

**UNIFG – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE GUANAMBI
PSICOLOGIA**

**ELIELMA PEREIRA LADEIA
THAMARA FARIAS DA SILVA TEIXEIRA**

**ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS: UM
ESTUDO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Guanambi- BA

2021

**ELIELMA PEREIRA LADEIA
THAMARA FARIAS DA SILVA TEIXEIRA**

**ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS: UM
ESTUDO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentando ao curso de Psicologia do Centro Universitário UNIFG, como um dos pré-requisitos para avaliação da disciplina de TCC II.

Orientadora: Prof. Beatriz de Souza Silva

Guanambi- BA

2021

ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS: UM ESTUDO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Elielma Pereira Ladeia¹, Thamara Farias da Silva Teixeira¹, Beatriz de Souza Silva²

¹Graduanda do curso de psicologia, Centro Universitário- UNIFG

²Docente do curso de psicologia, Centro Universitário- UNIFG

RESUMO: A ansiedade e depressão são transtornos com altas taxas de prevalência, especialmente quando se trata de universitários. Tais transtornos ocasionam sérios prejuízos para a vida daqueles que convivem com esse sofrimento psíquico. Assim, o presente trabalho visou investigar os fatores que influenciam e contribuem para o desenvolvimento da ansiedade e depressão nos universitários brasileiros. Trata-se de pesquisa de cunho qualitativo, realizada a partir de revisão bibliográfica, em base de dados confiáveis, como scielo, pepisc, lilacs, de acordo com o tema estudado. Achados revelam que 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua formação acadêmica, isso porque, além da universidade ser um ambiente estressor, outros fatores também acabam por influenciar e contribuir para o desenvolvimento da ansiedade e depressão envolvidos nesse contexto. A partir dos resultados encontrados na pesquisa, foi possível concluir a necessidade de intervenções psicológicas, com o objetivo de possibilitar aos estudantes a expressão de seus sentimentos, angústias e inseguranças, construindo alternativas para lidar com a situação e amenizar o sofrimento destes.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Intervenção psicológica. Sofrimento psíquico. Universitários.

ANXIETY AND DEPRESSION IN BRAZILIAN UNIVERSITY STUDENTS: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW STUDY

ABSTRACT: Anxiety and depression are disorders with high prevalence rates, especially when it comes to university students. Such disorders cause serious damage to the lives of those in whom they live with this psychic suffering. Thus, the present study aimed to investigate the factors that influence and contribute to the development of anxiety and depression in Brazilian university students. This is a qualitative research, carried out from a literature review, in a reliable database, according to the theme studied. Findings reveal that 15% to 25% of university

Endereço para correspondência: Rua General Cordeiro de Farias nº 71-Bairro: Bom Jesus-Guanambi, Bahia. CEP: 46430.000.

Endereço eletrônico: e-mail: lih.cle@gmail.com

students present some type of psychiatric disorder during their academic background, because, in addition to the university being a stressful environment, other factors also end up influencing and contributing to the development of anxiety and depression involved in this context. From the results found in the research, it was possible to conclude the need for psychological interventions, with the objective of enabling students to express their feelings, anxieties and insecurity, building alternatives to deal with the situation and alleviate their suffering.

Keywords: Anxiety. Depression. Psychological intervention. Psychic suffering. University.

1. INTRODUÇÃO

Os transtornos depressivos e ansiosos podem ser conceituados como um conjunto de doenças de ordem psíquica, que trazem sérias consequências não só para a vida do indivíduo, como também para seus familiares, por isso são considerados problemas da saúde pública. Os afetos que estão na base desses transtornos, quando não patológica, é uma resposta normal e necessária na vida do ser humano, porém torna-se patológica quando começa a prejudicar a vida do mesmo (LELIS *et al.*, 2020).

Os sintomas depressivos e ansiosos foram descobertos desde a Grécia antiga, no chamado período renascentista, que foi considerado a idade de ouro da melancolia (DALGALARRONDO, 2019). O autor Townsend (2011) citado por Almeida (2014), chega a dizer que a depressão é, provavelmente, a mais antiga e mais frequente das perturbações diagnosticadas.

Cordás (2002) faz um percurso histórico das depressões até chegar aos postulados do DSM-V em sua obra “A história da melancolia”, na qual discorre que a depressão antes era conhecida como loucura, mania, melancolia, castigo de Deus, bruxaria, depois como uma grande tristeza, passando a ser entendida como psicose em um determinado momento, para então ser nomeada como Transtorno Depressivo nas últimas versões do DSM (Manual Diagnóstico e estatístico dos Transtornos Mentais).

