



**FACULDADE FASIFE CUIABÁ
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

MANUELLY PALOMA FERREIRA SANTOS

**DETERIORAÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS FRENTE ÀS DEMANDAS DA
GRADUAÇÃO**

**Cuiabá/MT
2023**

CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MANUELLY PALOMA FERREIRA SANTOS

**DETERIORAÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS FRENTE ÀS DEMANDAS DA
GRADUAÇÃO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Psicologia, da Faculdade Fasipe Cuiabá – FASIPE, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Ártur Galvão Martini

**Cuiabá/MT
2023**

MANUELLY PALOMA FERREIRA SANTOS

**DETERIORAÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS FRENTE ÀS DEMANDAS DA
GRADUAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Psicologia- da Faculdade Fasipe Cuiabá- FASIPE, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovado em _____.

ÁRTHUR GALVÃO MARTINI

Professor(a) Orientador(a)

Departamento de Psicologia – UNIFASIPE Cuiabá

BRUNNA GABRIELLA CAVALHEIRO:

Professor(a) Avaliador(a)

Departamento de Psicologia – UNIFASIPE Cuiabá

DIEGO ANIZIO SILVA:

Professor(a) Avaliador(a)

Departamento de Psicologia – UNIFASIPE Cuiabá

Cuiabá/MT

2023

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu pai Manoel e minha mãe Natalina, é devido ao esforço de vocês que tenho a gratificação de finalizar o meu curso. Sem vocês eu nada seria.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, por ter me dado forças para concluir essa grande conquista. Aos meus pais, professores, colegas e a todos que me incentivaram e fizeram parte de minha formação.

SANTOS, M, P, F. Deterioração da saúde mental de estudantes universitários brasileiros frente às demandas da graduação. 2023, 47 folhas. Trabalho de conclusão de curso – Centro Universitário Fasipe - UNIFASIPE

RESUMO

O objetivo geral do presente trabalho é compreender de que forma o contexto acadêmico afeta saúde mental de estudantes universitários brasileiros, salientado a ansiedade e depressão como patologias, visando identificar os impactos da ansiedade e depressão durante a graduação dos estudantes universitários. Objetiva-se também compreender os motivos que ocasionam o agravamento da saúde mental nos universitários, para assim, identificar as consequências que o ambiente acadêmico acarreta na saúde mental dos estudantes. Exigências acadêmicas como adaptação ao ambiente acadêmico, intensa carga horária de estudos, privação de sono, pressão da própria instituição, como também de família, adequar trabalho e estudos, cobranças, concorrência do mercado de trabalho, são algumas das várias razões pelas quais os estudantes universitários são mais propensos ao sofrimento mental e ao desenvolvimento de patologias como ansiedade e depressão, afetando assim sua saúde mental e qualidade de vida. O método utilizado foi pesquisa bibliográfica, foi executada uma análise qualitativa dos artigos.

Palavras chave: Estudante, Saúde Mental, Universidade.

ABSTRACT

The general objective of this work is to understand how the academic context affects the mental health of Brazilian university students, highlighting anxiety and depression as pathologies, aiming to identify the impacts of anxiety and depression during university students' graduation. The aim is also to understand the reasons that cause mental health problems in university students, in order to identify the consequences that the academic environment has on students' mental health. Academic demands such as adaptation to the academic environment, intense study hours, sleep deprivation, pressure from the institution itself, as well as from family, adjusting work and studies, demands, competition in the job market, are some of the many reasons why student's university students are more prone to mental suffering and the development of pathologies such as anxiety and depression, thus affecting their mental health and quality of life. The method used was bibliographical research, a qualitative analysis of the articles was performed.

Keywords: Mental Health, Students, University.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Dados da pesquisa da categoria A: Saúde mental no contexto acadêmico.....	23
Tabela 2 - Dados da pesquisa da categoria B: Depressão no contexto acadêmico	23
Tabela 3 - Dados da pesquisa da categoria C: Ansiedade no contexto acadêmico	24

LISTA DE QUADROS

Quadro 1- Saúde Mental de estudantes universitários.....	25
Quadro 2- Conceito de depressão e sua relação com o contexto acadêmico.....	31
Quadro 3- Principais resultados de conceito de ansiedade e sua relação com o ambiente acadêmico	36

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
1.1 Justificativa	12
1.2 Problematização	13
1.3 Objetivos.....	14
1.3.1 Geral	14
1.3.2 Específicos.....	14
2. REVISÃO DE LITERATURA	15
2.1 História de programas de saúde mental estudantil	15
2.2 Saúde Mental no contexto acadêmico	16
2.3 Psicopatologia	17
2.4 Depressão no contexto acadêmico	18
2.5 Ansiedade no contexto acadêmico	19
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	22
4. ANÁLISE DOS DADOS.....	23
4.1. Categoria A: Saúde mental no contexto acadêmico.....	25
4.2 Categoria B: Depressão no contexto acadêmico	31
4.3 Categoria C: Ansiedade no contexto acadêmico	36
5. INTERPRETAÇÃO DOS DADOS.....	40
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
REFERÊNCIAS.....	45

1. INTRODUÇÃO

Segundo Silva (2012), a constituição de 1946 da Organização Mundial de Saúde, a saúde é definida como: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”. A comunicação, as atividades culturais e artísticas são algumas das várias estratégias terapêuticas que podem ser usadas para promover a saúde mental. No que diz respeito à Cultura, de acordo com as ideias de Malinowski, trata-se de um conjunto completo de instrumentos e bens de consumo, códigos constitucionais de diversos grupos sociais, nas áreas de pensamentos, artes, crenças e tradições humanas. Assim sendo, a bagagem pessoal e subjetiva do indivíduo, aliada às influências familiares, sociais e culturais, desempenham um papel fundamental na abordagem de adversidades, no amadurecimento e no estímulo à saúde mental (BARROSO, 2013).

De acordo com Secretaria do Estado da Saúde do Paraná, A saúde mental envolve o equilíbrio emocional entre suas necessidades internas e as demandas externas ou experiências vividas. Resume-se na habilidade de gerenciar sua própria vida e emoções diante de diversas situações, sem deixar de cumprir o que é fundamental. Consiste em buscar a harmonia entre todas as obrigações cotidianas, sem abrir mão dos prazeres pessoais, como desfrutar de momentos de lazer. Com frequência, os estudantes universitários direcionam a maior parte de sua atenção à universidade, preocupando-se com trabalhos, provas, monitorias, estágios e demais atividades. Isso faz com que acabem desconsiderando aspectos que antes eram considerados importantes, como família, amigos, relacionamentos amorosos, práticas

religiosas, frequência na academia, bem como atividades esportivas e recreativas. Quando finalmente arranjam um tempo para realizar alguma tarefa que não tenha a ver com a faculdade, já se encontram no pico do estresse, com a saúde mental bastante fragilizada (BRAGA et. al., 2017).

De acordo com Valdebenito (2017), além da sua capacitação particular para atender as exigências acadêmicas, estudos apontam que as crenças dos alunos a respeito da sua aptidão (autoeficácia) persuadem em certo ponto sobre saúde mental. Um reduzido nível de autoeficácia se associa às tribulações pessoais, como instabilidade emocional, emoções negativas, tristeza e angústia.

Esse trabalho abordará como a universidade influencia na saúde mental dos estudantes, apontando aspectos do período acadêmico que favorecem o seu agravamento durante a graduação, ressaltando sobre o stress nesse período e salientando sobre psicopatologias: ansiedade e depressão. Evidencia-se a relevância de abordar esse assunto, visto que, é importante compreender detalhadamente o processo de saúde-doença do público universitário, viabilizando que os mesmos disponham de uma formação com melhor qualidade de vida. Perscrutar a relevância dessa fase, não apenas para o crescimento profissional, mas para o cognitivo e particular, é fundamental para ocorrer uma mediação nesse cenário, proporcionando que essa etapa de formação superior aconteça sem adoecimentos por questões acadêmicas (ARIÑO; BARDAGI, 2018).

1.1 Justificativa

A maioria dos estudantes universitários direciona grande parte do seu tempo para a realização de trabalhos, provas, monitorias, estágios e diversas outras atividades, acabando por negligenciar aspectos que anteriormente possuíam importância. Por exemplo, a família, os amigos, o parceiro, a religião, a academia, as atividades esportivas e de lazer, entre outros. Quando finalmente encontram um momento para realizar alguma atividade distante do ambiente universitário, já estão no ápice do estresse, com a saúde mental bastante afetada (BRAGA, et al., 2017).

