I Congresso Internacional Multidisciplinar de
CIÊNCIAS DA SAÚDE

O ENSINO UNIVERSITÁRIO COMO FASE DE TRANSIÇÃO E DESENVOLVIMENTO. DESAFIOS PSICOLÓGICOS ENFRENTADOS PELOS ALUNOS

Manuela Pozza Ellwanger
Universidade do Contestado – Santa Catarina

Maurício Pratzel Ellwanger
Universidade do Contestado – Santa Catarina

Alex Douglas de Jesus Silva
Albert Einstein Sociedade Beneficente Israelita Brasileira

Fabiley de Wite Diogo
Universidade do Contestado – Santa Catarina

Liz Andréa Babireski Braz de Oliveira
Universidade do Contestado – Santa Catarina

Debora Reinert
Universidade do Contestado – Santa Catarina

Águida Vita de Souza Diogo
Universidade do Contestado – Santa Catarina

Antônio Carlos Mattar Munhoz
Dr.
Universidade do Contestado – Santa Catarina

RESUMO
Este estudo investiga os impactos psicológicos enfrentados por estudantes durante sua formação acadêmica. Com base em uma análise de 21 alunos, examinou-se os níveis de estresse, ansiedade e os indícios de depressão. Os resultados revelam uma variedade de questões emocionais e mentais enfrentadas por esses estudantes, incluindo elevados índices de estresse, ansiedade grave e depressão moderada. Este artigo discute as possíveis causas desses impactos, como o ambiente acadêmico, as expectativas sociais e as demandas do currículo. Além disso, examinam-se os dados coletados para compreender os efeitos negativos e suas implicações para o bem-estar e a saúde mental dos estudantes, encontrando expressivos resultados, com 62% da amostra apresentando ansiedade, 86% estresse altíssimo e 14% depressão severa juntamente com 38% da amostra apresentado depressão moderada.

Palavras-chave: Saúde Mental, Estresse, Ansiedade, Depressão, Saúde do Estudante, Universidades.

1 INTRODUÇÃO

A jornada de um estudante é reconhecida como uma das mais desafiadoras dentro do contexto acadêmico. Não se trata apenas de adquirir conhecimento, mas também de desenvolver uma série de habilidades intelectuais e principalmente emocionais essenciais para enfrentar os desafios inerentes ao campo de atuação escolhido.

A transição para o ensino superior impõe diversos desafios aos estudantes, especialmente relacionados à mudança de ambiente familiar, aumento da independência e responsabilidade acadêmica, modificações nos círculos sociais e maior exposição ao consumo de álcool e drogas. Alunos que possuem estratégias de adaptação menos eficazes para lidar com essas mudanças, muitas vezes estressantes, correm o risco de desenvolver problemas psicológicos (Galvão et al., 2017).

Estudos apontam que 450 milhões de pessoas no mundo sofrem de algum transtorno mental, com destaque para o transtorno depressivo maior (TDM), que acomete cerca de 5,8% da população brasileira, sendo considerado uma das principais causas de incapacidade no mundo (LEÃO et al., 2018).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), os transtornos depressivos constituem um amplo espectro de condições. O que difere entre eles são os aspectos de duração, momento ou etiologia presumida (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). O TDM é um tipo de transtorno depressivo que provoca tristeza, irritabilidade, desinteresse, desprazer, sentimento de culpa, baixa autoestima e distúrbios fisiológicos. Estima-se que pode tornar a segunda maior carga de doença do mundo até 2030. Esse transtorno se correlaciona com a ansiedade (LEÃO et al., 2018).

A ansiedade consiste numa emoção própria da vivência humana, natural e fundamental à autopreservação. Mas, quando é muito frequente e intensa, torna-se um transtorno, podendo causar angústia e sofrimento que impactam a qualidade de vida das pessoas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; LEÃO et al., 2018).

Assim, os transtornos de ansiedade, apesar de compartilharem características do medo, importante para autopreservação, são diferentes dele, pois se caracterizam por serem excessivos e persistentes (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014)

A ansiedade, de outra forma, também foi definida por Dalgalarrondo (2008, p.166) "Como estado de humor desconfortável, apreensão negativa em relação ao futuro, inquietação interna desagradável." A respeito de tensão e ansiedade, Zampieri (2013), afirma que nas gerações anteriores o homem para sobreviver devia caçar seu próprio alimento e manter-se vivo e seguro e que atualmente a busca pelo sustento ainda se faz presente, mas não apenas pela sobrevivência e sim para a entrada no mercado de trabalho, melhores condições de vida, investimentos nos estudos etc.

O estresse é uma realidade frequente no ambiente universitário, sendo conceituado como uma resposta complexa e global do organismo, que se desdobra em múltiplas etapas e afeta aspectos psicológicos, físicos, mentais e hormonais. Esse fenômeno está intrinsecamente ligado às demandas e pressões do ambiente em que o indivíduo está inserido (Lipp, 2000).

No contexto universitário, os estudantes podem enfrentar uma variedade de desencadeadores desse estresse, como a ansiedade relacionada a exames e interações sociais, insatisfação com o curso de estudo ou desejo de mudança, términos de relacionamentos afetivos, independência ao morar longe da família, dificuldades acadêmicas e de adaptação à carga de atividades, fatores socioeconômicos desfavoráveis, baixa autoestima e bem-estar (Silveira et al., 2011; Veríssimo et al., 2011).

Além desses, existem estressores ligados à apreensão em relação ao futuro, aumento das taxas de desemprego, preocupação com a segurança financeira na velhice, falta de suporte familiar e queda na qualidade de vida percebida (Sadir, Bignotto, & Lipp, 2010).

Muitos transtornos relacionados à depressão e ansiedade têm início antes dos 18 anos, justamente quando a maioria dos adultos jovens entra na universidade (entre 18 e 25 anos). Este período representa uma transição crucial na vida, frequentemente marcada por estresse, o qual pode intensificar transtornos existentes ou até mesmo desencadear psicopatologias (LEÃO et al., 2018; MCLAFFERTY et al., 2017). Os níveis elevados de estresse também desempenham um papel significativo no desenvolvimento da depressão e ansiedade, os quais, por sua vez, aumentam os níveis de estresse (BETTIS et al., 2017).

