses (±17,1). 78% da amostra apresentou score ≤7 para o SRQ-20.

Os dados relativos à ocorrência de sofrimento mental na amostra total e de acordo com o sexo são apresentados na (Tabela 2). Na amostra total, 78% dos participantes não se encontravam em sofrimento mental e, dos 22% que pontuaram para sofrimento mental, 89% eram mulheres, com score >7.

Tabela 1 – Frequência de estudantes segundo sexo, etnia, idade e tempo de estadia nos Estados Unidos (n=41).

Variáveis	Frequência	%
Sexo		
Masculino	24	58,5
Feminino	17	41,5
Etnia autodeclarada		
Africana	16	39
Asiática	21	51,2
Caribenha	3	7,3
Outras	1	2,4
Média (DP)		
Idade	20,9 anos ($\pm 1,83$)	
Tempo de estadia	20,2 meses ($\pm 17,1$)	

Tabela 2 – Frequência de sofrimento mental geral e segundo sexo.

SRQ - Geral	Frequência	%
>7	9	22
≤ 7	32	78

SRQ>7	Frequência	%	p
Homens	1	11	p=0,001*
Mulheres	8	89	

* teste qui-quadrado ao nível de 5% de significância.

Os dados de sofrimento mental e sua associação com a dificuldade de comunicação da amostra participante na pesquisa são apresentados na (Tabela 3). Da amostra pesquisada, 44% daqueles que estavam em sofrimento mental, com SRQ>7 apresentaram dificuldade de comunicação.

Dentre os que não pontuaram para sofrimento mental, com SRQ ≤ 7 , 9% encontram dificuldades em se comunicar.

Tabela 3 – Frequência de sofrimento mental associado à dificuldade de comunicação

	Frequência	%	p
SRQ>7			
Com Dificuldade	4	44	
Sem dificuldade	5	56	
SRQ≤ 7			
Com Dificuldade	3	9	p=0,01*
Sem dificuldade	28	91	

* teste qui-quadrado ao nível de 5% de significância.

Os dados da não participação em atividades culturais e eventos realizados na faculdade associados à dificuldade com o idioma são apresentados na (Tabela 4). Da amostra pesquisada, 33% daqueles que estavam em

sofrimento mental, com SRQ>7, não participavam de atividades desenvolvidas pela faculdade. Dentre os que não estavam em sofrimento, com SRQ ≤ 7 , 3,6% não participavam de eventos na faculdade.

Tabela 4 – Frequência de sofrimento mental e sua associação com a participação em eventos na faculdade.

	Frequência	%	p
SRQ>7			
Não participação	3	33	
Participação	6	66	
SRQ≤7			
Não participação	1	3,6	
Participação	27	96,4	p=0,01*

* teste qui-quadrado ao nível de 5% de significância.

Os dados relativos ao grupo étnico e ao tempo de estadia nos Estados Unidos relacionados à pontuação no SRQ-20 são apresentados na

(Tabela 5). Ambas as variáveis mostraram não estar associadas à presença de sofrimento mental.

Tabela 5 – Frequência de sofrimento mental, grupo étnico e o tempo (em meses) de estadia nos Estados Unidos.

	Africano	Asiático	Caribenho	Outros	p
SRQ>7	3	5	1	0	
SRQ≤7	13	16	2	1	p=0,88*
Total	16	21	3	1	
TEMPO					
	1-12	12,1-24	24,1-36	36,1-48	48,1-60 (em meses)
SRQ>7	4	1	2	1	
SRQ≤7	14	9	5	3	p=0,83*
Total	18	10	7	4	

* teste Qui-quadrado ao nível de 5% de significância.