Esses transtornos mentais são postulados como alterações dos processos cognitivos que se manifestam em perturbações no nível do raciocínio, do comportamento, da compreensão da realidade e da adaptação às condições da vida (GOMES *et al.*, 2020). Na literatura é possível encontrar diferentes transtornos depressivos e ansiosos. Os indivíduos com transtornos depressivos são caracterizados pela presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo. Segundo o DSM-V (2014), as características principais do transtorno de ansiedade generalizada são: ansiedade e preocupação persistente e excessivas acerca de várias situações, incluído desempenho no trabalho e escolar, onde o indivíduo não consegue controlar, o que acaba por comprometer suas relações e um estilo de vida saudável.

Estudos realizados mostram que é bastante elevado o número de pessoas diagnosticadas com transtornos mentais, em especial quando se trata de depressão e ansiedade. De acordo com a World Health Organization (2017), é estimado que 4,4% da população global sofre com depressão e 3,6% apresenta transtornos de ansiedade. No Brasil os dados apontam que 9,3% da população sofra com esse tipo de transtorno, o que atinge mais de 18,6 milhões de cidadãos. Segundo essa organização, os dados epidemiológicos apontam que a depressão atinge 11,5

milhões de pessoas sendo 5,8% da população.

No que tange aos estudantes de ensino superior, os dados apontam números alarmantes em porcentagem de diagnóstico de transtornos ansiosos e depressivos entre os universitários. É estimado que 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua formação acadêmica. Nesse sentido, estima-se que a prevalência dos transtornos depressivos nessa população oscila entre 8% e 17% (CAVESTRO, ROCHA, 2006). Diante desses dados alarmantes, a presente pesquisa teve como ponto de partida a seguinte questão norteadora: por que a depressão e a ansiedade afetam cada vez mais estudantes universitários brasileiros?

A partir desta questão, a pesquisa visou investigar os fatores que influenciam e contribuem para o desenvolvimento da ansiedade e depressão nos universitários brasileiros. Além disso, o trabalho se ancorou nos seguintes objetivos específicos: averiguar a prevalência e consequências da ansiedade e depressão nos universitários brasileiros; analisar os fatores presentes no contexto universitário que podem se constituir como agentes de sofrimento psíquico; investigar possíveis saídas que os universitários elaboram frente a manifestações ansiosas e depressivas durante a vida acadêmica; e, demonstra a importância de intervenção psicológica junto aos universitários acometidos por sofrimento psíquico.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho se caracteriza como um modelo de pesquisa qualitativa. Nesta foi realizada uma revisão bibliográfica em que foram buscados em bases de dados confiáveis, como scielo, pepsic, medline, lilacs, dentre outros. Foram utilizados como critérios de inclusão os artigos, dissertações e teses em português, publicadas nos últimos 10 anos, que apresentam o entrecruzamento das seguintes palavras-chaves transtorno ansioso; transtornos depressivos; estudantes universitários; sofrimento psíquico

A pesquisa qualitativa é conceituada como o ato de compreender, interpretar, descrever e desenvolver teorias relativas a fenômenos. Dessa forma, tal pesquisa em psicologia busca sobretudo, compreender os fenômenos humanos e sociais, existentes nas relações de uns com os outros ou consigo próprio, ou seja, relações de ordens internas e externas (GIL, 1999).

Importante salientar, além disso, que a revisão da literatura não é apenas uma reprodução do que já foi descrito em referência a determinado tema, mas, procura analisar a uma temática sob nova perspectiva, com objetivo de propiciar novas considerações acerca do que foi citado (KOLLER; COUTO; HOHENDORFF, 2014).

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 OS TRANSTORNOS ANSIOSOS E DEPRESSIVOS

A depressão nos escritos bíblicos e do Egito Antigo era vista como representante dos maus espíritos ou tidos como punição por desagradar entidade divinas. Foi Hipócrates, no século V (a. C.) que deu a primeira descrição clara de melancolia como uma doença mental, resultante de disfunção no cérebro, que afirmavam que o medo ou tristeza que duravam longos períodos de tempo eram designados como melancolia. Notaram também que os sintomas melancólicos apareciam como aversão a alimentos, insônia, irritabilidade, inquietação e desânimo (LACERDA; PORTO, 2009).

Na Idade Média, outras concepções começaram a ter fortes influências sobre os conceitos da depressão. A igreja Católica focava em desenvolver o conceito de “preguiça” dando ênfase no estado de apatia e indolência, sendo que diante disso colocou a preguiça como um dos sete pecados capitais (LACERDA; PORTO, 2009). Foi no século XIX que Kraepelin (1855, 1926) contribuiu para o diagnóstico psiquiátrico, sendo ele que primeiro usou o termo de “estado depressivo”, tornando comum a utilização da terminologia “depressão” a partir dos meados do século XX (LACERDA; PORTO, 2009).

