

CEFALEIA: A VILÃ DA VIDA UNIVERSITÁRIA

RODRIGUES, V. R.¹; MOREIRA, M. K.¹; PEREIRA, R. M. M.¹; FELDKERCHER, N.²

¹ Discente do Curso de Medicina, Área de Ciências da Vida e Saúde – Universidade do Oeste de Santa Catarina – Joaçaba, SC

² Docente do Curso de Medicina, Área de Ciências da Vida e Saúde – Universidade do Oeste de Santa Catarina – Joaçaba, SC

Introdução: A cefaleia (dor de cabeça) é uma patologia multifatorial que acomete um contingente populacional cada vez maior e está ligada aos hábitos de vida de cada cidadão. Uma parcela populacional acarretada pela cefaleia são os estudantes universitários que, além dos sintomas de dor, podem apresentar prejuízos psicossociais e de rendimento acadêmico. **Objetivo:** Identificar os fatores do ambiente universitário que podem desencadear as crises de cefaleia nos estudantes e influenciar suas condições de saúde mental. **Metodologia:** Realizou-se uma pesquisa bibliográfica baseada em artigos publicados em periódicos dos quais foram retirados dados secundários. O acesso aos artigos realizou-se nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo por meio do emprego das palavras-chave estudante universitário, cefaleia e saúde mental. Inicialmente foram localizados seis artigos e, após uma avaliação inicial, somente três foram selecionados, pois tratavam do tema em questão. Esses trabalhos foram publicados entre 2007 e 2015. **Resultados:** Aguiar et al. (2009, p. 35) afirmam que a “saúde mental dos profissionais de saúde constitui motivo de preocupação desde o início do século, tendo em vista o caráter estressante do trabalho em saúde. A natureza do exercício profissional e da organização desse trabalho pode concorrer para o desenvolvimento de distúrbios emocionais.” Assim, sugere-se que o cuidado com a saúde mental dos profissionais da saúde seja objeto de preocupação desde a base de suas formações profissionais, ou seja, nas escolas de ensino superior. Compreende-se que o estudante terá um bom desempenho quando gozar de um equilíbrio físico, mental e social em sua vida. Para Lopes, Führer e Aguiar (2015, p. 85), “a cefaleia é uma doença de alta prevalência que acomete indivíduos de idades variadas, e que traz grande prejuízo funcional e social ao indivíduo, afetando a produtividade, concentração e interação com o meio.” Entende-se que os sintomas da cefaleia podem ser mais exacerbados no meio universitário, visto que esses jovens estudantes estão expostos a fatores que podem levar a um agravamento das dores de cabeça como: a saída precoce do acolhimento familiar, os primeiros passos para a construção de uma vida autônoma, a pressão do ambiente universitário, o período de sono-vigília menor que oito horas diárias e o consumo de bebidas alcoólicas. Segundo estudo de Catharino (2007, p. 46), “a cefaleia exerceu maior influência no rendimento escolar dos alunos do que outras variáveis como o gênero, o estado de origem, o hábito de fumar, o consumo de bebidas alcoólicas, a prática de atividades extracurriculares, o trabalho e o estresse.” Assim, observou-se que as piores

crises apareceram nas pessoas que possuem os piores hábitos de vida. **Conclusão:** Entende-se que o devido tratamento dos sintomas da cefaleia e a conseqüente atenuação das crises corroboram para uma melhor qualidade de vida e um melhor rendimento do estudante. Logo, a intervenção precoce das cefaleias, tanto com mudanças leves na rotina, quanto com a prática de atividades físicas e de lazer associadas entre os períodos da faculdade, podem contribuir de maneira definitiva para que as cefaleias não atinjam a cronicidade e se tornem parte da rotina dos universitários.

Palavras-chave: Cefaleia. Saúde mental. Estudante universitário.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, S. M. et al. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. **J. Bras. Psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 58, n. 1, p. 34-38, 2009.

CATHARINO, A. M. da S. et al. Cefaléia: prevalência e relação com o desempenho escolar de estudantes de medicina. **Migrêneas Cefaléias**, v. 10, n. 2, p. 46-50, 2007.

LOPES, D. C. P.; FÜHRER, F. M.-E. C.; AGUIAR, P. M. Cefaleia e qualidade de vida na graduação de Medicina. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 19, n. 2, p. 84-95, 2015.