Posto isso, a ansiedade é um empecilho recorrente que se encontra durante a graduação, podendo ser um grande obstáculo na vida e rotina acadêmica dos graduandos, refletindo de maneira negativa na sua saúde, assim como no seu desempenho acadêmico nas universidades. Segundo pesquisa do Fonaprace/Andifes (2016), no seguimento “Dificuldades Estudantis”, os alunos foram inquiridos sobre quais dificuldades emocionais podem ter

afetado sua atuação acadêmica nos vigentes 12 meses, em primeiro lugar encontra-se a ansiedade com 58,36%.

Segundo Giglio (1976), o aprendizado pode ser obstruído pelas atribuições emocionais devido ao detrimento de energia empregado para procurar resolver os conflitos. Giglio constatou que o rendimento acadêmico geralmente ocupa uma elevada posição no que se refere a valores universitários, portanto, os erros instigam reações depressivas, que conforme a personalidade dos estudantes é capaz de lhe atingir com muita ou pouca intensidade.

Segundo Ariño e Bargagi (2018), essas solicitações acadêmicas constituem elementos típicos da vida universitária, tal como a sobrecarga horária de estudos, o grau de demandas em relação ao desenvolvimento intelectual, a aclimatação a um novo ambiente, novas rotinas de descanso, novas solicitações de gerenciamento de tempo e estratégias de aprendizado, entre outros. Esses fatores podem resultar em estresse, uma vez que requerem que o estudante desenvolva habilidades comportamentais para se organizar e responder a essas demandas. Quando existe uma falta nessas habilidades e competências, é provável que estes estressores sejam experimentados de forma mais intensa pelo estudante.

O interesse por esse tema de pesquisa emergiu diante do anseio de compreender melhor sobre essa temática, observações particulares e relatos de colegas universitários que, diante da grande demanda e cobrança exigida pelo período acadêmico, apresentam agravo da saúde mental durante a graduação. Ademais, minha experiência como estudante universitária, a forma que âmbito acadêmico persuade na minha saúde mental serviu de motivação para definir o tema.

A concepção do presente estudo será voltada a respeito da saúde mental em universitários, abordando ansiedade, depressão e os impactos que pode acarretar na vida dos graduandos, ressaltando os motivos que ocasionam o agravo da saúde mental na vida acadêmica. Levando em consideração as referências e dados abordados, evidencia-se a relevância de aludir o tema na conjuntura atual, uma vez que na universidade, muitos alunos acabam desenvolvendo problemas psicológicos e como consequência refletindo na sua vida e no âmbito acadêmico.

1.2 Problematização

A problematização do presente trabalho sobre deterioração da saúde mental de estudantes universitários brasileiros frente às demandas da graduação fundamenta na conjuntura que os estudantes universitários estão expostos a várias situações no seu dia a dia acadêmico que aflige sua qualidade de vida e saúde mental. Alguns artigos, como o de Fernandes et al. (2018), mostram a alta prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários, á vista disso, a problematização desse tema implica a precisão de identificar: o por que o contexto acadêmico pode deteriorar a saúde mental de estudantes universitários brasileiros ?

1.3 Objetivos

1.3.1 Geral

Compreender de que forma o contexto acadêmico afeta a saúde mental dos estudantes universitários brasileiros, salientado a ansiedade e depressão como patologias.

1.3.2 Específicos

- Compreender os motivos que ocasionam o agravo da saúde mental nos universitários.
- Identificar as consequências que o ambiente acadêmico acarreta na saúde mental dos estudantes.
- Identificar os impactos da ansiedade e depressão durante a graduação dos estudantes universitários.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 História de programas de saúde mental estudantil

Foi no começo do século XX, nos Estados Unidos onde emergiu a atenção sobre saúde mental do estudante universitário, com base no consentimento de que os universitários atravessam uma etapa tipicamente vulnerável, na perspectiva psicológica, na qual a instituição em que estão incorporados é a encarregada em ampara-los nessa circunstância (Reifler et al. 1969; Loreto, 1985).

Em 1910, na universidade de Princeton nos Estados Unidos, Stewart Paton constituiu juntamente com o Departamento de saúde e Educação Física, o primeiro encargo de suporte psicológico a estudantes universitários com o intuito de apara alguns jovens que aparentavam estar mais perturbados (FARNSWORTH, 1967).

A Primeira Conferência Internacional sobre Saúde Mental Estudantil, realizada em Princeton, New Jersey, em 1956, promovida pela Federação Mundial de Saúde Mental e pela Associação Internacional de Universidades, marcou o início da expansão dos serviços de saúde mental em outros países. Trinta e sete especialistas de diversas esferas profissionais de vários países participaram dessa conferência. Profissionais da Grã-Bretanha, da França, da Holanda, do Canadá, do México, da Costa Rica, da Malásia, das Filipinas e da Austrália também participaram além dos Estados Unidos, com o intuito de promover uma extensa troca de conhecimentos entre especialistas de distintas culturas, nações e instituições de ensino, visava, também, desenvolver programas que pudessem servir como exemplo para as universidades de todo o mundo (LORETO, 1985).

No Brasil, no ano de 1957, foi estabelecido o primeiro Serviço de Higiene Mental e Psicologia Clínica, na Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pernambuco, em

associação com a cadeira de Clínica Psiquiátrica o objetivo inicial do pioneiro Serviço de Saúde Mental e Psicologia Clínica era prover apoio psicológico e psiquiátrico aos universitários, começando pelos estudantes de Medicina. Na cidade de São Paulo, no ano de 1965, a Escola Paulista de Medicina (EPM) estabeleceu um Serviço de saúde Mental escolar. Durante os anos 60, as universidades federais do Rio Grande do Sul, de Minas Gerais e do Rio de Janeiro também introduziram seus próprios serviços de saúde mental voltados aos estudantes universitários (LORETO, idem).

2.2 Saúde Mental no contexto acadêmico

A entrada na Universidade é marcada por várias transformações, exigindo uma fase de adaptação, já que o ambiente acadêmico possui uma infinidade de regras, metodologias, círculos sociais e indivíduos desconhecidos. Dessa forma, é essencial que o aluno desenvolva uma identidade universitária. Por outro lado, esse processo pode causar angustia, conflitos e ansiedade. Além disso, a nova realidade coloca os universitários em um estado vulnerável, o que aumenta a probabilidade de desenvolver quadros psicopatológicos e dificuldades no crescimento pessoal e profissional (CASTRO, 2017).

Os transtornos mentais comuns estão interligados e afetam negativamente as rotinas diárias, influenciando o rendimento acadêmico. Essas questões são cada vez mais frequentes e causam preocupação devido à sua prevalência e aos efeitos prejudiciais que acarretam para a saúde dos estudantes. A taxa de depressão em universitários é em média de 30,6%, enquanto na população em geral é de 9% (COSTA; MOREIRA, 2016; FERNANDES, et al., 2018).

Os estudantes universitários brasileiros vivenciam diversos desafios que podem contribuir com a ansiedade. À medida que a prática de estudos se estende e a jornada na faculdade se expande, o discente fica suscetível a apresentar sobrecarga psicológica, sendo capaz de interferir no comportamento, instigando certos transtornos, tal como os transtornos de ansiedade (FERREIRA et. al., 2009). Segundo um estudo realizado por Baptista (2006), onde analisou o transtorno de ansiedade em estudantes universitários brasileiros de diversas áreas e foi constatado uma prevalência de 11, 6% de transtorno nos estudantes universitários, correspondendo a um índice imódic.

Além das questões acadêmicas, muitos estudantes precisam conciliar faculdade e trabalho, como também, carecem mudar de cidade para estudar, permanecendo assim longe da família. Soares, Monteiro e Santos (2020, p. 993) afirmam que “Para muitos estudantes, as

atribuições da vida acadêmica podem ser caracterizadas por fatores considerados de risco para instauração ou agravamento de questões vinculadas a saúde mental”.