Foi na idade moderna que as afecções mentais receberam maior campo de investigação, sendo compreendida a partir de perspectiva biológica, filosófica e psicológica. Meyer, um dos estudiosos dessa época, destacava a subjetividade de cada paciente e compreendia a depressão como uma reação ao estresse e a não solução de conflitos no passado. Já para Freud, o estado depressivo podia ser manifestação de eventos passados, podendo estar ligado à infância e a perda do objeto de amor (LACERDA; PORTO, 2009).

Desprendendo-se um pouco da história e buscando compreender o que atualmente escritos dizem sobre este transtorno, o DSM-V (2014) apresenta os transtornos depressivos como um referente alteração no estado emocional de uma pessoa. Este tem como característica um período de sintomas nos quais os indivíduos vivenciam um humor triste excepcionalmente intenso (disforia), vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas, sendo que estes afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

No que diz respeito a prevalência, nos Estados Unidos, segundo Kessler et al. (2005), e citado por Whitbourne e Halgin (2015), destacam que se tratando do transtorno depressivo ao longo da vida é de 16,6%, porém cada ano, 6,7% da população adulta recebe um diagnóstico de transtorno depressivo, sendo que 30,4% dessa população são classificados como graves.

Ainda segundo os mesmos autores, as mulheres são 70% mais propensa a apresentar os transtornos depressivos em algum momento da vida e tratando-se apenas a prevalência de 12 meses, pessoas de 18 a 29 anos são 200% a apresentar esses tantos ao longo de suas vidas (WHITBOURNE; HALGIN, 2015).

Em se tratando da ansiedade, assim como a depressão, ela também tem um longo histórico, na qual nem sempre foi vista como um problema de ordem psicológica. No século XVIII, os médicos do campo da saúde mental, teve um maior foco nos pacientes com delírios ou outros sintomas de transtorno que precisavam da ajuda institucional. Nesta época, a ansiedade era vista como algo relacionado estritamente ao biológico, sendo muitas vezes associada a algum tipo de doença do nervo, já que o sistema nervoso tinha ligação direta com os sintomas, dando origem ao termo “neurose”. Assim, foi somente no século XX, que o conceito de ansiedade foi incluso no DSM, sendo este um momento importante para a clínica psiquiátrica (COUTINHO; DIAS; BEVILAQUA, [s.d.]).

Segundo o DSM-V os transtornos ansiosos são caracterizados por um medo e ansiedade excessivos e distúrbios comportamentais, portanto, demarca esse sofrimento psíquico como se tratando da experiência de sentimento de ansiedade crônica e intensa. As pessoas com esses transtornos tentam evitar situações que provoquem medo, que é a resposta emocional a uma ameaça iminente real ou imaginária, sendo que isso podem trazer dificuldades sociais (WHITBOURNE; HALGIN, 2015).

Whitbourne e Halgin (2015), ansiedade é uma resposta global que se tem como foco o futuro, envolvendo tanto os componentes cognitivos como emocionais. Já o transtorno de ansiedade, segundo os mesmos autores, é caracterizado por medo e ansiedade crônica e intensa em que os indivíduos apresentam distúrbios relacionados no comportamento (LACERDA; PORTO, 2009).

Estudos mostram que os transtornos de ansiedade são os mais predominantes de todos os transtornos psicológicos ficando atrás só dos transtornos por uso de substâncias. Segundo os estudos, os transtorno ansiosos têm uma prevalência ao longo da vida de 28,8% e uma prevalência global de 12 meses de 18,1%, sendo que quase 23% de prevalência de 12 meses são considerados grave (WHITBOURNE; HALGIN, 2015).

Em busca de estudos que mostram a epidemiologia dos transtornos de ansiedade no Brasil, foi encontrado um estudo publicado na Revista de Medicina, em que os autores trazem por meio de instrumentos padronizados a prevalência dos transtornos ansiosos no país. Os estudo foram realizados entre 2005 à 2007 no estado de São Paulo, de modo a apresentarem como uma das condições psiquiátricas mais frequentes na população, com uma prevalência de

19,9% em 12 meses e 28,1% ao longo da vida. Além dos estudos confirmarem a alta prevalência dos transtornos ansiosos na população brasileira, foram descritos por esses autores estudos similares que apresentaram casos de ansiedade com comorbidade com a depressão (MANGOLINI; ANDRADE; WANG, 2019).

No âmbito do território nacional as pesquisas apontam que os transtornos mentais estão em maior índice nos jovens. Dentre eles, há um grupo específico em que há um aumento significativo de diagnósticos com transtornos mentais: os universitários em graduação e pós-graduação (COSTA; NEBEL, 2018). A alta prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse nos estudantes é considerada alarmante. A morbidade psicológica não implica apenas prejuízos no âmbito da saúde, desempenho e qualidade de vida dos estudantes, mas pode trazer consequências importantes nos âmbitos familiar, institucional e com pares (PADOVANI et al., 2014).