A maioria dos estudantes universitários ingressa na faculdade logo após o ensino médio, sendo geralmente jovens (PEDRELLI et al., 2015). Portanto, além de se adaptarem à vida universitária, eles enfrentam a transição para a vida adulta (MCLAFFERTY et al., 2017). Os transtornos de saúde mental podem ter um impacto significativo na vida do estudante, prejudicando sua capacidade de aprendizado e resultando em baixo desempenho acadêmico (MCLAFFERTY et al., 2017). Nesse sentido, é crucial não apenas conhecer a prevalência desses transtornos, mas também compreender os fatores que os predispõem quando os estudantes ingressam na universidade. Essas informações são essenciais para o planejamento de estratégias de apoio adequadas aos estudantes, visando minimizar os efeitos negativos das psicopatologias.

Este artigo se propõe a apresentar e explorar os impactos psicológicos enfrentados por estudantes de uma universidade do Planalto Norte de Santa Catarina, Brasil, destacando a necessidade não apenas do rendimento acadêmico, mas também de resiliência emocional para navegar com sucesso pelo curso de sua escolha. O relato aborda os impactos psicológicos enfrentados por estudantes, com foco nos níveis de ansiedade, estresse e depressão.

2 METODOLOGIA

Para realizar esta pesquisa, foi conduzida uma análise qualitativa com 21 dos 30 estudantes de um único curso de uma Universidade localizada no Planalto Norte de Santa Catarina, Brasil. Foram utilizados questionários online estruturados para coletar dados sobre as experiências psicológicas dos participantes. Foram utilizados três formulários adaptados para que fosse possível verificar os indícios de estresse, ansiedade e depressão.

2.1 AMOSTRA

A amostra foi selecionada de forma não probabilística e por convergência, composta por 21 estudantes de uma universidade situada no Planalto Norte de Santa Catarina, Brasil. Do total, 59% são do sexo feminino, e 52,38% estão na faixa etária de jovens adultos, entre 18 e 24 anos.

2.2 INSTRUMENTOS

Em relação aos instrumentos utilizados para medir os níveis de estresse, ansiedade e depressão, adotamos métodos adaptados de abordagens já validadas e reconhecidas na literatura.

Optamos pela adaptação para garantir uma melhor adequação aos perfis e características dos estudantes universitários em nosso estudo. Além disso, a adaptação foi necessária para incluir elementos relevantes para a população-alvo, como aspectos específicos do ambiente universitário e dos desafios enfrentados por esses estudantes.

Para avaliar o estresse, empregamos uma adaptação do Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp, uma ferramenta amplamente utilizada e validada para mensurar os sintomas de estresse em diversas populações.

Para avaliar a ansiedade, optamos por criar uma versão adaptada do Questionário de Ansiedade da Escala Beck devido a certas especificidades e necessidades da nossa amostra.

Para avaliar os níveis de depressão, empregamos uma adaptação do Questionário sobre a Saúde do Paciente - PHQ-9. A escala PHQ-9 foi traduzida para o português pela Pfizer Inc. e validada por Osório, Mendes, Crippa e Loureiro, além de ter sido validada anteriormente por Spitzer, Kroenke e Williams, e por Kroenke, Spitzer e Williams. O PHQ-9 é um teste simples e preciso para a triagem de depressão em adolescentes e adultos. (ADEWUYA, 2006; WULSIN, 2002).

As respostas foram anônimas e analisadas em busca de temas recorrentes e padrões significativos relacionados aos impactos psicológicos enfrentados pelos estudantes.

A adaptação do teste estabeleceu critérios para categorizar os níveis de estresse dos participantes com base nas respostas fornecidas. Conforme a orientação, a ausência de marcações em qualquer item da lista de sintomas indicava um nível de estresse insignificante. Marcações entre 1 e 3 itens foram classificadas como estresse baixo, enquanto marcações entre 4 e 8 itens foram consideradas

como indicativas de estresse alto. Por fim, a marcação de mais de 8 itens foi interpretada como indicativa de um nível altíssimo de estresse.

Em relação aos níveis de ansiedade. Para medir os níveis de ansiedade dos alunos, foi realizado um teste que avaliou os sintomas que potencialmente experimentaram durante a última semana. Os participantes foram solicitados a qualificar o impacto de cada sintoma em uma escala de quatro pontos: 0) Absolutamente não. 1) Levemente (não me incomodou muito) 2) Moderadamente (foi muito desagradável, mas pude suportar), 3) Gravemente (dificilmente pude suportar). Com base nas respostas dos alunos, os escores foram calculados, e os resultados foram categorizados em quatro níveis de ansiedade: mínimo (0-7), leve (8-15), moderado (16-25) e grave (26-63).

Da mesma forma que o teste de ansiedade, no teste de depressão, os participantes foram solicitados a qualificar o impacto de cada sintoma em uma escala de quatro pontos: 0) Absolutamente não, 1) Levemente (não me incomodou muito), 2) Moderadamente (foi muito desagradável, mas pude suportar), 3) Gravemente (dificilmente pude suportar). Com base nas respostas dos alunos, os escores foram calculados e os resultados foram categorizados em quatro níveis. Em relação aos indicadores de Depressão Maior, valores superiores ou iguais a 10 são considerados positivos para sinais e sintomas. Quanto à gravidade, o escore varia de 0 a 5 (ausência de indicadores de Depressão Maior), de 6 a 9 (indicadores de Depressão Maior leve), de 10 a 14 (indicadores de Depressão Maior moderada), de 15 a 19 (indicadores de Depressão Maior moderada) e maiores que 20 (indicadores de Depressão Maior severa).

Essa metodologia permitiu uma avaliação detalhada dos níveis de estresse, ansiedade e depressão entre os participantes, fornecendo informações essenciais para compreender o impacto psicológico dessa condição em sua vida acadêmica e pessoal

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os participantes do estudo abrangiam uma faixa etária ampla, entre 18 e 65 anos, refletindo a diversidade de idades dentro da população universitária. Das pessoas envolvidas, 59% eram mulheres, evidenciando uma representação significativa do gênero feminino na amostra. O questionário foi encaminhado para todos os 30 alunos que compunham o curso, desses 21 responderam ao questionário e foram incluídos na análise.