Segundo Bolsoni-Silva e Loureiro (2016), no contexto universitário, podem-se identificar como elementos que aumentam o risco de estresse: a falta de habilidades sociais, a dificuldade em lidar com situações sociais desagradáveis, os agentes estressores presentes no ambiente, vivências desfavoráveis da vida adulta e as experiências negativas vivenciadas na vida adulta e a conjuntura social. Além disso, destacam-se a ausência de entusiasmo pelos estudos e pela escolha da carreira, a realização de apresentações de trabalhos e impasses em obter materiais e livros, bem como a exorbitância de atividades acadêmicas. Para Soares, Baldez e Melo (2011), ademais carregam consigo a competição presente no meio acadêmico, o aumento da complexidade das provas, a escassez de momentos de recreação e a redução da percepção de apoio da família, a falta de disponibilidade de tempo para o convívio com os amigos, bem como outros fatores que podem influenciar na qualidade de vida desses estudantes.

Nesta perspectiva, é importante ressaltar que uma psicopatologia é uma modificação nos processos cognitivos e emocionais do desenvolvimento, resultando em perturbações no raciocínio, comportamento, domínio da realidade e adaptação às condições de vida. Nas condições de saúde em que o indivíduo manifesta sinais de depressão e ansiedade em níveis capazes de afetar suas atividades diárias, mesmo sem um diagnóstico formal, é chamado de transtorno mental comum (SADOCK, et al., 2016; GOMES, et al., 2020 apud SIVA, et al, 2021).

2.3 Psicopatologia

Em um sentido abrangente, pode-se definir a psicopatologia como um conjunto de conhecimentos relacionados ao adoecimento mental do ser humano. É um saber que busca ser organizado, explicativo e desmitificador. Como saber que busca ser científico, não engloba critérios de valor, não admite dogmas nem verdades predefinidas (DALGALARRONDO, 2008).

A área da psicopatologia engloba uma ampla gama de fenômenos humanos particulares, relacionados ao que historicamente foi caracterizado como doença mental. São experiências, estados mentais e padrões de comportamento que, possuem características psicológicas distintas (as experiências dos pacientes mentais têm um aspecto genuinamente

próprio, não sendo apenas "excessos" do que é considerado normal) e, de outro modo, relações intrincadas com a psicologia da normalidade (o universo dos transtornos mentais não é algo totalmente desconhecido para o universo das vivências psicológicas "normais") (DALGALARRONDO, 2008).

Conceituam-se as síndromes como conjuntos parcialmente incessantes e estáveis de certos sinais e sintomas. No entanto, ao estabelecer os limites de uma síndrome (como síndrome depressiva, paranoide, demencial, entre outros). Ainda não é sobre a determinação e o reconhecimento de causas particulares e da essência do seguimento patológico. A síndrome se constitui meramente como uma descrição elucidativa de uma conjuntura transitória e repetitiva de sinais e sintomas (DALGALARRONDO, 2008).

Denominam-se entidades nosológicas, doenças ou transtornos específicos os distúrbios patológicos em que é possível identificar (ou no mínimo inferir com certo grau de consistência) determinados fatores causadores (etiologia), uma progressão parcialmente similar, estados finais típicos, mecanismos psicológicos e psicopatológicos característicos, antecedentes genético-familiares um tanto específicos e respostas a tratamentos que podem ser previstos até certo ponto (DALGALARRONDO, 2008).

2.4 Depressão no contexto acadêmico

Muitos apontam que a depressão, principalmente, consiste na falta da habilidade de vivenciar satisfação nas atividades de maneira geral e a diminuição do interesse pelo ambiente. Com frequência, é ligado à sensação de exaustão ou falta de energia, caracterizada pela reclamação de cansaço extremo. Como sintoma, a depressão pode se apresentar em diferentes contextos clínicos, tais como transtorno de estresse pós-traumático, demência, esquizofrenia, alcoolismo, doenças clínicas, entre outros. Além disso, pode surgir como reação a situações estressantes ou a condições sociais e econômicas desfavoráveis. À medida que se refere a síndrome, a depressão engloba não somente modificações do humor (tristeza, irritabilidade, ausência da capacidade de sentir prazer, apatia) mas, também uma variedade de outros elementos, incluindo mudanças cognitivas, de comportamento e fisiológicas (sono, apetite). Ao diagnosticar a depressão, consideram-se os seguintes aspectos: sintomas psíquicos, físicos e padrões comportamentais observáveis (DEL PORTO, 1999).

De acordo com Batista et al. (1998) apud Rios (2006), a depressão e o estresse exercem uma influência significativa no rendimento acadêmico dos universitários, uma vez

que afetam a capacidade de memorização, raciocínio, motivação e interesse dos mesmos. As manifestações físicas do transtorno depressivo (mudanças no padrão de sono e no apetite, diminuição do desejo sexual e da energia, fadiga e oscilações entre lentidão e agitação psicomotora), aliadas aos sintomas psíquicos (tristeza, baixa autoestima, falta de interesse, desesperança, ideação suicida e dificuldade de concentração) e sociais (isolamento, falta de interesse em atividades recreativas e queda na produtividade) apontam a importância de conhecer o ambiente acadêmico em sua totalidade, ressaltando a necessidade de oferecer um suporte mais especializado aos estudantes (RIOS, 2006).

De acordo com a pesquisa, realizada por Cavestro e Rocha (2006), estima-se que entre 8% a 15% dos estudantes universitários experimentem algum transtorno psiquiátrico ao longo de sua trajetória acadêmica, principalmente transtornos de depressão e ansiedade. É importante destacar que, em diversos casos, os sintomas depressivos podem ter um impacto significativo no aspecto cognitivo, social e emocional da vida dos estudantes, resultando em dificuldades de aprendizagem, queda no desempenho acadêmico, problemas de concentração, assim como um aumento no uso de medicamentos psiquiátricos, como antidepressivos, como resultado, tendo o potencial de afetar a qualidade de vida dos alunos (CARLOTTO, 2013).

Conforme Osse e Costa (2011), têm-se observado uma relação entre estudantes universitários que possuem histórico de depressão e comportamentos suicidas. Nas últimas décadas, diversas pesquisas têm demonstrado uma forte ligação entre sintomas depressivos e tentativas ou ideias de suicídio. Estes dados demonstram um descontentamento emocional entre os estudantes universitários, principalmente quando vinculado a sintomas de depressão, o que eleva os níveis de pensamentos e comportamentos de riscos em relação ao suicídio.

Segundo pesquisa realizada por Cerchiari, Caetano e Faccenda (2005), o estado civil dos universitários também pode impactar sua saúde mental, já que 80% dos entrevistados com sintomas de depressão eram pessoas solteiras.

Podem ser considerados diferentes elementos que atuam como medida de proteção contra a depressão: possuir elevadas habilidades de inteligência, ter habilidade para resolver problemas e enfrentar desafios, apresentar um bom desempenho acadêmico e contar com pais mentalmente saudáveis, uma família que ofereça apoio adequado e uma capacidade satisfatória para lidar com situações adversas (BOLSONI-SILVA; LOUREIRO, 2016).

2.5 Ansiedade no contexto acadêmico

Segundo Batista e Oliveira (2005), a ansiedade é um sentimento que vem junto com uma sensação geral de perigo, mostrando aos indivíduos que há motivos para preocupação. Diz respeito a uma inquietação que pode manifestar-se através de reações fisiológicas e cognitivas. A agitação, a hiperatividade e os movimentos precipitados são exemplos de ocorrências fisiológicas; As manifestações cognitivas emergem quando ocorre um aumento considerável na atenção e vigilância diante de certos elementos do ambiente, pensamentos e possíveis eventos desfavoráveis. Esses indicativos podem ser temporários ou talvez formar um modo constante e perpétuo de reação, variando sua intensidade desde níveis sutis até níveis extremamente altos. O DSM-5 define transtorno de ansiedade como “transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados” (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 189).

A ansiedade tornou-se um empecilho frequente entre estudantes universitários e está relacionada a cobranças excessivas desse momento da vida dos estudantes. No decurso da faculdade o acadêmico vivencia adversidades anteriormente não versadas. À medida que a prática de estudo se estende e o trajeto fica mais vigoroso, o discente fica suscetível a adquirir sobrecarga psicológica, sendo capaz de persuadir no comportamento, incitando certos transtornos, tal como o transtorno de ansiedade (FERREIRA et. al., 2009).