3.2 ESTRESSORES NO ENSINO SUPERIOR

Sabe-se que as instituições de ensino superior é um espaço de essencial importância para o desenvolvimento da vida, pois a mesma promove o alargamento do apontamento de habilidades e competências profissionais e pessoais, atuando em prol da melhora no funcionamento cognitivo de seus alunos, constituindo-se como um espaço gerador de impactos positivos para os estudantes, entretanto pode ocasionar impactos negativos também (ARIÑO; BARDAGI, 2018).

Fazendo uma reflexão sobre o processo de adaptação, vivenciado pela saída do ensino médio e o ingresso no ensino superior que os universitários enfrentam, associado à socialização com novos colegas e professores, novas regras e novos conteúdos de aprendizagem que exigem maior autonomia e responsabilidades, se torna perceptível o quanto este espaço pode contribuir fortemente para a apresentação de sintomas ansiosos e depressivos, principalmente por ser um campo de grandes interações sociais, e um ambiente que exige do universitário competência e responsabilidade acadêmica (PADOVANI *et al*, 2014). Este ambiente pode contribuir de maneira muito grande para o adoecimento mental, uma vez que existe uma carga excessiva de estudos, pressão em trabalhos e provas, lidar com a autoridade do professor, ter que falar em público, trabalhar para se sustentar, morar longe dos pais e dividir seu espaço com pessoas desconhecidas (LELIS; *et al.*, 2020).

Morar em localidade distante de suas famílias de origem tem sido apontado como importante fator no processo de investigação do adoecimento mental do estudante universitário. Foram identificados um número significativo de universitários oriundos de localidades

diferentes da região onde se encontra a instituição de ensino que estão matriculados. Nos resultados de pesquisas, 89,29% dos alunos considerou-se estressados. Revelou ainda que 43% dos estudantes das universidades federais queixam-se de dificuldades de adaptação a novas situações, tanto a adaptação à cidade e à moradia, quanto a separação da família, não mostrando diferenças significativas entre as regiões (PADOVANI et al., 2014).

O estudante universitário nesse novo contexto é exposto a um estado de vulnerabilidade, acrescendo as chances de surgir quadros psicopatológicos e consequentes problemas no desenvolvimento pessoal e profissional (ROZEIRA *et al.*, 2018). Dentre os aspectos relacionados à universidade, a carreira e os estudos foram indicados pelas pesquisas como fatores que podem influenciar o aumento do índice de adoecimento desta população, tendo baixa qualidade da experiência acadêmica, ou melhor, uma percepção negativa das experiências acadêmicas vividas (ARIÑO; BARDAGI, 2018).

O fato de alguns estudantes também trabalharem configura-se como um fator complicado para sua permanência na universidade e o desenvolvimento de transtornos, pois há uma sobrecarga na vida do mesmo. A auto cobrança juntamente com as exigências da instituição e dos familiares, além dos casos das concorrências entre os alunos só aumentam os índices de adoecimento mental (BRANDTNER; BARDAGI, 2009).

Alguns autores acreditam que existam diferentes estressores ao longo de um curso universitário, dependendo do nível em que se encontra o aluno, podendo aparecer no início, meio ou final de curso e, além disso, esses fatores podem influenciar a prevalência de depressão entre os estudantes (CAVESTRO; ROCHA, 2006).

Estimativas apontam que também há uma relação entre ciclo sono-vigília e ansiedade. Se entende por ciclo sono-vigília, um ritmo circadiano, apresentando sincronização com fatores ambientais e fisiológicos e oscila com um período de 24 horas. Os estudantes apresentam um padrão de sono irregular, diminuindo seu sono durante a semana e prologando aos finais de semanas, isso se dá devido a privação de sono durante a semana. Para tanto, Almondes e Araújo apresentam uma pesquisa em que se buscou investigar se havia relação, fazendo uso do questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, para quantificar a qualidade do sono e para medir o nível de ansiedade foi aplicado o questionário de Inventário de Ansiedade Traço-Estado. Os resultados indicaram que quando apresentada irregularidade do ciclo sono-vigília devido aos horários escolares e as demandas acadêmicas, o estado de ansiedade pode vir a aumentar (ALMONDES; ARAÚJO, 2003).