A análise preliminar dos dados coletados revelou aspectos cruciais sobre o estado psicológico dos estudantes. Os resultados apontam para uma realidade preocupante, com uma significativa proporção de 86% dos participantes demonstrando níveis alarmantes de estresse, seguido de 62% dos participantes com níveis de ansiedade de moderada a grave.

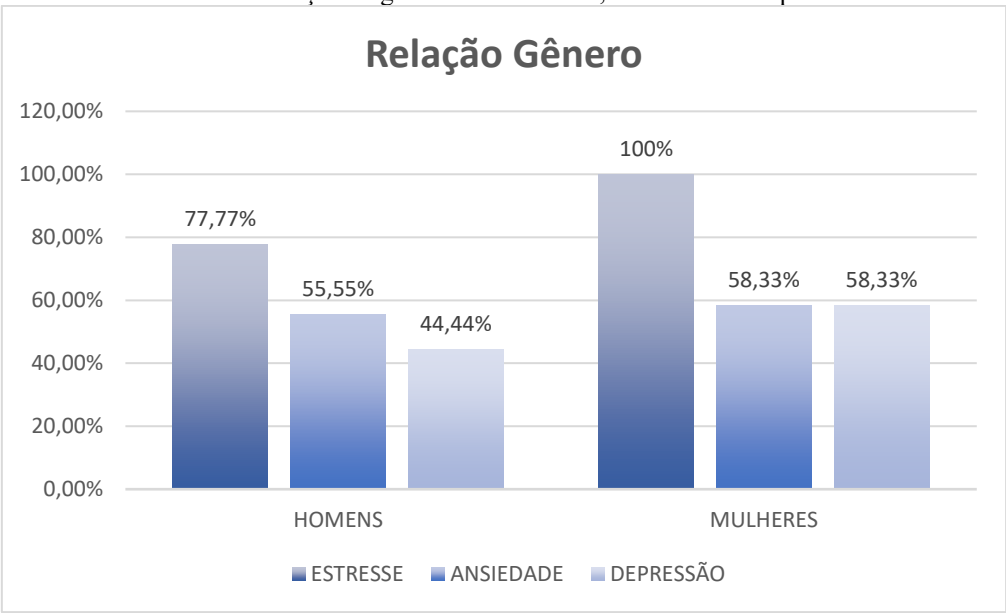
Em contraste, os resultados referentes à depressão apresentam uma perspectiva um tanto mais otimista, com apenas 14% dos alunos mostrando indícios de depressão severa, contudo, 38% apresentaram depressão moderada, conforme exposto no quadro 1.

Quadro 1: Caracterização inicial da amostra.

Aluno	Gênero	Idade	Estresse	Ansiedade	Depressão
1	Masculino	35	(23) Altíssimo.	(10) Leve	(4) Ausência
2	Feminino	24	(23) Altíssimo.	(5) Mínimo	(9) Ausência
3	Feminino	24	(27) Altíssimo.	(17) Moderado	(7) Ausência
4	Feminino	23	(14) Altíssimo.	(59) Grave	(26) Severa
5	Feminino	21	(69) Altíssimo.	(39) Grave	(19) Moderada
6	Feminino	22	(14) Altíssimo.	(22) Moderado	(1) Ausência
7	Feminino	23	(18) Altíssimo.	(2) Mínimo	(9) Ausência
8	Masculino	25	(08) Estresse Alto	(19) Moderado	(8) Ausência
9	Masculino	38	(0) sem estresse	(0) Mínimo	(0) Ausência
10	Masculino	34	(23) Altíssimo.	(06) Mínimo	(02) Ausência
11	Masculino	27	(38) Altíssimo.	(28) Grave	(24) Severa
12	Feminino	35	(50) Altíssimo.	(25) Grave	(17) Moderada
13	Feminino	19	(32) Altíssimo.	(15) Leve	(8) Ausência
14	Masculino	47	(48) Altíssimo.	(22) Moderado	(16) Moderada
15	Feminino	43	(40) Altíssimo.	(32) Grave	(22) Severa
16	Masculino	61	(43) Altíssimo.	(16) Moderado	(3) Ausência
17	Masculino	19	(76) Altíssimo.	(17) Moderado	(10) Moderada
18	Feminino	19	(51) Altíssimo.	(15) Leve	(12) Moderada
19	Masculino	21	(0) sem estresse	(6) Mínimo	(10) Moderada
20	Feminino	35	(53) Altíssimo.	(24) Moderado	(18) Moderada
21	Feminino	22	(10) Altíssimo.	(12) Leve	(10) Moderada

É possível observar (conforme Gráfico 1) que as mulheres apresentaram maiores indicativos de depressão, estresse e ansiedade do que os homens.

Gráfico 1: Relação de gênero com Estresse, Ansiedade e Depressão.



Em contrapartida, ao resultado obtido neste estudo, o estudo de Song et al.(2020) apontou que os homens tiveram 2,3 vezes mais probabilidade de desenvolver sintomas depressivos e os pesquisadores justificaram que o possível resultado esteja relacionado ao fato de que todas as estudantes de seu estudo eram mais jovens, solteiras, sem filhos e com vida simples no campus, diferentemente dos estudantes do sexo masculino, os quais são excessivamente cobrados e evitam falar de emoções negativas, consequências culturais segundo os autores.

No presente estudo não tivemos a intenção de relacionar ansiedade, estresse e depressão aos aspectos particulares da vida dos participantes como o estudo de Song et al (2020) e sim ao fato de estarem enfrentarem o desafio do ensino superior, mas é evidente que a relação não pode ser ignorada, muito menos desprezada.

A dicotomia entre os estudos nos mostra que, independentemente de se homens ou mulheres, a grande questão a ser analisada é que alguns indivíduos tinham menor carga emocional do que outros, quando analisado no sentido responsabilidade e tempo de vida (idade).