Para muitos estudantes a demanda do período de provas é visto como um fator gerador de ansiedade, assim, podendo afetar o desempenho acadêmico. De acordo com Victoria et al. (2013), estudos passados constatam que a ansiedade nesse período é causada mediante preocupação de insucesso nas avaliações. No instante da avaliação ou inclusive dias antecedentes da efetuação da prova, pode fomentar nervosismo nos alunos, que regularmente encontram-se preparados para executar a prova, no entanto, como consequência de não comedir suas emoções, os estudantes acabam sendo afetados.

O período de sono durante a graduação é altamente afetado, é recorrente a mudança no sono-vigília em universitários. Evidencia-se que alunos desfrutam aspectos de um sono dissonante, geralmente marcado por um sono de vasta duração no final de semana e pouco tempo de duração nos dias restantes. A estabilidade do decurso do sono-vigília pode ser comprometido por alterações na jornada de trabalho ou atividades durante a noite. Indicadores afirmam a associação entre modelo de sono com os níveis de ansiedade em graduandos. No momento em que o corpo compreende determinado conflito intrínseco e, por conseguinte

começa providenciar medidas para precaver essa ameaça, o sinal de alerta é ligado (ALMONDES; ARAÚJO, 2003).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para desenvolver esse trabalho foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com a finalidade de explorar de que maneira a o contexto acadêmico afeta os estudantes universitários brasileiros, direcionada a atingir os resultados da problemática: o por que o contexto acadêmico pode deteriorar a saúde mental de estudantes universitários brasileiros?

Para Severino (2007), a pesquisa bibliográfica é realizada com base em registro disponível, resultantes de pesquisas prévias, em documentos impressos, como teses, livros, artigos, e outros. Dispõe de dados ou categorias teóricas anteriormente diligenciada por outros pesquisadores e propriamente registrados. Dessa forma, foi efetuada uma investigação em materiais já publicados em bancos de dados eletrônicos, utilizando os seguintes descritores: depressão em universitários, saúde mental em estudantes universitários, ansiedade em graduandos.

De acordo com Gil (2008) A pesquisa bibliográfica é realizada com base em material já produzido, composto principalmente por obras literárias e periódicos científicos. Apesar de ser requerido algum tipo de trabalho nesse sentido na maioria dos estudos, existem pesquisas que são desenvolvidas unicamente com base em fontes bibliográficas. Uma porção dos estudos exploratórios pode ser descrita como pesquisas que se fundamentam em consultas bibliográficas, da mesma forma que várias pesquisas são conduzidas com base na técnica de análise de conteúdo.

Após o levantamento de referências, foi executada uma análise qualitativa dos materiais. Realizou-se uma leitura exploratória, seletiva de artigos, ponderando se todos articulavam a respeito de saúde mental, com ênfase em estudantes universitários e buscando uma resposta para o problema e objetivo do presente trabalho. Segundo Köche (2015), ao desenvolver a pesquisa bibliográfica, procura-se esclarecer um problema, usufruindo de conhecimento acessível com base em teorias difundidas em livros ou obras similares. O pesquisador irá granjear o conhecimento viável na área, apontando as teorias concebidas, examinando-as e avaliando sua colaboração para ajudar a entender ou deslindar o problema alvo da investigação.

4. ANÁLISE DOS DADOS

As análises dos dados serão apresentadas através de quadros, de acordo com as pesquisas realizadas.

A tabela 1 se baseia em pesquisas de artigos científicos e monografia, de acordo com o tema da categoria “A” Saúde mental no contexto acadêmico e foram encontrados em site como Scielo e Pepsic; em banco de tese e dissertação de universidades, sendo essa USP e em revista científica eletrônica como Acervo Enfermagem.

Tabela 1- Dados da pesquisa de categoria A: Saúde mental no contexto acadêmico

Fonte	Quantidade Visualizada	Quantidade Utilizada
Portal Unisepe	1	1
Blucher Desing Proceedings	1	1
Scielo	7	3
Biblioteca Digital USP	1	1
Pepsic	1	1
Revista UFPR	1	1
Acervo Enfermagem	1	1

Fonte: Própria

A tabela 2 se baseia em pesquisas de artigos científicos, de acordo com o tema da categoria “B” Depressão no contexto acadêmico e foram encontrados em site como Periódicos Científicos da PUC-Campinas e Pepsic.

Tabela 2 - Dados da pesquisa da categoria B: Depressão no contexto acadêmico

Fonte	Quantidade Visualizada	Quantidade Utilizada
Scielo	6	4
PUC-SP	1	1
Pepsic	1	1

Fonte: Própria

A tabela 3 se baseia em pesquisas de artigos científicos, de acordo com o tema da categoria “C” Ansiedade no contexto acadêmico e foram encontrados em site como Scielo e Pepsic.

Tabela 3 - Dados da pesquisa da categoria C: Ansiedade no contexto acadêmico

Fonte	Quantidade Visualizada	Quantidade Utilizada
Pepsic	1	1
SCRIBD	1	1
Scielo	1	1

Fonte: Própria

4.1. Categoria A: Saúde mental no contexto acadêmico

Na categoria A: Saúde mental no contexto acadêmico, foram encontrados 25 artigos e abordados nove, que apresentaram conteúdo sobre saúde mental com ênfase em estudantes universitários, conforme o quadro 1. O critério de exclusão foi retirar aqueles artigos que não se relacionavam com estudantes universitários.

Quadro 1 – Saúde Mental de estudantes universitários

Autor	Tema	Ano	Principais Resultados
Castro	Reflexões sobre saúde mental do estudante universitário: Estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior	2017	A entrada na universidade gera mudanças importantes na vida do estudante. Os universitários lidam com questões como participar de atividades extracurriculares, lidar com as pressões acadêmicas, desenvolver relacionamentos interpessoais, se tornar comprometido com seus objetivos profissionais e lidar com as dificuldades de se adaptar e se destacar na instituição. Consiste em uma fase do desenvolvimento psicossocial dos jovens está associada à transição e adaptação ao ensino superior. É evidente que existem várias razões pelas quais os estudantes universitários são mais propensos ao sofrimento mental e ao desenvolvimento de doenças mentais. O estudo teve como objetivo examinar uma turma de estudantes de engenharia em uma instituição de ensino superior público, usando os seguintes recursos: Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), Inventário de Depressão de Beck (BDI), Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e Maslach Burnout Inventory –

			<p>Student Survey (MBI-SS). Foi constatado estresse, avaliado pelo ISSL em 62% da amostra, avaliados pelo BDI, 26,85% da amostra apresentava níveis de depressão, avaliados pelo BAI, 31% manifestaram níveis de ansiedade, avaliados pelo IDATE mais de 80% da amostra apresentou graus de ansiedade e 3,85% foi a prevalência do <i>burnout</i>.</p>
Costa e Moreira	Saúde mental no contexto universitário	2016	<p>O stress e ansiedade estão claramente associados à depressão, entre os eminentes aspectos ambientais que predeterminam uma pessoa à depressão. O esgotamento e o estresse são fontes de risco para a depressão e outras doenças, o contexto da universidade, repleto de intensa carga de trabalho e variáveis desvinculadas diretamente da vida acadêmica, tal como acomodação, situação financeira e competências interpessoais. As universidades também têm a responsabilidade de informar e guiar os estudantes sobre os sinais e vantagens do auxílio de ajuda psicológica profissional.</p>
Fernandes et al.	Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública	2018	<p>Vista como uma questão de saúde coletiva, a depressão uma doença complexa que afeta o desempenho interpessoal, vida social e atuação profissional do sujeito. A ansiedade, também conhecida como um transtorno mental comum, é uma reação fisiológica que ocorre no ser humano em resposta ao ambiente em que está e às situações que experiência. Contudo, esta reação pode se tornar uma condição patológica.</p> <p>O problema dos transtornos mentais comuns na população universitária está se tornando cada vez mais prevalente e emergente a preocupação sobre</p>

			os efeitos negativos que eles têm sobre a saúde dos estudantes. Ademais, destacamos as taxas de suicídio nessa parcela da população devido às propensões maiores. De acordo com o estudo realizado, foram aplicados os inventários de Beck para ansiedade e depressão em 205 universitários do curso de enfermagem e a prevalência de depressão foi de 30,2% e de ansiedade, 62,9%, um número bem significativo.
Ferreira et al.	Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes de ciclo básico	2009	É possível observar a influência de dois fatores principais no estado emocional dos estudantes: a chegada à universidade, uma cenário tido como ansiogênico e a mudança de um período de desenvolvimento para outro, considerado um contexto de crise normativa. Essas situações podem estar relacionadas à ansiedade-estado e à ansiedade traço. A ansiedade-estado está associada a um período ou circunstância específica, como quando os estudantes começam a estudar na universidade, provocando um estado emocional transitório. Além disso, a ansiedade-traço está ligada a características e disposições individuais, fazendo com que as pessoas sejam diferentes em como lidam com certos contextos. Nesse estudo, Participaram de e 158 estudantes, na qual responderam uma ficha de identificação e o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Os resultados indicam que as médias de ansiedade-traço e de ansiedade-estado desses estudantes estão dentro do que era previsto para essa população.
Baptista	Estudo da prevalência do transtorno de ansiedade	2006	Esse estudo consiste em estabelecer a prevalência do transtorno de ansiedade social (TAS).

