**A era da depressão universitária**

Danilo Chiarelli Machado, RA 24.123.055-6, CS1711

Henrique Comeron Silva Levasier, RA 24.123.066-3, CS1711

Luís Fernando Souza Gonçalves, RA 24.123.052-3, CS1711

A alta prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse no estudante universitário é considerada grave nos dias de hoje. Com alta carga horária de estudos e trabalho, jovens têm tido tendência à Síndrome de Burnout e crises de ansiedade.

Segundo a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES), 30% dos universitários desenvolvem problemas mentais no ensino superior, podendo causar danos presentes e futuros, influenciando no bem-estar físico, na relação familiar e na socialização.

A crise de ansiedade, em diversos casos, é causada pela pressão, muitas vezes familiar, por uma cobrança de um bom desempenho na faculdade, pela carga horária exaustiva e pela dificuldade financeira, assim, problemas relacionados à universidade acabam influenciando na vida não acadêmica e vice-e-versa.

Os estudantes universitários enfrentam altas expectativas acadêmicas e precisam lidar com uma carga de trabalho pesada. Muitos também têm que equilibrar o trabalho com outras responsabilidades, como cuidar da família, trabalhar ou participar de atividades extracurriculares. Esse estresse pode levar a problemas como ansiedade, depressão e burnout.

Outro fator importante é a falta de suporte social. Muitos estudantes universitários se sentem isolados e sozinhos, especialmente se são de outras cidades ou países. Eles podem enfrentar dificuldades para se ajustar a um novo ambiente e fazer amigos. Isso pode levar a sentimentos de solidão e tristeza.

Conversando com diversos universitários, a grande maioria diz que a alta carga horária e a importância de se terminar uma faculdade são os motivos que mais atormentam a mente de um jovem. “Estudo o dia todo e ainda trabalho, não tenho muito tempo para atividades extras”, foi o que pontuou um de nossos entrevistados.

Felizmente, há muitas maneiras de ajudar os estudantes universitários a lidar com esses problemas psicológicos. As universidades podem fornecer serviços de aconselhamento e suporte emocional para ajudar os estudantes a lidar com o estresse e a ansiedade, como o NAE na FEI.

Em resumo, os problemas psicológicos em universitários causados pela faculdade são uma realidade comum. No entanto, há muitas maneiras de ajudar os estudantes a lidar com esses problemas e garantir que tenham uma experiência universitária saudável e positiva.