Possivelmente, conforme indicam os resultados obtidos nesta pesquisa, e também, de acordo com Song et al (2020), o indivíduo que não fosse responsável por educar e cuidar dos filhos, ou fosse casado ou que tivesse uma vida profissional ativa teria menos propensão a ter sintomas depressivos, estressados ou ansiosos.

Arnett (2000) menciona em sua pesquisa, realizada nos Estados Unidos, na qual 96% dos jovens entre 18 e 24 anos expressaram a expectativa de alcançar seus sonhos de vida. Isso reflete um período de altas expectativas em relação à vida adulta, caracterizado por uma visão otimista do futuro e múltiplas possibilidades de sucesso. É um momento em que esses jovens estão ingressando no mundo real de forma mais independente, saindo do ambiente protegido da família e enfrentando o desafio do ensino superior e do mercado de trabalho pela primeira vez.

Essa transição para a vida adulta traz consigo um conjunto único de pressões e responsabilidades que podem impactar significativamente o bem-estar emocional e mental dos estudantes universitários. O elevado índice de estresse e ansiedade entre esses jovens não apenas afeta seu desenvolvimento educacional, saúde e qualidade de vida, mas também influencia suas interações sociais em diferentes contextos, como o familiar, acadêmico e social.

A conclusão desta comparação em relação ao estudo de Song et al. (2020), por mais que revele diferenças nos resultados relacionados ao gênero em termos de estresse, ansiedade e depressão, nos mostra que, em ambos os estudos os resultados convergem quanto à carga emocional e à faixa etária da amostra, indicando que a tendência ao estresse, ansiedade e depressão é mais prevalente em jovens que entram no ensino superior e adicionam essa responsabilidade a uma vida já sobrecarregada por mudanças e “primeiras vezes”. Esses achados destacam a importância de considerar não apenas fatores

individuais, como gênero e estado civil, mas também o contexto socioemocional e as pressões da transição para a vida adulta ao avaliar a saúde mental de estudantes universitários.

Durante muito tempo, a saúde mental dos estudantes, especialmente os sinais desses distúrbios, pode ter sido negligenciada como um problema de saúde pública nas instituições de ensino superior. No entanto, compreender e abordar essas questões é fundamental para proporcionar um ambiente mais saudável e propício ao desenvolvimento acadêmico e pessoal dos jovens que estão atravessando essa fase de transição para a vida adulta.

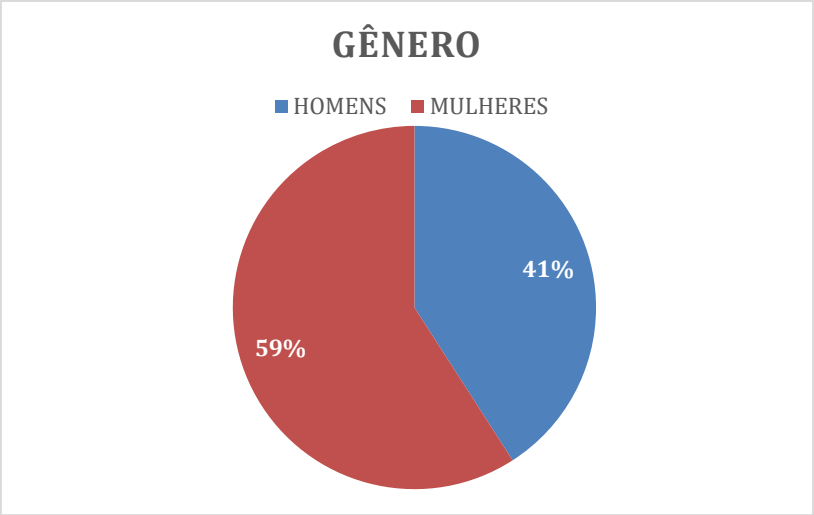
A saúde mental dos acadêmicos é um problema global, e independentemente do nível de desenvolvimento socioeconômico do país, nenhuma comunidade está imune dessa desordem estando a solução atrelada ao estado de alerta ao problema, à intervenção precoce e ao provimento de suporte com serviços adequados e apropriados (Bayram e Bilgel, 2008).

No estudo de Brookhus e Waard (2001), os autores afirmam que a relação de estresse e desempenho é estabelecida em formato de "U" invertido, em que os extremos (muito-pouco) de estresse repercutem em mau desempenho ao passo que, algum estresse, resulta em desempenho favorável, fato exposto também nas abordagens de Lipp (2003), em que este apresenta que algum estresse, ou "eustresse", pode tornar o indivíduo mais criativo, participativo, gerando um bom desempenho.

Costa (2018) complementa que o estresse é comum a maioria dos acadêmicos e é constantemente influenciado pela rotina acadêmica, que pode exacerbá-lo, todavia, em pequenas doses e controlado, não prejudica o rendimento acadêmico, o que pode ser percebido nos resultados do presente estudo onde, mesmo na presença de estresse, houve notas e rendimento compatíveis com a aprovação no semestre ou níveis satisfatórios para o acadêmico. Contudo, You (2018) salienta que o estudo do estresse acadêmico deve ser feito com cautela visto que este sofre influência de variáveis diversas e podem influenciar diretamente na aprendizagem. Ainda, o autor aponta que o estresse pode ser percebido de diferentes formas de acordo com os aspectos culturais de cada um, não podendo generalizar suas repercussões sobre desempenho como sendo exclusivas.