Corroborando com essa hipótese, em outra pesquisa, os dados apontam o primeiro fator mais relacionado com os transtornos é o sono. Os alunos relatam distúrbios do sono, como

deitar e não conseguir dormir, acordar no meio do sono e não conseguir mais dormir e acordar várias vezes durante o sono (COSTA; NEBEL, 2018). Os autores relataram assim, que o sono se torna um fenômeno essencial para a sobrevivência, pois tem como objetivo primordial a restauração corporal e mental, com diversos efeitos fisiológicos, ajudando também nos aspectos da memória, logo, quando este não é contemplado de maneira adequada, pode causar danos de ordem físicas, como psicológicas, (COELHO *et al.*, 2010).

3.3 OS TRANSTORNOS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS NO CONTEXTO DO ENSINO SUPERIOR

Tanto a ansiedade quanto a depressão possuem efeitos negativos na vida do sujeito, interferindo de modo substancial para que o sujeito consiga ter uma qualidade de vida. A depressão é um transtorno mental comum, caracterizado não apenas na forma de tristeza como também através de irritabilidade, perda de interesse ou prazer em atividades cotidianas, perda de concentração ou memória, diminuição da autoestima, alteração de sono ou apetite, entre outros sintomas. Já a ansiedade é definida como estado de humor desconfortável, apreensão negativa em relação ao futuro e inquietação interna desagradável. Inclui manifestações somáticas e fisiológicas, tais como a sudorese, tremores, tontura e taquicardia, assim como manifestações psíquicas, como inquietação interna, apreensão e desconforto mental (BARBOSA; ABRAHAMIAN; MOURA, 2020). Logo, os sintomas mais comuns causados pela ansiedade e depressão são: tristeza frequente, falta de disposição, dificuldade para se concentrar, problemas para dormir, entre outros sintomas, os quais, se não houver uma devida atenção, acompanhamento e tratamento, podem acarretar distúrbios mais graves, levando-os até a cometerem suicídio (COSTA; NEBEL, 2018).

De acordo com Brandtner e Bardagi (2009) alguns estudos brasileiros que avaliaram a presença de depressão e ansiedade em universitários, apontam índices elevados para ambas as patologias. Por exemplo, na análise de depressão avaliaram indicativos de depressão e níveis de autoestima entre acadêmicos de enfermagem e os percentuais encontrados entre os 224 sujeitos pesquisados, foram 10,3% para disforia, e 6,7% para depressão moderada e grave, índices segundo os autores próximos aos da população geral.

Nos estudantes universitários, observou-se grande prevalência relacionada à depressão, em que foram encontradas principalmente entre participantes do sexo feminino e entre os estudantes do período matutino que trabalham mais de 4 horas por dia, onde percebeu um aumento de sintomas depressivos (BORGES; FIGUEIREDO; SOUTO, 2017). Em outro estudo, foi notada a existência de sintomas ansiosos e depressivos na população universitária, sobretudo em estudantes de enfermagem, sendo uma problemática de relevância inquestionável no campo da saúde, haja vista

que o ambiente acadêmico é permeado por situações estressoras que podem influenciar no surgimento da ansiedade e depressão (FERNANDES et al., 2018).

Pesquisas revelam que os prejuízos causados pelo sofrimento psicológico e transtornos relacionados, não possuem apenas impacto no âmbito acadêmico, podendo também trazer sérias consequências a curto e longo prazos tanto para os indivíduos quanto para a saúde pública como um todo (MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019), por isso torna-se necessário analisar os possíveis estressores existentes no contexto acadêmico do ensino superior, que podem influenciar as altas taxas de prevalência entre essa população.

3.4 IMPASSES DIANTE DO SOFRIMENTO PSÍQUICO

Sabe-se que ao ingressar numa universidade, são muitas as demandas que o indivíduo precisa superar. Se adaptar à aquela nova rotina se faz necessário. Assim, para darem conta dessa tentativa de adaptação, elaboram diversas saídas frente a estas manifestações ansiosas e depressivas. Dentre as várias saídas, se automedicam, e começam a fazer uso de fármaco, no intuito de minimizar o sofrimento que estes transtornos trazem. Numa pesquisa realizada, 5,3% dos entrevistados fazem uso de fármacos com automedicação no intuito de minimizar o sofrimento que ambos transtornos trazem (LELIS; *et al.*, 2020).

Seguindo nesse pressuposto, para tentar fugir dos sintomas, a automedicação é um fenômeno cada vez mais presente em nossos tempos. O Brasil ocupa o 7º lugar no ranking mundial de consumo de medicamentos, e 90% da população admite já ter se automedicado. Desse modo, essa prática está cada vez mais presente entre os estudantes, que utilizam de medicamentos que atuam diretamente no Sistema Nervoso Central, alterando comportamento, humor e cognições (ROZEIRA et al, 2018).