	social em estudantes universitários		Avaliou 2319 estudantes universitários de diferentes cursos de graduação e como método aplicou a escala SPIN em todos os indivíduos. Obteve uma prevalência de 20,6% para TAS, na primeira fase com Mini-SPIN. Com a aplicação da SCID, constatou o diagnóstico em 56,3% da amostra coletada pela Mini-SPIN, retratando prevalência concreta do transtorno.
Soares, Monteiro e Santos	Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes de ensino superior	2020	Nos estudantes universitários, os transtornos mentais estão se tornando cada vez mais comuns e preocupam não só devido à sua prevalência, mas também pelos danos que causam à saúde. A ansiedade, dentre os transtornos mentais, é altamente comum entre os estudantes universitários. Possivelmente, devido aos altos níveis de pressão ligada às atribuições acadêmicas, além das pressões no âmbito familiar e do estresse relacionado à busca por ajustar estudos e emprego, faz-se necessário considerar a soma desses dois fatores. De acordo com esse estudo, que consiste em uma revisão sistemática da literatura, apresentou uma preeminência de pesquisas que visam caracterizar a ansiedade em estudantes universitários, decorrendo de estudos de construção de instrumentos, prevalência, intervenção e relatos de experiências. A pesquisa revelou que, no tópico intervenção estudantes universitários encontram-se com altos níveis de ansiedade durante decurso de altas demandas acadêmicas, o que resulta no surgimento de sintomas relacionados à ansiedade. Estudo relacionado a prevalência, resulta em maior

			<p>recorrência no período. Essa ocorrência pode estar ligada à faixa etária frequente dos estudantes universitários de 18 a 24 anos, os quais estão passando pela fase inicial da vida adulta. De acordo com a literatura, esses alunos apresentam uma maior prevalência de problemas de saúde, com índices elevados de estresse psicológico grave, pensamentos suicidas e transtornos de ansiedade. Os transtornos possuem taxas reduzidas de melhora espontânea e têm a tendência de se tornarem crônicos ou até mesmo se manifestarem como outros distúrbios psiquiátricos se não forem tratados. De maneira geral, no que se refere à caracterização, é evidente uma ligação entre habilidades Sociais e a ansiedade. Por fim, no estudo sobre construção de instrumentos, foi constatada uma grande importância, tanto na área clínica quanto acadêmica, o uso de instrumentos que possuam evidências de validade, os quais ofereçam uma estrutura padronizada e segura para a obtenção de indicadores na avaliação de um construto.</p>
Bolsoni-Silva et al.	O impacto das habilidades sociais para a depressão em estudantes universitários	2016	<p>É evidente que, embora o déficit de habilidades sociais não corresponda a um fator exclusivo de risco associado à depressão, é fundamental que ele seja avaliado, visto que, é capaz de obstaculizar a solução de contratempos e o acareamento das dificuldades que acompanham a vida universitária. A importância da comunicação e da resolução de problemas são sempre ressaltadas nos estudos que examinam as habilidades sociais dos universitários, porém poucos examinam como as interações sociais</p>

			afetam, relacionando grupos clínicos e não clínicos. A pesquisa constatou, a partir de instrumentos aferidos, com participação de 128 estudantes universitários sendo 64 clínicos para depressão e 64 não clínicos, que diferenças consideráveis na comunicação, lidar com críticas, afeto, falar em público e expressar sentimentos negativos. O grupo com depressão relatou mais sentimentos e problemas nas interações sociais. A categoria com depressão referiu mais sentimentos e resultados desfavoráveis nas interações sociais.
Soares, Baldez e Mello	Vivências acadêmicas em estudantes universitários do estado do Rio de Janeiro	2011	A experiência que os alunos passam durante o processo de ingresso ao ensino superior pode ajudá-los a ter uma melhor compreensão do ajuste e do sucesso acadêmico dos alunos. A esfera acadêmica tem sido considerada fundamental para o crescimento do estudante porque oferece a oportunidade de compartilhar ideias e experiências inovadoras com outras pessoas. A maneira como um estudante se adapta à universidade pode ser influenciado por sua busca por emprego. A formação de profissionais específicos relacionados às áreas prioritárias em locais com vocações econômicas inerentes, geralmente absorve recém-formados logo após o término do curso. A pesquisa revelou através de questionário de vivências acadêmicas aplicado em 500 estudantes, com o objetivo de identificar e relacionar as características da adaptação à universidade dos estudantes do ensino superior, nas seis mesorregiões do Estado do Rio de Janeiro. Os alunos da Região Metropolitana

			obtiveram melhores resultados no item base para o curso, enquanto os alunos da Região Sul Fluminense obtiveram melhores resultados nos itens relação com a família, autonomia pessoal, métodos de estudo, adaptação à instituição, gestão de recursos, autoconfiança, percepção de competência pessoal e ansiedade para fazer exames, assim como os alunos da Região Norte Fluminense teve melhor desempenho nos itens bem estar físico, bem estar psicológico e relação com os professores.
Silva et al.	Saúde Mental dos estudantes universitários	2021	De acordo com o estudo, os resultados demonstraram que a vida acadêmica intervém na saúde mental dos alunos. Eles foram intitulados como vulneráveis e de risco nas esferas de uso de drogas, ansiedade e depressão, e essas condições são importantes para elaborações de ações em saúde mental. É imperativo que as instituições de ensino superior elaborem planos para evitar problemas de saúde mental para que os alunos concluam seus estudos com saúde mental equilibrada.

Fonte: Própria

4.2 Categoria B: Depressão no contexto acadêmico

Na categoria B: Depressão no contexto acadêmico, foram encontrados 17 artigos e abordados seis, nos quais foi apresentado sobre a depressão com ênfase em universitários e seu conceito. Nesta categoria foram excluídos os artigos que não se relacionavam com conceito de depressão e depressão no contexto acadêmico. Abaixo no quadro 2, os principais resultados.

Quadro 2 – Conceito de depressão e sua relação com contexto acadêmico

Autor	Tema	Ano	Principais Resultados
-------	------	-----	-----------------------

Del Porto	Conceito e diagnóstico	1999	<p>O componente emocional da vida mental normal é formado por sentimentos de tristeza e alegria. A tristeza é uma resposta humana comum aos eventos de fracasso, perda, frustração e outros problemas. É importante considerar, do ponto de vista evolucionário, essa resposta tem valor adaptativo porque economiza energia e recursos para o futuro. O diagnóstico da depressão considera sintomas psicológicos, fisiológicos e comportamentais. Sintomas psíquicos: Humor depressivo, que consiste nos sentimentos de tristeza, autodesvalorização e culpa. Diminuição da aptidão de satisfação na maioria das atividades que costumavam ser agradáveis. Sensação de cansaço ou falta de energia. Redução da habilidade de raciocínio, concentração e tomada de decisão. Os sintomas fisiológicos incluem mudanças no sono, alterações no apetite e diminuição do interesse sexual. As evidências comportamentais podem incluir isolamento social, episódios de choro intenso, tendências suicidas, atraso no desenvolvimento psicomotor e desaceleração generalizada, ou agitação psicomotora.</p>
Rios	Níveis de stress e depressão em estudantes universitários	2006	<p>O ser humano tem sido constantemente sujeito a diversas circunstâncias às quais carece se ajustar, tais como exigências e pressões externas advindas da família, do meio social, do trabalho, escola ou do meio ambiente, além de serem confrontados com os encargos, deveres, autocrítica, contrariedades psicológicas e fisiológicas. Essas são as causas que têm</p>