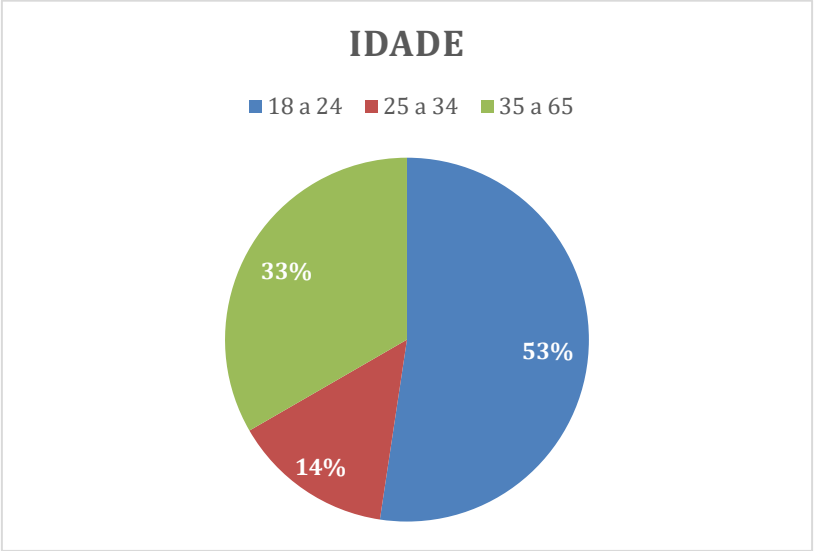
Dos indivíduos analisados 59% são mulheres e 41% são homens.

Gráfico 2: Distribuição de gênero entre os indivíduos entrevistados.



Dentre os homens e mulheres analisados, 53% estão entre as idades de 18 e 24 anos, 14% estão entre as idades de 25 e 34 anos e 33% estão entre as idades de 35 a 65 anos.

Gráfico 3: Distribuição de idade entre os indivíduos entrevistados.



Será visto mais a frente que 62% da amostra apresentou ansiedade, 86% estresse altíssimo e 14% depressão severa juntamente com 38% da amostra apresentado depressão moderada, e, de acordo com o gráfico acima, temos que mais da metade da amostra apresenta idade entre 18 e 24 anos, portando, é seguro inferir que os mais novos são mais afetados pelo estresse, depressão e ansiedade que os mais velhos.

Fazendo uma análise ainda mais aprofundada nos dados, temos que a transição entre a adolescência e a idade adulta jovem é um período desafiador para a regulação emocional, onde surgem sintomas expressivos de transtornos mentais como ansiedade e depressão (Stephanou et al., 2017). Esse desafio está ligado, dentre outros aspectos, à diferença temporal no desenvolvimento das regiões

corticais e das regiões de resposta afetiva, o que pode contribuir para a maior instabilidade do humor e para uma reatividade emocional intensificada nessa faixa etária (Martin; Ochsner, 2016).

O córtex pré-frontal, uma das últimas regiões do cérebro a amadurecer completamente em termos de sinaptogênese, metabolismo, mielinização e migração neuronal, pode levar mais de duas décadas para atingir a maturidade estrutural e funcional completa. Consequentemente, os cérebros de adolescentes e adultos jovens ainda estão em processo de desenvolvimento das funções executivas, cruciais para a regulação emocional nessa fase da vida (Fiske; Holmboe, 2019).

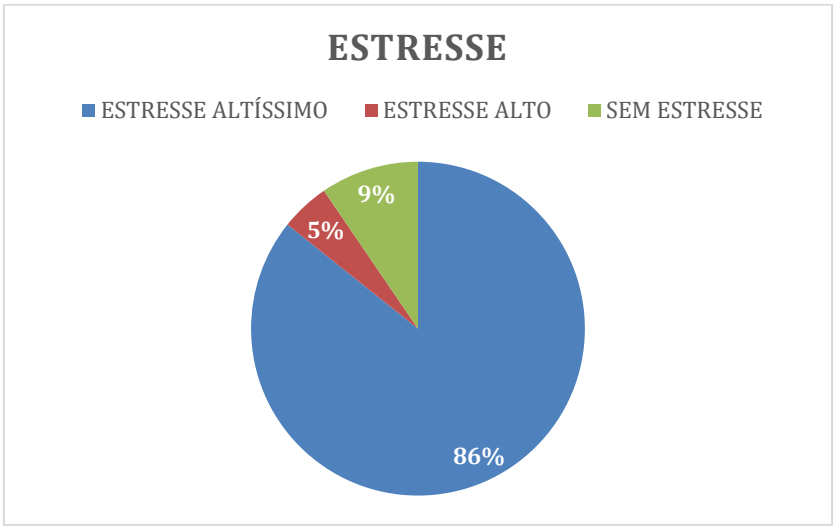
Pesquisas também destacam que o neuroticismo é um fator significativo na manifestação de sintomas de ansiedade e depressão em jovens universitários (He et al., 2018).

O neuroticismo envolve uma capacidade deficiente de lidar com o estresse, controle emocional prejudicado e tendência a preocupações excessivas (He et al., 2018).

Esses traços tornam o indivíduo mais vulnerável devido à interpretação negativa de eventos da vida quando confrontado com situações estressantes (Xiao et al., 2016). Essa vulnerabilidade cognitiva ao estresse, como descrita por Xiao et al. (2016), é observada em universitários e ajuda a compreender a etiologia da depressão.

No contexto universitário, muitos jovens adultos enfrentam altos níveis de estresse devido a mudanças significativas, como a transição para uma maior independência dos pais, alterações nos hábitos de sono e alimentação, aumento da carga de trabalho acadêmico, novas responsabilidades e mudanças nas atividades sociais, além das preocupações financeiras associadas aos custos da faculdade (Karatekin, 2018). Esses desafios são inerentes ao período da faculdade e contribuem para a compreensão dos níveis de estresse e suas repercussões na saúde mental dos estudantes universitários.

Gráfico 4: Índices de Estresse entre os indivíduos entrevistos.



Com base na análise das respostas fornecidas, foi possível examinar a distribuição dos sintomas relatados pelos entrevistados, identificando tanto os mais frequentes quanto os menos frequentes.

Evidenciando que 40,9% dos estudantes relataram sintomas como tensão muscular, aperto de mandíbula e dor na nuca.

Adicionalmente, 18,2% afirmaram experimentar hiperacidez estomacal (azia) sem causa aparente, enquanto 40,9% demonstraram esquecimento de detalhes corriqueiros, como números de telefone frequentemente utilizados ou a localização de objetos cotidianos.

Um expressivo percentual de 45,5% relatou irritabilidade excessiva, seguido por 40,9% que manifestaram uma vontade de se afastar de suas responsabilidades cotidianas.

Sensações de incompetência (54,5%), pensamentos obsessivos (27,3%) e ansiedade (72,7%) também foram comuns entre os participantes.