Em relação ao fator do sono como algo que tem ligação com os sofrimentos psíquicos, os indivíduos tendem também a se automedicar, quando apresenta essa irregularidade. Numa pesquisa realizada, 40% responderam que constantemente têm sentimento de culpa ao ir dormir, 19% deles constantemente sentem pânico e/ou desespero ao deitar (COSTA; NEBEL, 2018).

A automedicação não é a forma mais adequada a se buscar quando está nestas situações. Por ter causas genéticas, ambientais e psicossociais, os tratamentos psicoterápicos quando associados ao uso de medicamentos geram melhores resultados, porém deve haver prescrição e acompanhamento de um profissional (BARBOSA; ABRAHAMIAN; MOURA, 2020). Também, para fugir dos sintomas de ansiedade e depressão, alguns jovens utilizam de substâncias psicoativas no objetivo de minimizar ou moderar os sintomas. Entende-se por substâncias psicoativas as drogas que são capazes de alterar o funcionamento cerebral,

causando modificações no estado mental, no psiquismo e, por isso mesmo, são denominadas drogas psicotrópicas ou substâncias psicoativas (BARBOSA; ABRAHAMIAN; MOURA, 2020).

Uma outra saída encontrada por jovens, indicada nas pesquisas, como maneira de se livrar ou amenizar a ansiedade e depressão, trata-se do suicídio. Fatores como transição de vida, que envolve o sair de casa e adentrar numa universidade, bem como afastar-se dessa família e se relacionar com pessoas não familiares, com altos padrões acadêmicos, pode causar estes transtornos e levar o universitário a experimentar grandes níveis de angústia, levando-os a tomar condutas de autodestrutivas, quando estes não conseguem ver outra saída para se livrar do sofrimento (DUTRA, 2012).

Ao ingressar no ensino superior, o universitário lida com inúmeros desafios, sendo importante dá-lhes oportunidade de participar de programas que promovam a saúde mental, bem como o acompanhamento psicológico, para que os preparem para a realidade acadêmica, profissional e para os desafios da carreira. Dentre os desafios, estão a exigência de inúmeras habilidades para lidar com tais desafios e a pressão por um bom desenvolvimento educacional. Ao enfrentar estes desafios, o acadêmico pode apresentar quadros emocionais intensos, os quais podem interferir na atenção, concentração e na capacidade de aprendizagem. Estes quadros podem evoluir para transtornos mais severos como ansiedade e depressão. Questões como estas podem ser contornadas à medida que o estudante aprende a lidar melhor com elas e um caminho para que isso aconteça é a adoção de estratégias de enfrentamento eficazes (RAMOS *et al.*, 2018).

Dessa forma, problemas psicossociais, tais como ansiedade, depressão, preocupações com os estudos, medo do futuro e dificuldades de relacionamentos, não são raros em estudantes universitários e, quando não identificados e tratadas adequadamente, acarreta em vários danos para o estudante, tanto em âmbito universitário, social e individual. Dessa forma, é essencial que universitários tenham um acompanhamento, para que sejam amenizados seus sofrimentos, trazendo benefícios para o mesmo, não só no contexto acadêmico, como também para sua vida cotidiana (CERCHIARI, 2004).

3.5 A ATUAÇÃO DA PSICOLOGIA

Sabe-se que é fundamental que estudantes universitários tenham um acompanhamento de psicológico, para melhor lidar com as situações advindas com o ingresso ao ensino superior. No entanto, nem sempre havia este pensamento desta necessidade. Os primeiros serviços de apoio aos discentes começaram quando professores e ou mentor, ofereciam este serviço de

apoio, com o objetivo de ajuda-los a resolver alguns conflitos de ordem acadêmica, ou para o ingresso ao mercado de trabalho. Gradativamente, essa prática foi se tornando mais regular, e sendo realizada por profissionais capacitados. Tais serviços de aconselhamento e apoio surgiram nos Estados Unidos e Inglaterra, e com essas experiências, as IES vem oferecendo algum tipo de apoio psicológico aos acadêmicos, visando uma boa transição e adaptação ao mundo universitário. No Brasil, estes serviços nas IES, ainda é restrito e recente, mas já é uma realidade, o que já pode contar como um grande avanço, visto que antigamente, o serviço de apoio não era oferecido e quando ocorria, era realizado por pessoas não profissionais. Como já mencionado, é extremamente importante este serviço de apoio psicológico, pois ingressar numa universidade pode ser bastante desafiador (BISINOTO; MARINHO-ARAÚJO, 2015).