			<p>conduzido a dois males contemporâneos: estresse e depressão. Considera-se que a vida acadêmica aproxima os estudantes das demandas da sociedade para que eles atuem como profissionais e cidadãos, isso significa que eles precisam ser práticos, aprender a se adaptar às novas situações e lidar com a pressão e a aprovação dos outros. Entende-se que a graduação tenha se tornado mais estressante, mais competitiva e mais difícil para as pessoas pagarem. Como resultado, muitos estudantes necessita combinar o trabalho com o estudo. O stress e a depressão debilitam a capacidade de raciocínio, motivação, memorização, e interesse dos alunos no processo de aprendizagem, o que afeta a produção e o desempenho acadêmico dos estudantes. A pesquisa revelou que A amostra total apresentou um nível generalizado de estresse médio-alto. Os sujeitos experimentam o maior grau de estresse emocional. Além disso, foi verificado que 40% da amostra geral apresentou depressão leve ou moderado, enquanto 60% não a apresentou. A tendência a irritar, alto nível de exigência pessoal, ao cansaço, preocupação com problemas físicos e sentimentos de tristeza são sintomas apontados de depressão. 85 acadêmicos participaram da pesquisa, dos cursos de Educação Física, Enfermagem e Ciências Biológicas.</p>
Cavestro e Rocha	Prevalência de depressão entre estudantes universitários	2006	Um obstáculo muito associado a depressão é o suicídio. Certos estudos apontam para um alto índice de risco de suicídio entre os estudantes

			<p>universitários em geral. De acordo com certos escritores, é possível identificar variados fatores estressantes durante um curso universitário, variando de acordo com o estágio em que o estudante se encontra. Acredita-se que esses elementos têm a capacidade de afetar a ocorrência de índices elevados de depressão entre os alunos. A pesquisa revelou que, a prevalência de depressão e o risco de suicídio foram consideravelmente maiores entre os estudantes de terapia ocupacional em comparação com aqueles que cursam medicina e fisioterapia. Foram escolhidos 342 alunos por meio de uma amostragem por cotas. O diagnóstico psiquiátrico foi feito através do Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI).</p>
Carlotto	Espiritualidade e sintomatologia depressiva em estudantes universitários brasileiros	2013	<p>A conexão entre espiritualidade e saúde revela um alto grau de complexidade. Mesmo que não se possam definir os mecanismos dessa interação de forma exata, diversos estudos têm indicado que a prática de atividades espirituais possui o potencial de impactar positivamente diferentes aspectos da saúde humana. Foram constatadas correlações positivas entre o bem-estar espiritual e qualidade de vida através de uma pesquisa realizada com 136 faculdades de psicologia da PUC-RS. Analisou-se que o bem estar espiritual desses acadêmicos estava positivamente relacionado aos seus aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais. É possível concluir que a existência da espiritualidade integrava a melhor saúde física e</p>

			mental nessa amostra de estudantes.
Osse e Costa	Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da universidade de Brasília	2011	A entrada na universidade é um evento importante na vida dos jovens que, costumeiramente, alinha com uma fase do desenvolvimento psicossocial, caracterizado por relevantes transformações, tanto fisiológicas, cognitivas quanto sociais, essas mudanças acontecem simultaneamente ao momento que o indivíduo jovem passa a tomar decisões cruciais em sua jornada. Para os jovens que estudam na universidade, esses fatores são acrescentados às mudanças no ambiente, na rotina e nas organizações de suporte social. A mudança ocorre como consequência de se afastar da rede social de começar um estudo e do ambiente familiar. A entrada na universidade nem sempre garante estabilidade, como seria interessante, pois os jovens podem expressar alguns sentimentos de ansiedade, dúvidas e preocupação. De acordo com o estudo, nas fases iniciais do curso, a maioria proveniente de outros estados, que dependem de recursos institucionais, indicaram sintomas de ansiedade, depressão e contrariedades estudantis vinculadas à ajuda. Como uma maneira de resolver o problema de se adaptar a um novo ambiente, surgiram comportamentos de risco. Participaram 87 voluntários e foi aplicado perguntas auto-aplicáveis sobre as situações sócio-demográficas, uso de drogas e álcool e comportamento suicida, eventos da vida.
Cerchiari, Caetano e	Prevalência de transtornos	2005	O estudo revelou que uma taxa de 25% de

Faccenda	mentais menores em estudantes universitários		Transtornos Mentais Menores entre os alunos, sendo os distúrbios psicossomáticos o transtorno principal em destaque. Na amostra total, os fatores que se destacaram foram: por ordem de magnitude, os distúrbios psicossomáticos foram os mais prevalentes (29%), estresse psíquico (28%), e desconfiança no desempenho (26%). A pesquisa envolveu uma amostra composta por 558 participantes, com 396 (71%) mulheres e 161 (29%) homens, em estudantes universitários de Letras, Direito, Ciência da Computação e Enfermagem
----------	--	--	---

Fonte: Própria

4.3 Categoria C: Ansiedade no contexto acadêmico

Na categoria C: Ansiedade no contexto acadêmico, foram encontrados 17 artigos e abordados três, que tratavam sobre conceito ansiedade e ansiedade no contexto acadêmico. Foram excluídos os artigos que menos apresentaram resultados sobre o tema escolhido. Abaixo no quadro 3, os principais resultados.

Quadro 3 – Principais resultados de conceito de ansiedade e sua relação com o ambiente acadêmico

Autor	Tema	Ano	Principais Resultados
Batista e Oliveira	Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes	2005	A ansiedade pode ser um termo apropriado para descrever situações e reações indesejáveis para o indivíduo. A ansiedade é um conceito que aborda a sensação de impotência e conflito enfrentados quando nos deparamos com um ambiente ameaçador, e os efeitos neurofisiológicos resultantes dessa tensão. Considerando que o comportamento voluntário não existe e compreendendo que os conceitos são influenciados por

			condicionamentos, as emoções surgem a partir da influência externa, enquanto as ideias são moldadas pelos controles exercidos pelo ambiente. Dessa forma, a ansiedade é estabelecida à luz dos mesmos princípios, de acordo com o condicionamento operante. Foi observada uma relação entre uma determinada operação experimental e certos efeitos que resultam em alguma modificação do comportamento de uma determinada propriedade.
Bravo et. al	Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da universidade do estado do Rio de Janeiro (UERJ)	2013	O objetivo deste estudo foi encontrar a sintomatologia de ansiedade e depressão em uma amostra de universitários na cidade do Rio de Janeiro. Foram incluídos na pesquisa 637 alunos de graduação, provenientes de diferentes cursos. Os estudantes completaram os Inventários de Ansiedade e Depressão de Beck. Foram realizadas correlações através dos cursos, área do conhecimento e gênero. Embora nenhum dos cursos tenha apresentado níveis significativos de ansiedade e depressão, a área de Odontologia registrou escores mais altos em relação à ansiedade, enquanto Letras foi mais destacada nos índices relacionados à depressão. Por outro lado, os cursos de História e Oceanografia apresentaram as menores pontuações nas duas variáveis. Foi constatada diferença estatística considerável em todos os resultados.
Almondes e Araújo	Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em	2003	O ciclo do sono-vigília é uma regularidade diária, ou seja, em circunstâncias naturais esse ritmo se sincroniza com elementos do

	estudantes universitários		<p>ambiente e alterna com um tempo de 24 horas. A intercalação entre dia e noite, os horários de trabalho, escolares, de lazer e as atribuições familiares, são todos aspectos externos que ajustam o ciclo do sono-vigília. Em geral, os jovens universitários costumam ter um padrão de sono instável, marcado pelo atraso tanto no início quanto no fim do sono durante a semana, além de períodos curtos de sono durante os dias úteis e longos períodos de sono nos fins de semana. A prolongada necessidade de dormir nos fins de semana ocorre pelo fato de a diminuição do sono, privação durante os dias de aula ou trabalho. O atraso na hora de dormir nos fins de semana parece estar relacionado à tendência do sistema circadiano de temporização de atrasar a fase inicial do sono. Naturalmente, os indivíduos requerem uma certa regularidade no seu ritmo sono-vigília, no entanto, para os alunos universitários, existem dois conjuntos de elementos que atuam de forma oposta na sincronização do ciclo sono-vigília. Ciclo claro-escuro e os fatores internos, que tendem a harmonizar o ciclo sono-vigília em um padrão assíduo de 24 horas, enquanto, por outro lado, as exigências acadêmicas que costumam diminuir o tempo de descanso e os horários escolares a que propende ajustar o ciclo sono-vigília a um padrão distinto do ciclo claro-luz. A pesquisa revelou que os estudantes que apresentavam escores mais elevados de traço de ansiedade despertavam</p>
--	---------------------------	--	---

			mais cedo durante os dias úteis e também nos finais de semana, aqueles que tinham alterações no seu ritmo ciclo-vigília demonstravam um nível de estado de ansiedade maior. O estudo indica que a ansiedade e o ciclo de sono-vigília estão relacionados.
--	--	--	---