Além disso, 40,9% revelaram distúrbios do sono, 31,8% alegaram ter cansaço ao acordar e 36,4% perceberam uma queda no desempenho profissional. Por fim, 31,8% expressaram sentimentos de desesperança e falta de propósito em suas atividades diárias.

A disparidade entre os dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (World Health Statistics, 2020), que apontam que 37% da população brasileira está enfrentando estresse extremamente severo, e os resultados de nossa análise, revelando que uma proporção alarmante de 86% dos estudantes avaliados apresenta estresse altíssimo, ressalta a gravidade da situação do bem-estar mental entre os estudantes. Essa discrepância indica que os estudantes universitários, estão sujeitos a níveis excepcionalmente elevados de estresse, superando em muito a média da população em geral.

Almeida (2015) conduziu um estudo com 1.968 universitários portugueses e encontrou prevalência de 15,6% de ansiedade moderada a severa.

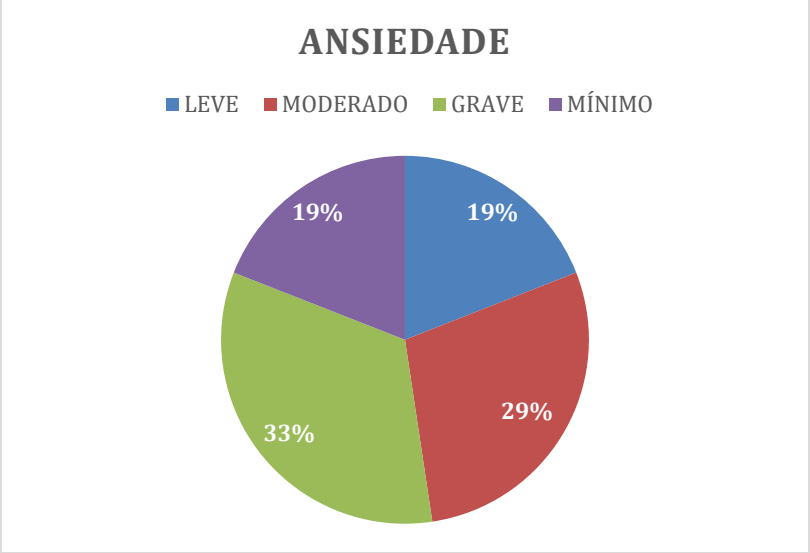
A pesquisa indicou que estudantes com ansiedade moderada ou severa apresentam valores superiores de comportamento de risco, maior consumo de tabaco, piores hábitos alimentares e maior inatividade física.

De acordo com a pesquisa de Chaves et al., 2015, com 609 estudantes de cursos da área de saúde em uma universidade federal brasileira, encontrou-se níveis de ansiedade moderada a alta de 91,5% (ansiedade traço), e de 92,9% (ansiedade estado). No estudo, a ansiedade traço-estado se associou a ser do sexo feminino, falta de atividades de lazer e sentir desconforto físico.

Segundo os índices de um levantamento nacional, o COVITEL 2023 (Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia), apontam que 26,8% dos brasileiros receberam diagnóstico médico de ansiedade. Um terço (31,6%) da população mais jovem, de 18 a 24 anos, é ansiosa — os maiores índices de ansiedade, líder dentre todas as faixas etárias no Brasil.

Ainda em comparação com os dados da OMS, (World Health Statistics, 2020), da população brasileira 9,3% apresenta sintomas de ansiedade, enquanto a amostra de alunos aqui trazida apresenta 62%, conforme gráfico a seguir:

Gráfico 6: Índices de Ansiedade entre os indivíduos entrevistos.



Após uma análise minuciosa dos dados, verificamos que o sintoma mais acentuadamente sentido pelos entrevistados, ou seja, aquele considerado mais desafiador de lidar, foi equitativamente registrado com a mesma proporção, com 22,7% dos alunos relatando incapacidade de relaxar, medo do pior e nervosismo.

A ansiedade pode ser compreendida como uma reação natural ante aos desafios e mudanças, entretanto, quando em níveis altos, pode trazer prejuízos ao indivíduo, principalmente quando desencadeia síndromes ansiosas. Essas se agrupam em duas grandes categorias, sendo a primeira de transtornos de ansiedade generalizada e a segunda de crises de ansiedade. O grupo dos transtornos generalizados se caracteriza por sintomas ansiosos exacerbados e frequentes, em que comumente nota-se uma constante tensão, irritabilidade e/ou angústia. O segundo grupo, por sua vez, caracteriza-se por crises intermitentes, em que pessoas nessas situações apresentam sintomas ansiosos com grande intensidade e podem, ou não, apresentar-se concomitantemente com a ansiedade generalizada (Dalgalarrondo, 2008).

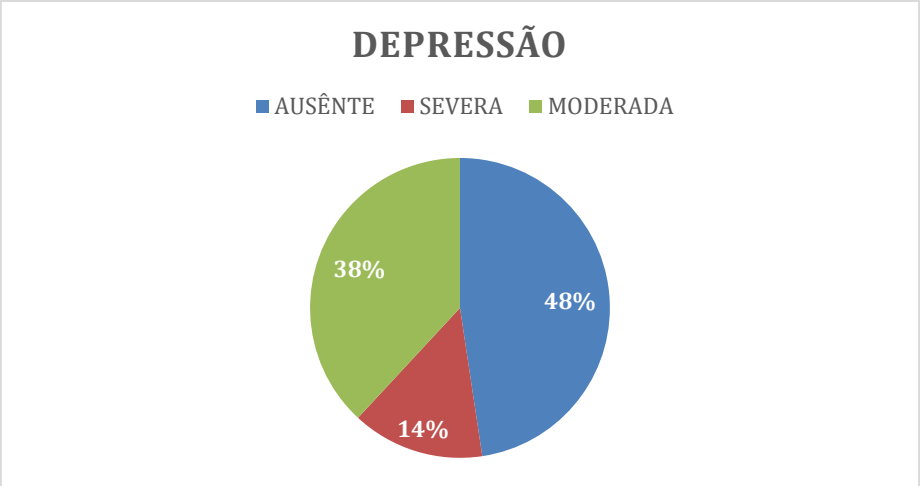
A compreensão de que a saúde mental é um fenômeno complexo, no qual o adoecimento é fruto de múltiplas causas que se correlacionam, provocam um olhar diferenciado para os aspectos a ele relacionados. No contexto universitário, não é diferente. Muitos estudiosos discutem o papel determinante de fatores psicossociais, ambientais e demográficos no desencadeamento e no curso dos distúrbios psiquiátricos entre os estudantes (Ariño & Bardagi, 2018; Lima et al., 2006; Santos et al., 2017; Steptoe et al., 2007).