Porto (2017) apresenta um exemplo de atuação realizada em um contexto de clínica-escola, em que diante da demanda foi realizado um trabalho em Psicologia com atendimentos individuais de tratamento na Amazônia. As clínicas-escola de Psicologia têm como finalidade básica possibilitar a atuação de alunos, mediante a aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula, o que pode contribuir para a formação de profissionais adequadamente habilitados e capazes de expandir os fazeres psicológicos em consonância com as novas realidades e demandas sociais, políticas e culturais da atualidade. Além disso, as clínicas-escola também exercem um papel social de extrema importância, uma vez que oferecem à população economicamente desfavorecida e até mesmo a alunos que necessitam do atendimento (PERES et al, 2003).

A estratégia utilizada por Porto (2017) foi apresentar um projeto de trabalho no qual a ação principal seria a promoção à saúde, com atividades de promoção e prevenção em saúde, com trabalhos em grupo substancialmente, precisariam ser objetivo principal da intervenção em Psicologia em uma universidade, qual teve um impacto significativo, visto que a instituição possuía uma grande demanda relacionada a problemas psicológicos (PORTO, 2017).

Na universidade, o psicólogo juntamente com os membros da equipe pedagógica através das intervenções e acolhimento, possibilita a expressão dos sentimentos, angústias e inseguranças dos discentes, bem como a construção de alternativas para lidar com a situação, seja ela de natureza curricular, técnica ou relacional (OLIVEIRA, 2011).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da realização desta pesquisa, foi possível notar que a universidade pode ser um ambiente estressor por levar os estudantes a enfrentarem situações novas, o que pode

desencadear sintomas ansiosos e depressivos. Os estudos encontrados mostraram que 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua formação acadêmica, sendo que os sintomas ansiosos e depressivos são mais frequentes em pessoas do sexo feminino, havendo uma relevância maior, principalmente, em estudantes no campo de saúde. Isso pode estar diretamente relacionado ao fato de ter que sair de casa e morar com desconhecidos, não ter um sono regular, lidar com várias interações no ambiente universitário, ter que falar em público, e ainda ter que lidar com a responsabilidade acadêmica imposta pela universidade.

Tendo em vista que o ambiente acadêmico é um contexto em que as pessoas veem como um processo importante para suas vidas, foi demonstrado também que esse mesmo espaço é permeado por situações estressoras que podem influenciar no surgimento de sofrimento psicológico, consistindo em prejuízos não só no âmbito acadêmico, mas também podem trazer sérias consequências a curto e longo prazo para o indivíduo.

Diante disso, nota-se a necessidade das universidades assumirem o importante papel nesse contexto, ofertando apoio psicológico desde início da graduação, e em alguns casos apoio psiquiátrico para que os estudantes consigam lidar com situações de sofrimento psíquico. Além da implementação de programas que promovem a saúde mental, é importante também intervenções onde se trabalha comportamentos saudáveis e que ajudem ao estudantes a lidarem com a ansiedade, estresse e outras dificuldades que possam acarretar em prejuízo tanto no âmbito, psicológico e físico.

REFERÊNCIAS

ADOVANI, R. C. *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. bras.ter. cogn**, v.10, n.1, Jun 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>.

ALMONDES, R. M.; ARAÚJO, J. F. Padrão do ciclo-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estud. psicol**, São Paulo, v.8 n.1, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000100005>

ALMEIDA, J. S. P. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior**: estudo de prevalência e correlação. Orientador: professor doutor em psiquiatria.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARAGÃO, J. W. M.; NETA, M. M. A. H. **Metodologia científica**. Salvador: UFBA, Faculdade de Educação, Superintendência de Educação a Distância, Ed. Antônio Felix, 2017.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. pesq**, v.12, n.3, p.44-52, dez, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>.

BARBOSA, L. N. F.; ASFORA, G. C. A.; MOURA, M. C. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**. Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 01-08, mar, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334>.

BISINOTO, C.; MARINHO-ARAUJO, C. Psicologia Escolar na Educação Superior: panorama da atuação no Brasil. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 2, p. 33-46, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672015000200004&lng=pt&nrm=iso. Acessos em 04 nov. 2021.

BORGES, K. M.; SANTOS FIGUEIREDO, F. W.; SOUTO, R. P. Síndrome da alimentação noturna e estados emocionais em universitários. **J. Hum. GrowthDev.**, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 132-139, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7322/jhgd.141277>.

CAVESTRO, J. M.; ROCHA, f. L. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 4, 264-267, 2006. Acesso em 06 maio 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v55n4/a01v55n4.pdf>

CERCHIARI, E. A. N. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários. Campinas, SP : [s.n.], 2004. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/313371/1/Cerchiari_EdneiaAlbinoNunes_D.pdf . Acesso em: 03 de maio de 2021.