Fonte: Própria

5. INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

O presente trabalho revela como principais resultados que o contexto acadêmico é repleto de cenários estressores que são capazes de persuadir no aparecimento de patologias e afetando a saúde mental dos universitários. Para Castro (2017), os estudantes universitários enfrentam desafios como realizar atividades extracurriculares, questões envolvendo adaptação ao ensino superior, manejar a pressão acadêmica, erigir relacionamentos, trabalhar em prol de objetivos profissionais e sucesso na instituição. Segundo Soares, Baldez e Mello (2011), a relevância da adaptação acadêmica ao ambiente universitário é evidente, pois essa adaptação envolve a avaliação das interações estabelecidas pelos estudantes com a instituição, seus colegas e professores. Além disso, abrange também a consideração do bem-estar físico e psicológico dos alunos imersos nesse contexto.

Os resultados obtidos na “categoria A” indicam que os alunos enfrentam uma pluralidade de circunstâncias de perigo para sua saúde mental e bem-estar. A vulnerabilidade do público universitário é evidente desde o momento em que ingressou na universidade, como prossegue em seu percurso acadêmico e na constituição do seu objetivo profissional. Para o aluno, todas as etapas da graduação e suas dependências são capazes de serem caracterizadas como um processo construtivo ou patogênico, com impactos em sua educação, aspecto social e psicológico (CASTRO, 2017).

O ensino superior apresenta diversos desafios aos estudantes, pois a maioria deles não está adequadamente preparada para assumir as responsabilidades exigidas pelo ambiente acadêmico. Essas circunstâncias acabam gerando desorientação, ansiedade, estresse, depressão, insônia, e propensão ao consumo de álcool e drogas psicoativas são observadas nesse grupo de estudantes universitários, considerado vulnerável e de risco nessas esferas.

Assim sendo, a vasta variedade de cenários clínicos que impactam esses estudantes são elementos essenciais no processo de promover medidas relacionadas à saúde mental (SILVA et al., 2021).

Os estudantes universitários passam por níveis elevados de ansiedade ao longo do percurso exigente de suas demandas acadêmicas, fazendo com que sintomas relacionados à ansiedade se manifestem. O estudo sobre a prevalência indica uma maior incidência durante um determinado período. Esse padrão pode ser atribuído à faixa etária predominante dos estudantes universitários, que se encontram na fase inicial da vida adulta, com idade entre 18 e 24 anos. Segundo a literatura, esses estudantes manifestam uma maior ocorrência de questões relacionadas à saúde, registrando índices significativos de estresse psicológico grave, ideação suicida e transtornos de ansiedade (SOARES; MONTEIRO; SANTOS, 2020).

Para Costa e Moreira (2016), o estresse e o esgotamento consistem em agentes de risco para a depressão e outras doenças, o ambiente universitário está cheio de excessivo trabalho e elementos que não estão diretamente ligados à universidade, como moradia, quesito financeiro, e questões pessoais. De acordo com Bolsoni-Silva et al. (2016), a falta de habilidades sociais no repertório foi um indicador de depressão em estudantes universitários.

É evidente a alta taxa de ocorrência de Transtornos Mentais em estudantes do sexo feminino. Segundo estudo realizado por Fernandes et al. (2018), produzido em setembro e outubro de 2016 com estudantes de enfermagem de uma universidade pública federal do nordeste do Brasil, com participação de 205 universitários, de cada semestre do curso. O método escolhido foi o Inventário Beck de Ansiedade e Depressão. Os sintomas de ansiedade e depressão foram bastante significativos, com 62,9 % e 30,2 %, principalmente em graus leves. O estudo revelou que as mulheres são mais propensas a apresentar sintomas de depressão, com 59% maior prevalência. No estudo feito por Baptista (2006), foram avaliados 2319 universitário de diversos cursos de graduação, com o objetivo de investigar a prevalência do transtorno de ansiedade social (TAS). O TAS foi constatado como uma condição prevalente entre os estudantes universitários, sendo mais corriqueiro entre as mulheres, apresentando um início precoce, evolução crônica e sem remissões espontâneas. Do mesmo jeito, foi provado que é um transtorno subconhecido, subdiagnosticado, ligado a um desempenho acadêmico pior nas mulheres e raramente tratado. Contudo, estudo realizado por Ferreira et al. (2009), mostrou que universitários do sexo masculino apresentaram escores de

ansiedade-traço acima da média. Nesse estudo os homens são mais ansiosos e estão mais ansiosos do que as mulheres.

Os resultados obtidos na “categoria B” indica o suicídio frequentemente considerado um entrave significativo ligado à depressão. Há evidências em determinadas pesquisas que indicam uma taxa alarmante de risco de suicídios entre os estudantes universitários de forma geral (CAVESTRO; ROCHA, 2006).

A capacidade de raciocínio, motivação, memorização e interesse dos alunos no movimento de aprendizagem são afetados pelo estresse e pela depressão, o que prejudica a produção e o desempenho acadêmico dos universitários. Em um estudo que incluiu 85 alunos de cursos de ciências biológicas, educação física e enfermagem, 40% da amostra apresentam depressão em um grau leve ou moderado. Manifestam sintomas como irritabilidade, cansaço, um elevado grau de demanda pessoal, preocupação com problemas físicos e sentimentos de tristeza, fatores que levam à diminuição da energia e dificultam a capacidade de produção. Neste estudo, assim como na literatura, as mulheres demonstraram um nível de intensidade de depressão mais elevado do que o dos homens (RIOS, 2006).

Segundo pesquisa realizada por Osse e Costa (2011), a grande parte dos participantes evidencia estar vivenciando indícios de depressão e sinais negativos em relação a solicitar ou aceitar ajuda. Na pesquisa realizada, constatou-se que 46 estudantes, o que representa 61,7% da amostra, mostraram-se receosos em revelar suas dificuldades a alguém, pois acreditavam que ninguém seria capaz de compreendê-los. A detecção do sofrimento mental, evidenciado pelo pedido de atenção por parte dos estudantes nas primeiras etapas dos cursos. Sugere a importância de uma atenção especial por meio da adoção de iniciativas que promovam cuidados preventivos e tratamentos apropriados em variados patamares.

Os resultados obtidos na “categoria C” indica que a ansiedade pode ser um conceito adequado para descrever circunstâncias e respostas indesejáveis para a pessoa. A ansiedade pode ser compreendida como um conceito que explora a sensação de impotência e luta experimentados diante de um contexto intimidador, e as consequências neurofisiológicas derivado desse contexto. Levando em consideração que o comportamento voluntário é inexistente e ao entender que as ideias são moldadas por condicionamentos, enquanto as emoções emergem através da influência externa, as ideias são moldadas pelos controles exercidos pelo ambiente (BATISTA; OLIVEIRA, 2005).

Segundo pesquisa de Bravo et. al (2013), odontologia foi o curso que teve maior índice de ansiedade. Dados de Odontologia indicam que, considerando que a imersão em um ambiente carregado de tensões emocionais e uma carga horária extensa de trabalho, durante o processo de transição do treinamento pré-clínico para o clínico, e a transição do recinto de estudo para o ambiente de trabalho consistem nos aspectos mais significativos de estresse vivenciados pelos estudantes da área da saúde.

