



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

**MANUELLY PALOMA FERREIRA SANTOS¹
ÁRTHUR GALVÃO MARTINI²**

RESUMO: O objetivo geral do presente trabalho é compreender de que forma o contexto acadêmico afeta saúde mental de estudantes universitários brasileiros, salientando 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 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.

DETERIORATION OF THE MENTAL HEALTH OF BRAZILIAN UNIVERSITY STUDENTS IN THE FACE OF GRADUATION DEMANDS

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.

¹ Graduada em Psicologia. Curso de Psicologia. Faculdade Fasipe Cuiabá. Endereço eletrônico: manuely.paloma@gmail.com

² Professor Mestre em Psicologia. Curso de Psicologia. Faculdade Fasipe Cuiabá. Endereço eletrônico: arthurgalvaomartini@gmail.com



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, conforme 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, desempenha um papel fundamental na abordagem de adversidades, no amadurecimento e no estímulo à saúde mental (BARROSO, 2013).

De acordo com a 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 abdicar dos prazeres pessoais, como desfrutar de momentos de lazer. Com frequência, os estudantes universitários direcionam a maioria 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).

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 atribulações 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.

Esse artigo 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 estresse 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).

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 o âmbito acadêmico interfere na minha saúde mental, serviu de motivação para definir o tema.

Diante dos elementos apresentados, a problematização do presente artigo 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 porquê o contexto acadêmico pode deteriorar a saúde mental de estudantes universitários brasileiros? O objetivo geral desse artigo é compreender de que forma o contexto acadêmico afeta a saúde mental dos estudantes universitários brasileiros, salientando a ansiedade e a depressão como patologias. Para desenvolver esse trabalho, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, para explorar de que maneira a o contexto acadêmico afeta os estudantes universitários brasileiros.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 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 angústia, 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, foi constatada uma prevalência de 11, 6% de transtorno nos estudantes universitários, correspondendo a um índice imódico.

Além das questões acadêmicas, muitos estudantes precisam conciliar faculdade e trabalho, como também carecem de 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, destaca-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).

2.2 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, desinteresse, desesperança, ideação suicida e dificuldade de concentração) e sociais (isolamento, desinteresse 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).

Consoante 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), tem-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 vinculados a sintomas de depressão, o que eleva os níveis de pensamentos e comportamentos de risco 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).

2.3 Ansiedade no contexto acadêmico

Segundo Batista e Oliveira (2005), a ansiedade é um sentimento que vem com uma sensação geral de perigo, mostrando aos indivíduos que há motivos para preocupação. Diz respeito a uma inquietação que pode manifestar-se mediante 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 relacionadas” (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 vista como um fator gerador de ansiedade, assim, podendo afetar o desempenho acadêmico. De acordo com Victoria et al. (2013), estudos passados constataam que a ansiedade nesse período é causada pela preocupação de insucesso nas avaliações. No instante da avaliação ou inclusive nos dias antecedentes da realização da prova, pode fomentar nervosismo nos alunos, que regularmente encontram-se preparados para executar a prova, no entanto, como consequência de não conter 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 o modelo de sono e os níveis de ansiedade em graduandos. No momento em que o corpo compreende determinado conflito intrínseco e, por conseguinte, começa a providenciar medidas para precaver essa ameaça, o sinal de alerta é ligado (ALMONDES; ARAÚJO, 2003).

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Para desenvolver esse artigo foi realizada uma pesquisa bibliográfica, para explorar de que maneira o contexto acadêmico afeta os estudantes universitários brasileiros, direcionada a atingir os resultados da problemática: o porquê 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 diligenciadas 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 entender ou deslindar o problema alvo da investigação.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

As análises dos dados serão apresentadas mediante quadros, conforme as pesquisas realizadas.

A tabela 1 se baseia em pesquisas de artigos científicos e monografia, segundo 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, conforme 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	O estudo teve como objetivo examinar uma turma de estudantes de engenharia em uma instituição de ensino superior público. 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> .
Costa e Moreira.	Saúde mental no contexto universitário.	2016	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.
Fernandes et al.	Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública	2018	Conforme 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	Nesse estudo, participaram de 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 social em estudantes universitários.	2006	Esse estudo consiste em estabelecer a prevalência do transtorno de ansiedade social (TAS). 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	A pesquisa revelou que, no tópico intervenção, estudantes universitários encontram-se com altos níveis de ansiedade durante o curso de altas demandas acadêmicas, o que resulta no surgimento de sintomas relacionados à ansiedade.
Bolsoni-Silva et al.	O impacto das habilidades sociais para a depressão em estudantes universitários.	2016	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.
Silva et al.	Saúde Mental dos estudantes universitários.	2021	Conforme 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.

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 o conceito de depressão e depressão no contexto acadêmico. Abaixo, no quadro 2, os principais resultados.



Quadro 2: Conceito de depressão e sua relação com o contexto acadêmico.

Autor	Tema	Ano	Principais Resultados
Del Porto.	Conceito e diagnóstico.	1999	O diagnóstico da depressão considera sintomas psicológicos, fisiológicos e comportamentais. Sintomas psíquicos: Humor depressivo, que consiste nos sentimentos de tristeza, auto desvalorização 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.
Rios.	Níveis de stress e depressão em estudantes universitários.	2006	Entende-se que a graduação tenha se tornado mais estressante, mais competitiva e mais difícil para as pessoas pagarem. Como resultado, muitos estudantes necessitam combinar o trabalho com o estudo. O estresse 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.
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 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 encontra
Carlotto.	Espiritualidade e sintomatologia depressiva em estudantes universitários brasileiros.	2013	Foram constatadas correlações positivas entre o bem-estar espiritual e a qualidade de vida mediante 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 mental nessa amostra de estudantes.
Osse e Costa.	Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília.	2011	Conforme o estudo, nas fases iniciais do curso, a maioria proveniente de outros estados, que dependem de recursos institucionais, indica sintomas de ansiedade, depressão e contrariedades estudantis vinculadas à ajuda.
Cerchiari, Caetano e Faccenda.	Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes Universitários.	2005	O estudo revelou que uma taxa de 25% de Transtornos Mentais Menores entre os alunos, sendo os distúrbios psicossomáticos o transtorno principal em destaque.

Fonte: Própria

4.3 Ansiedade no contexto acadêmico.

Na categoria C: Ansiedade no contexto acadêmico, foram encontrados 17 artigos e abordados três, que tratavam sobre o 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 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.
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. Os estudantes completaram os Inventários de Ansiedade e Depressão de Beck. 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.
Almondese Araújo.	Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários.	2003	A pesquisa revelou que os estudantes que apresentavam escores mais elevados de traço de ansiedade despertavam 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.

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, ideiação 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 excesso de trabalho e elementos que não estão diretamente ligados à universidade, como moradia, questão financeira, 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 universitários de diversos cursos de graduação, visando 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 sub conhecido, sub diagnosticado, 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” indicam 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, demonstra 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, evidenciada 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 experimentada diante de um contexto intimidador, e as consequências neurofisiológicas derivadas 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.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Com o intuito de responder ao objetivo desta pesquisa, tendo como base os resultados obtidos no estudo, pode-se chegar à conclusão de que os 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 comuns 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 DesignProceedings, 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

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.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2008. KÖCHE, José Carlos. Fundamentos de metodologia científica. Editora Vozes, 2015.

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.

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.



SEVERINO, Antonio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 23 ed. São Paulo, Cortez, 2013.

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.