De maneira geral, a literatura relata com frequência presença de sofrimento psíquico entre os estudantes universitários (Graner & Cerqueira, 2019), indicando elevadas prevalências de transtornos mentais como depressão e ansiedade (Mesquita et al, 2016; Leão et al, 2018; Eisenberg et al, 2007). Descreve ainda, um aparente aumento no número e na gravidade dos problemas de saúde mental entre seus estudantes (Benton et al., 2003; Storrie et al., 2010), com maiores taxas de depressão do que na população geral (Ibrahim et al., 2013).

Entre os estudantes universitários, a depressão é um dos problemas de saúde mental mais comuns, atingindo cerca de 1/3 dos estudantes (Ibrahim et al., 2013), valor bem acima dos estimados pela OMS na população em geral. Possui sintomas que afetam o desempenho acadêmico, as relações afetivas e aumentam o risco de ideação suicida e tentativa de suicídio (Steptoe et al., 2007).

No presente estudo não foi diferente, contudo, obtemos o resultado alarmante de 52% de alunos com indícios de depressão entre severa e moderada, Sendo 14% severa e 38% moderada, conforme gráfico a seguir:

Gráfico 7: Índices de Depressão entre os indivíduos entrevistos



Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) estimam que haja mais de 300 milhões de pessoas que sofrem de depressão no mundo e esse número tende a aumentar. Além disso, a depressão está entre as patologias com maior carga de doença, causando incapacitação nos indivíduos, sendo assim responsável por inúmeros prejuízos financeiros e sociais (OMS, 2018).

No Brasil, cerca de 5,8% da população sofre com depressão, o que equivale a 12 milhões de pessoas, caracterizando-se como a maior taxa da América Latina e a quinta maior do mundo (WHO, 2017). Mais recentemente, a plataforma de psicoterapia online, Vittude, (2019) publicou em seu site os resultados de levantamento realizado entre outubro de 2016 e abril de 2019, obtendo 492.790 respostas da escala DASS-21.

Segundo a plataforma, 86% dos respondentes sofrem com algum transtorno mental, sendo que 59% apresentaram sintomas na faixa extremamente grave de depressão, 63% com sintomas de ansiedade extremamente severa, e 37% sintomas de estresse em grau severo, 59%.

De acordo com Sadock et al (2016), a presença de ansiedade em acadêmicos resulta em alterações na cognição, dificuldades no aprendizado, mudanças na percepção de lugares, pessoas e significados, o que pode ter reflexo na associação de conceitos, dificuldade de aprendizado e desempenho acadêmico baixo.,

Esta pesquisa revela uma possível correlação significativa entre os impactos psicológicos enfrentados pelos estudantes e seu desempenho acadêmico, sua atenção e sociabilidade.

Os estudantes submetidos a estresse altíssimo podem enfrentar dificuldades para se concentrar, assimilar o conteúdo e participar ativamente das atividades acadêmicas, o que pode afetar negativamente seu progresso acadêmico.

No presente estudo, não foram investigadas relações entre sintomas e tipo de curso, de modo que, diante das contribuições de estudos anteriores, observou-se a necessidade de mais estudos sobre tais variáveis e tais associações.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta deste estudo não foi esgotar a complexa relação entre universidade e saúde mental, mas sim fornecer uma visão inicial do problema. Para isso, foram adotados indicadores do estado da saúde mental, incluindo a presença ou ausência de transtornos mentais comuns, sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

Os resultados revelaram prevalências significativas em todos esses indicadores, destacando a gravidade da questão. Os dados indicam que uma parcela significativa dos estudantes enfrenta condições sérias de saúde mental e requer cuidados especializados.

É imprescindível implementar e fortalecer projetos e programas que forneçam suporte aos estudantes, além de desenvolver ações preventivas e de promoção à saúde. Frente a esse desafio, as instituições de ensino devem conduzir uma avaliação contínua de suas práticas, modelos de ensino e estruturas de apoio aos alunos.

Observa-se também que, de modo geral, as mulheres apresentam piores condições de saúde mental, o que ressalta a importância de uma abordagem mais sensível às necessidades das estudantes.

A jornada acadêmica é um período de intensa transformação e crescimento para os estudantes, mas também pode ser marcada por uma série de desafios psicológicos. Desde o momento em que ingressam na universidade, os estudantes enfrentam uma pressão crescente para alcançar sucesso acadêmico, lidar com responsabilidades financeiras e sociais, além de navegar por relacionamentos

interpessoais e aspirações profissionais. Essa combinação de exigências pode desencadear uma série de impactos psicológicos que merecem atenção.

Um dos desafios mais comuns é o estresse acadêmico, que surge da pressão para obter boas notas, cumprir prazos de trabalhos e realizar exames. Esse estresse prolongado pode levar à ansiedade e até mesmo à depressão em alguns casos. Além disso, a competição entre os estudantes pode criar um ambiente de comparação constante, gerando sentimentos de inadequação e baixa autoestima.

A solidão também é uma preocupação significativa. Muitos estudantes se encontram longe de suas redes de apoio familiar e enfrentam dificuldades para construir novas amizades em um ambiente desconhecido. Isso pode levar a sentimentos de isolamento e alienação, afetando negativamente o bem-estar emocional.

Outro aspecto importante são as expectativas elevadas impostas pelos próprios estudantes e pela sociedade. Muitos jovens sentem a pressão de alcançar padrões irrealistas de sucesso acadêmico e profissional, o que pode levar a um ciclo de autoexigência prejudicial à saúde mental.