A partir dos resultados da pesquisa de Almondes e Araújo (2003), é possível indicar que o traço de ansiedade exerce interferência sobre o padrão do ciclo sono-vigília, sendo considerada uma característica de personalidade do sujeito. Uma vez que os indivíduos com pontuações mais altas de traços de ansiedade demonstraram menos labilidade na atribuição temporal do ciclo sono-vigília em relação aos estímulos temporais do ambiente. Já por outra perspectiva, os estudantes que não são ansiosos, que não possuem a característica de ansiedade como traço de personalidade, enfrentaram um ciclo de sono-vigília mais irregular devido às exigências acadêmicas e diante de outros estímulos sociais, revelaram-se com maior estado de ansiedade. Assim sendo, propõe-se que o traço de ansiedade, enquanto característica intrínseca, exerce influência na manifestação temporal do padrão do ciclo sono-vigília, e que a desarmonia do ciclo de sono-vigília em virtude dos horários escolares e às exigências acadêmicas, como fatores externos, tem um papel importante no aumento do nível de ansiedade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o intuito de responder ao objetivo desta pesquisa, tendo como base os resultados obtidos no estudo, pode-se chegar à seguinte conclusão que o estudantes deparam-se com diversas situações ofensivas para a saúde mental. Obrigações acadêmicas, adaptação ao meio universitário, longas horas de estudo, e falta de descanso, são algumas das numerosas demandas que o universitário enfrenta no ambiente acadêmico. Para Da Silva et. al. (2021, p. 8) “ensino superior impõe ao estudante uma série de desafios, a maioria não está preparada para a responsabilidade que o mundo acadêmico exige, essas situações geram desorientação, ansiedade, estresse, insônia e depressão”.

A suscetibilidade da população universitária frente ao sofrimento psíquico é perceptível na graduação. É possível identificar a alta prevalência de ansiedade e depressão em universitários, sobretudo do sexo feminino. Segundo Bravo et al. (2013), a ansiedade e a depressão são doenças mentais que influenciam diferentes aspectos da vida do indivíduo, sem restrições de gênero ou idade para a sua ocorrência. Essas condições têm se tornado cada vez mais comum e estão cada vez mais presentes na vida das pessoas. Portanto, dentro desse contexto, seria interessante uma atenção e assistência maior das instituições de ensino frente à saúde mental do público universitário.

REFERÊNCIAS

- ALMONDES, K. M. DE; ARAÚJO, J. F. DE. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia** (Natal), v. 8, n. 1, p. 37–43, jan. 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X200300010000>. Acesso em 18 fev. 2023.
- ARINO, D. O; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. pesq.** Juiz de Fora , v. 12, n. 3, p. 44-52, Dec. 2018 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1982-12472018000300005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em 30 Abr. 2023.
- BAPTISTA, C. A. **Estudo da prevalência do transtorno de ansiedade social em estudantes universitários**. Dissertação (Mestrado em Saúde Mental). Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo, 2006.
- BARROSO P. **Religião, heteronomia e ética da intersubjectividade**. 2013. Anal [1st Annual International Interdisciplinary Conference] – Universidade de Minho, Portugal.
- BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Psic**, São Paulo , v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 22 out. 2023.
- BOLSONI-SILVA, A. T. Loureiro, S.R. O Impacto das Habilidades Sociais para a Depressão em Estudantes Universitários. **Psicologia: Teoria e pesquisa**, v. 32, n. 4, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/NGC39GWnfgL98TcVsdQSWqy/?lang=pt>. Acesso: 18 set. 2023.
- BORZONE VALDEBENITO, M. A. Autoeficacia y vivencias académicas en estudiantes universitarios. **Acta Colombiana de Psicología**, [S. l.], v. 20, n. 1, p. 266–274, 2017. DOI: 10.14718/ACP.2017.20.1.13. Disponível em: <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/1081>. Acesso em: 11 jul. 2023.
- BRAGA, A, L ,S, et al. **Promoção à saúde mental dos estudantes universitários**. Revista Pró-UniverSUS. 2017 Jan./Jun.; 08 (1): 48-54
- BRAVO. M . Vet al. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **Revista de Psicologia**, v 16. N. 25, p. 163-175. 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/327121216_Niveis_de_ansiedade_e_depressao_em_graduandos_da_Universidade_do_Estado_do_Rio_de_Janeiro_UERJ/citation/download. Acesso em: 07. Set. 2023

CARLOTTO, R. C. Espiritualidade e sintomatologia depressiva em estudantes universitários brasileiros. **Revista de Psicologia da UNESP**, v. 12, n. 2, p. 50-60, 2013. Disponível em: <https://bit.ly/2x-sUbCj>. Acesso em: set. 2023.

CASTRO V R. Reflexões Sobre A Saúde Mental Do Estudante Universitário: Estudo Empírico Com Estudantes De Uma Instituição Pública De Ensino Superior. **Gestão em Foco**, 2017; 9: 380-401

CAVESTRO, J. DE M.; ROCHA, F. L. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 55, n. 4, p.264-267, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/VFXLNXwthbSHsz8cnGkH3DG/#>. Acesso em : jul. 2023

CERCHIARI, E. A. N.; CAETANO, D.; FACCENDA, O. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**, v. 10, n. 3, p. 413-420, 2005. Disponível em: <https://bit.ly/2XkJU5H>. Acesso em: set. 2023.

CORREIA S. E; Heleno G. M. Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia e Saúde, [S. l.]**, v. 4, n. 1, 2012. DOI: 10.20435/pssa.v4i1.126. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/126>. Acesso em: 16 ago. 2023.

COSTA, M. de; Moreira, Y. B; Saúde mental no contexto universitário). **Blucher Design Proceedings**, v.2 n.10, p. 73-79, São Paulo, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/309442187_Saude_mental_no_contexto_universitario/citation/download. Acesso em: 25 out. 2023.

DA SILVA M. E. A. et al. Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 9, p. e6228, 4 fev. 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/6228>. Acesso em: 1. Out. 2023

DEGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DEL PORTO, J. A.. Conceito e diagnóstico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 21, p. 06–11, maio 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dwLyt3cv3ZKmKMLXv75Tbxn/abstract/?lang=pt#> Acesso em 13. Ago. 2023.

FERNANDES, M. A. et al.. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2169–2175, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/#>. Acesso em: 15. Ago. 2023

FERREIRA, C. L. et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, n. 3, p. 973–981, maio 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232009000300033>. Acesso em 27 fev. 2023.

FONAPRACE/ANDIFES. (2016). **IV Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras 2014**. Uberlândia: FONAPRACE/ANDIFES. Disponível em:

<<http://www.andifes.org.br/categoria/documentos/biblioteca/publicacoes-andifes/>>. Acesso em 04 mar. 2023.

GIGLIO, Joel Sales. **Bem estar emocional em estudantes universitários: um estudo preliminar**. 1976. 171 f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1579459>. Acesso em: maio. 2023.

LORETO, G. **Uma Experiência de Assistência Psicológica e Psiquiátrica a Estudantes Universitários**. 1985. Tese (Concurso de Professor Titular) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife. LUCAS, C. J. Psychological problems of students. *British Medical Journal*, v. 2, n. 1, p. 1431-1433, 1976

OSSE, C. M. C.; COSTA, I. I. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. **Estudos de Psicologia**, v. 28, n. 1, p. 115-122, 2011. Disponível em: <https://bit.ly/2LyZit3>. Acesso em: set. 2023.

REIFLER, C. B.; LIPTZIN, M. B.; FOX, J. T. College Psychiatric as Public Health Psychiatry, **American Journal Psychiatry**, 124, p. 662-671, 1967.

REIFLER, C. B.; LIPTZIN, M. B.; HILL, C. Epidemiological studies of college mental health. **Archives of General Psychiatry**, v. 20, n. 1, p. 528-540, 1969.

RIOS, Olga de Fátima Leite, **The stress index wiht the depression intensity in college students**. 2006. 197 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2006.

Sesa. Secretaria do Estado da Saúde do Paraná. (SPP/DVSAM - Saúde Mental) **Definição de Saúde Mental**. Curitiba.

SOARES, A. B.; BALDEZ, M. O. M.; MELLO, T. V. S. Vivências Acadêmicas em Estudantes Universitários do Estado do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, v. 15, n. 1, p. 59-69, 2011. Disponível em: <https://bit.ly/2xsUbCj>. Acesso em: 7. Set. 2023.

SOARES, Adriana Benevides; MONTEIRO, Marcia Cristina Lauria de Moraes; SANTOS, Zeimara de Almeida. Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. **Contextos Clínic**, São Leopoldo , v. 13, n. 3, p. 992-1012, dez. 2020 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822020000300014&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 30 abr. 2023.