DISCUSSÃO

Um estudo feito com intercambistas na Austrália afirmou que a maioria dos participantes, em estudos relacionados a educação internacional, era asiática, já que, segundo os autores, os asiáticos seriam um grupo com muitos estudantes em intercâmbio internacional. Esta pesquisa encontrou que esses alunos, em particular, encontravam mais desafios relacionados a adaptação em um novo país, dada a distância cultural.¹¹

Dados mostram diferença em como mulheres e homens pontuaram no SRQ-20. Participantes do sexo feminino marcaram escores mais altos no questionário. Muitos estudos afirmam que mulheres são mais propensas que homens a desenvolver problemas mentais.^{12,13,14} Em um

estudo realizado, mulheres tinham mais ataques de pânico/síndrome do pânico e seus sintomas eram piores.¹⁵ Além disso, pacientes do sexo feminino são mais inclinadas a manter seus sentimentos para si mesmas, um processo conhecido como “ruminação”, o que pode colaborar para o crescimento de transtornos mentais nesse grupo.¹⁶

Há uma relação entre o sofrimento mental e a dificuldade de comunicação. Quando um estudante asiático entra em um país de língua inglesa, ele tem que se adaptar rapidamente, de forma a exercer seu papel social e acadêmico. A grande demanda pela adaptação em um ambiente desconhecido, principalmente quando não se tem o domínio da língua, pode ser um dos fatores contribuintes para o desajuste psicológico encontrado em uma porcentagem

dos participantes do estudo.¹⁷ Universitários diagnosticados com depressão possuem menos habilidades sociais quando comparado àqueles sem depressão, demonstrando, dessa forma, que a socialização possui uma grande importância e influência na preservação da saúde mental desses indivíduos.¹⁸ Ainda, pessoas que não têm habilidades sociais bem desenvolvidas têm uma pior qualidade de vida e de saúde, ao passo que aqueles que possuem tal competência são mais satisfeitos profissional e pessoalmente, além de terem uma melhor qualidade de saúde física e mental.¹⁹

Há uma associação estatisticamente significativa entre a não participação em atividades culturais e eventos realizados na faculdade e o sofrimento mental. A disponibilidade para atividades de lazer está relacionada inversamente à frequência de transtornos mentais. Pessoas com tempo suficiente para lazer demonstraram uma saúde mental melhor quando comparadas àquelas que referiam não ter tempo livre para tal. Homens demonstram, ainda, praticar mais atividades de lazer que as mulheres.¹² Além disso, a maioria dos participantes afirmou que os momentos de lazer eram importantes, pois os ajudavam a se integrar na comunidade. Com a competitividade crescente no mercado de trabalho e, por consequência, no ambiente acadêmico, dedica-se pouco tempo ao entretenimento e mais à busca de satisfação profissional, predispondo, assim, a transtornos mentais, como estresse e ansiedade.²⁰

Jovens adultos têm uma chance maior de desenvolver transtornos mentais, especialmente se eles estiverem cursando uma faculdade, já que seus familiares e amigos distanciam-se de seu círculo social.²¹ Além disso, estudantes que não residem com seus pais no período de vida acadêmica são mais propensos a desenvolver transtornos mentais.²² Em relação a alunos internacionais, além da ausência familiar e de amigos, são encontrados desafios adicionais, tais como as práticas acadêmicas novas, a tendência de demora na busca por ajuda psicológica profissional e a ampla gama de habilidades que são necessárias para se viver em um país de costumes diferentes.¹¹

A frequência de sofrimento mental não se associa de modo estatisticamente significativo ao grupo étnico dos participantes e ao tempo de estadia no novo país. As duas variáveis não demonstraram estar associadas à frequência de sofrimento. Uma pesquisa realizada na Austrália também afirma que o número de anos de estudo não se relacionava com o bem-estar, embora afirme que aqueles que moravam em um novo lugar há um pouco mais de tempo estavam mais satisfeitos com suas condições de vida, já que o desconforto se reduzia à medida que a nova cultura se tornava mais familiar.¹⁰ O mesmo estudo afirmou, ainda, que algumas variáveis culturais, incluindo ter vindo de um país asiático, mostraram-se preditores de bem-estar, o que não foi encontrado na pesquisa atual.

Desta forma, pode-se concluir que oferecer proteção específica aos estudantes intercambistas do sexo feminino é uma estratégia que deve ser implementada pelas instituições que recebem intercambistas. Por outro lado, proporcionar a todos os intercambistas oportunidades de melhorar a fluência e o domínio do novo idioma bem como estimulá-los a participar de atividades culturais saudáveis podem ser medidas simples e eficazes na redução do sofrimento mental desses estudantes.