Além disso, a transição para a vida universitária também pode trazer à tona questões de identidade e propósito. Os estudantes podem enfrentar dúvidas sobre suas escolhas de carreira, sua identidade pessoal e seu lugar no mundo. Essa fase de descoberta pode ser emocionalmente desafiadora e contribuir para sentimentos de confusão e ansiedade.

Para lidar com esses impactos psicológicos, é fundamental que as instituições de ensino ofereçam suporte holístico aos estudantes. Isso inclui serviços de aconselhamento psicológico acessíveis, programas de bem-estar mental, orientação acadêmica e espaços seguros para expressão emocional e socialização. Além disso, é essencial promover uma cultura de aceitação e empatia, na qual os estudantes se sintam valorizados e apoiados em sua jornada de crescimento pessoal e acadêmico.

Conclui-se assim que, os impactos psicológicos enfrentados por estudantes durante sua formação acadêmica são variados e complexos. No entanto, com o apoio adequado e a conscientização sobre essas questões, é possível criar ambientes educacionais mais saudáveis e inclusivos, onde os estudantes possam prosperar não apenas academicamente, mas também emocionalmente.

Por fim, recomenda-se, que futuras pesquisas adotem abordagens longitudinais para uma compreensão mais aprofundada do fenômeno.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. C.; FERREIRA, J. A. G. Transição e adaptação à universidade: apresentação de um questionário de vivências acadêmicas (QVA). Psicologia, v. 14, n. 2, p. 189-208, 2000.

ADEWUYA, A. O.; OLABA, A.; AFOLABI, O. O. Validity of the patient health questionnaire (PHQ-9) as a screening tool for depression amongst Nigerian university students. Journal of Affective Disorders, v. 96, p. 89-93, 2006.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (5. ed.). Porto Alegre: Artmed, 2014.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV-TR. 4. ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000.

ANDRADE, C. Transição para a idade adulta: das condições sociais às implicações psicológicas. Análise Psicológica, v. 28, n. 2, p. 255-267, 2010.

ARNETT, J. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, v. 55, p. 469-480, 2000.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. Revista Psicologia em Pesquisa, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018. DOI: https://doi.org/10.24879/2018001200300544.

BAYRAM, N.; BILGEL, N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, v. 43, n. 8, p. 667-672, 2008.

BECK, A. T.; EPSTEIN, N.; BROWN, G.; STEER, R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. Journal of Consulting and Clinical Psychology, v. 56, n. 6, p. 893, 1988.

BENTO, A. N. O. Transtornos mentais comuns em acadêmicos do Estado de Sergipe. 2020. Dissertação (Mestrado em Saúde e Ambiente) – Programa de Pós-graduação em Saúde e Ambiente, Universidade Tiradentes, Aracaju. Disponível em: https://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/handle/set/3086.

BROOKHUIS, K. A.; DE WAARD, D. Assessment of drivers' workload: performance and subjective and physiological indexes. In: Stress, Workload and Fatigue, 2001.

CHAVES, E. D. C. L. et al. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 68, n. 3, p. 504-509, 2015.

CORDEIRO, R. A.; FREIRE, V. Estado-trato de ansiedade e vivências académicas em estudantes do 1º ano do Instituto Politécnico de Portalegre. Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health, n. 36. Disponível em: https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8290.

DALGALARONDO, P. A afetividade e suas alterações. In: Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais. São Paulo: Artmed, 2008. p. 166.

ESTEVÃO, F. C.; GALVAN, A. L. Depressão numa contextualização contemporânea. Aletheia, n. 24, p. 127-135, 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942006000300012. Acesso em: 27 fev. 2024.

FRAGELLI, T. B. O.; FRAGELLI, R. R. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. Revista Docência do Ensino Superior, Belo Horizonte, v. 11, e029593, p. 1-21, 2021.

GALVÃO, A.; PINHEIRO, M.; GOMES, M. J.; ALA, S. Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, n. Spe. 5, p. 08-12, 2017.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. D. A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, p. 1327-1346, 2019.

IBRAHIM, A. K. et al. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. Journal of Psychiatric Research, v. 47, n. 3, p. 391-400, 2013.

LEÃO, A. M. et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. Revista Brasileira de Educação Médica, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018. DOI: https://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4rb20180092.

LIMA, M. C. P.; DOMINGUES, M. de S.; CERQUEIRA, A. T. de A. R. Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. Revista de Saúde Pública, v. 40, n. 6, p. 1035-1041, 2006. DOI: https://doi.org/10.1590/S0034-89102006000700011.

LIPP, M. E. N. Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M. E. N. Mecanismos neuro psicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas. 2003.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica. Porto Alegre: Artmed Editora, 2016.

SANTOS, H. G. B. D. et al. Fatores associados à presença de ideação suicida entre universitários. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 25, 2017.

SILVA, A. C. S. da et al. Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários. Contextos Clínicos, v. 14, n. 2, p. 563-587, 2021. Disponível em: http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2021.142.09. Acesso em: 05 mar. 2024.

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 Médica Portuguesa, v. 24, n. S2, p. 247-256, 2011.

SPITZER, R. L. et al. Utility of a new procedure for diagnosing mental disorders in primary care: the PRIME-MD 1000 study. JAMA, v. 272, p. 1749-1756, 1994.

STORRIE, K.; AHERN, K.; TUCKETT, A. A systematic review: students with mental health problems—a growing problem. International Journal of Nursing Practice, v. 16, n. 1, p. 1-6, 2010.

YOU, J. W. Testing the three-way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and task value on persistence in learning among Korean college students. Higher Education, v. 76, n. 5, p. 921-935, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Noncommunicable diseases. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases. Acesso em: 12 mar. 2024.

WULSIN, L.; SOMOZA, E.; HECK, J. The feasibility of using the Spanish PHQ-9 to screen for depression in primary care in Honduras. Primary Care Companion for CNS Disorders, v. 4, p. 191-195, 2002.

ZAMPIERI, R. C. Manifestações psicossomáticas em universitários portugueses, a partir da identificação de sintomas de ansiedade, depressão e stress. 2013. 82 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Metodista de São Paulo.