COELHO, A. T. *et al.* Qualidade de Sono, Depressão e Ansiedade em Universitários dos Últimos Semestres de Cursos da Área da Saúde. **Neurobiologia**, São Paulo, n. 73, 2010. Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/Rubens_Reimao/publication/236943130_Sleep_quality_depression_and_anxiety_in_college_students_of_last_semesters_in_health_areas_courses/links/0deec51a4a98ad9d76000000.pdf

COSTA, E. G.; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós graduação no Brasil. **Polis**, Santiago, agosto, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>

COUTINHO, F. C.; DIAS, G. P.; BEVILAQUA, M. C. N. História. [s.n.], [s.l.], [s.d.]. Disponível em: https://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/x/cxe.pdf

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2019. 505 p.

DINIZ, M. T. M. **Contribuições ao ensino do método hipotético-dedutivo a estudantes de Geografia**. Geografia Ensino & Pesquisa, vol. 19, n. 2, maio/ago. 2015.

DUTRA, E. Suicídio de universitários: o vazio existencial de jovens na contemporaneidade. **Estud.pesqui. psicol**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p. 924-937, dez. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812012000300013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 03 maio de 2021.

FERNANDES, M. A. *et al.* Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v.71, n.5, p. 2169-2175, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5ª edição, São Paulo: Atlas, 1999

GRANADO, J. I. F. O universitário em foco. **Psicol. esc. educ.** Campinas, v. 8, n. 1, p. 93-94, 2004. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572004000100012&lng=pt&nrm=iso . Acesso em: 13 de maio 2021.

KOLLER S. H.; COUTO, M. C. P. P; HOHENDORFF, J. V. **Manual de Produção Científica**. Porto Alegre: Penso, 2014.

GOMES, C. F. M. *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, v.16, n.1, p.1-8, mar, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317>.

GUERRA, E. L. Assis. **MANUAL PESQUISA QUALITATIVA**. Belo Horizonte: Ânima Educação, 2014. 52 p. v. 1.

LACERDA, A. L. T; PORTO, J. A. D. **Depressão ao longo da história**. [s/d]. Disponível em: <https://statics-submarino.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/133877367.pdf>

LELIS, K. C. G.; BRITO, R. V. N. E.; PINHO, S.; PINHO, L. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, Jun, 2020. Disponível em : <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0267>

LIMA, M. S. de. Epidemiologia e impacto social. **Brazilian Journal of Psychiatry [online]**. 1999, v. 21, suppl 1 [Acessado 26 Setembro 2021], pp. 01-05. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000500002>. Epub 06 Jun 2000. ISSN 1809-452X. <https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000500002>.

MALTONI, J.; PALMA, P. C.; NEUFELD, C. B. Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. **Psico**, Porto Alegre, 2019. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/29213/pdf>

MANGOLINI, V. I; ANDRADE L. H; WANG, Y. P. **Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura**. Rev. Med. São Paulo. 2019 nov.-dez. Disponível em:< <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/144226/157948>.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

OLIVEIRA, C. B. E. **A atuação da psicologia escolar no ensino superior**: propostas para serviços de psicologia. 2011. 310 f. Tese (Doutorado) Universidade de Brasília, Brasília, 2011. Acesso em 06 maio 2011. Disponível em: https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/8804/1/2011_CynthiaBisimotoEvangelistadeOliveira.pdf

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Depression and other common mental disorders**: Global Health Estimates. Geneva: Organização mundial de Saude, 2017.

PERES, R. S. et al. Atendimento psicológico a estudantes universitários: considerações acerca de uma experiência em clínica-escola. **Estudos em Psicologia**, Campinas, v. 20, n. 3, 47-57, 2003. Acesso em 06 maio 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2003000300004

PSIQUIATRIA. 2014. 237 p. Tese (Grau de Doutor em Ciências da Vida Especialidade em Saúde Mental), 2014. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2939/1/tese.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2021.

PORTO, M. A Intervenção em Psicologia em uma Universidade na Amazônia Sul Ocidental. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Acre, v. 37, n.4, p. 897-908, 2017. Acesso em 06 maio 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932017000400897&script=sci_abstract&tlng=pt

RAMADAM, Z. B. A. Depressão: da bile negra aos neurotransmissores: Uma introdução histórica. **Comentário de Livros**, São Paulo, ed. 1, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpc/v32n6/a07v32n6.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2021.

RAMOS, F. P. *et al.* Intervenções psicológicas com universitários em serviços de apoio ao estudante. **Rev. bras. orientac. prof**, Florianópolis, v. 19, n. 2, p. 221-232, dez. 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902018000200010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 03 maio 2021. <http://dx.doi.org/1026707/1984-7270/2019v19n2p221>.

ROZEIRA, C. H. B *et al.* Vivências na graduação em Psicologia: discutindo a saúde mental dos

universitários. **Saúde em redes**, p. 175-179, 2018. Disponível em:
[hp://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2018v4n](http://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2018v4n)