DECLARAÇÃO DE CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram a inexistência de conflito de interesses.

REFERÊNCIAS

1. Giddens A. As Consequências da Modernidade. Trad. de Raul Fiker. São Paulo: Editora UNESP; 1991.
2. Santos M. Por uma outra globalização: do pensamento único à consciência universal. 3 ed. Rio de Janeiro: Record; 2000.
3. Institute Of International Education [Internet]. Open Doors Report on International

Educational Exchange [acesso em 23 jun 2016]. Disponível em: <http://www.iie.org/opendoors>.

4. Young Minds [Internet]. Stressed Out and Struggling: Higher Education and International Students' Mental Health [acesso em 23 mar 2014]. Disponível em: <http://www.mhhe.heacademy.ac.uk/silo/files/sos-young-mind-in-he.pdf>.

5. Assis A, Oliveira A. Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. *Cadernos Brasileiros de Saúde mental/Brazilian Journal of Mental Health*. 2011; 2(4-5):159-77.

6. Silveira C, Norton A, Brandão I, Roma-Torres A. Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior: experiência da consulta de psiquiatria do Centro Hospitalar São João. *Acta Med Port*. 2011; 24:247-56.

7. Mari J, Williams P. A validity study of a psychiatric screening questionnaire (SRQ-20) in primary care in the city of São Paulo. *The British Journal of Psychiatry*. 1986; 148 (1): 23-26.

8. Gonçalves DM, Stein AT, Kapczinski F. Avaliação de desempenho do *Self-Reporting Questionnaire* como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o *Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR*. *Cad. Saúde Pública*. 2008; 24(2): 380-390.

9. Cigularova DK. Psychosocial Adjustment of International Students. *Journal of Student Affairs*. 2005; 14:1-16

10. Rosenthal DA, Russel, VJ, Thomson, GD. A Growing experience: the health & well-being of international students at the University of Melbourne. Melbourne: University of Melbourne; 2006.

11. Forbes-Mewett H, Sawyer AM. Mental Health Issues amongst International Students in Australia: Perspectives from Professionals at the

Coal-face. University of Newcastle New South Wales; 2011.

12. Rocha SV, Almeida MMG, Araújo TM, Virtuoso JJS. Prevalência de transtornos mentais comuns entre residentes em áreas urbanas de Feira de Santana, Bahia. *Rev. bras. Epidemiol*. 2010; 13(4): 630-640.

13. Pinho PS, Araújo TM. Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. *Rev. bras. Epidemiol*. 2012; 15(3): 560-572.

14. Miranda CA, Tarasconi CV, Scortegagna SA. Estudo epidêmico dos transtornos mentais. *Aval. Psicol*. 2008; 7(2): 249-257.

15. Sheik JI, Leskin GA, Klein DF. Gender differences in panic disorder: findings from the National Comorbidity Survey. *Am J Psychiatry*. 2002; 159(1):55-58.

16. Eaton et al. Natural History of Diagnostic Interview Schedule/DSM-IV major depression: the Baltimore epidemiologic catchment area follow-up. *Archives of General Psychiatry*. 1997; 54: 993-999.

17. Sawir E. Language difficulties of international students in Australia: the effects of prior learning experience. *International Education Journal* .2005; 6(5):567-80.

18. Bolsoni-Silva AT, Guerra BT. O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. *Estudos e pesquisas em psicologia*. 2014; 14(2): 429-452.

19. Furtado ES, Falcone EMO, Clark C. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. *Interação em Psicologia*. 2003; 7(2): 43-51.

20. Araújo TM, Carmo Júnior JJ, Almeida MG, Pinho PS. Prática de atividades de lazer e morbidade psíquica em residentes em áreas urbanas. *Rev baiana saúde publica*. 2007; 31: 294-310.

21. Neves MCC, Dalgarrondo P. Transtornos mentais auto-referidos em estudantes universitários. J. bras. Psiquiatr. 2007; 56(4): 237-244.
22. Facundes VLD, Ludermir AB. Common mental disorders among health care students. Rev. Bras. Psiquiatr. 2005; 27(3): 194-200.