
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO
OCTÁVIO BASTOS - UNIFEOB**

Giulia Rodrigues Bruno 20000426

Kethellin Caroline Honório 20000739

Maria Beatriz da Silva Oliveira 19002008

Maria Eduarda Vieira Gonçalves 20000259

Tays Bortoloto Pirola 21001291

Promoção e prevenção de saúde mental dos universitários

São João da Boa Vista/SP

2022

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O número de ingressantes na universidade cresce cada vez mais, onde inúmeras pessoas vão se adaptar a uma nova realidade de estudos, a uma rotina diferente, bem como a mudança de vínculos, necessidade de responsabilidades mais complexas em relação ao ambiente que se encontram, autonomia e independência nas questões enfrentadas (LANTYER; VARANDA; DE SOUZA; PADOVANI; VIANA, 2016). Assim, em decorrência de tais mudanças são instauradas questões como ansiedade, estresse, burnout, angústia e outras problemáticas. Cabe uma explicação do conceito de emoções, se trata de uma relação entre sentimentos, pensamentos, sensações físicas e impulsos para agir (WILLIAMS, MARK; PENMAN, DANNY; 2015), ou seja, os quatro fatores têm influência direta nas emoções do sujeito.

Na psicologia o entendimento da personalidade é de extrema importância, assim também se percebe essa importância para a pesquisa em pauta. Existe uma ampla literatura em relação a temática, entende-se que existe um conjunto de traços estáveis que vão predispor o indivíduo a agir de uma forma ou de outra (CARVALHO; PIANOWSKI; REIS; SILVA, 2017), atribui-se também uma base psicobiológicas. Assim, traços específicos de cada estudante vão desempenhar consequências diferentes para a saúde mental dos mesmos.

Quando se aborda o estresse é preciso diferenciá-lo entre o termo 'estressor' que se refere a um estímulo específico que vai levar ao estresse (LANTYER; VARANDA; DE SOUZA; PADOVANI; VIANA, 2016), assim o estresse é a junção de reações fisiológicas e comportamentais e vai se manifestar frente a um fator estressor (LANTYER; VARANDA; DE SOUZA; PADOVANI; VIANA, 2016). É importante ressaltar que os fatores estressores são subjetivos a cada indivíduo, a cada universitário, precisando serem analisados de acordo com realidades específicas, de acordo com a capacidade de enfrentamento de cada um.

Ademais, outro fator importante e que impacta a vida dos estudantes é a ansiedade, entende-se a ansiedade como uma consequência do estresse (LANTYER; VARANDA; DE SOUZA; PADOVANI; VIANA, 2016), um mecanismo natural e esperado do sistema de defesa, mecanismo de fuga ou luta, que pode ser agravada por situações específicas de cada ambiente (VIANA; 2010, p.169), onde vão existir ambientes que podem potencializar ou não essa ansiedade.

Por conseguinte, devido a um número significativo de estudantes que trabalham (MATA; FARIAS; SILVA; FOLE, 2017) e ao aparecimento em universitários de diversos cursos (MATA; FARIAS; SILVA; FOLE, 2017), se faz necessário abordar a síndrome de burnout, a síndrome centra-se em uma resposta a estressores no ambiente laboral (Mata; Farias; Silva; Fole, 2017).

“Em decorrência deste desequilíbrio laboral, problemas psicológicos e físicos podem ser desencadeados no trabalhador, evidenciando sintomas de estresse laboral que, com o passar dos anos, podem ocasionar o surgimento da Síndrome de Burnout.” (MATA; FARIAS; SILVA; FOLE; 2017, p. 248)

A depressão enquanto síndrome apresenta desde alterações físicas até emocionais e psíquicas. O transtorno provoca tanto alterações do humor (sensações de tristeza, culpa, vazio), quanto alterações cognitivas (perda de apetite, sensação de cansaço e perda de energia) (PORTO, 2000). Assim, levantam-se problemáticas com relação a síndrome de burnout e a depressão para com esses estudantes.

À vista disso, no ambiente acadêmico, situações estressoras ocorrem por conta da pressão que é posta acerca dos estudantes, podendo influenciar no surgimento de sintomas de ansiedade e depressão nos universitários (LELIS; BRITO; PINHO; DE PINHO, 2020). Estes estudantes, por sua vez, podem ser afetados de forma depreciativa na aprendizagem, assim, "as condições de saúde mental destes estudantes, por sua vez, podem repercutir no processo de ensino aprendizagem" (LELIS; BRITO; PINHO; DE PINHO, 2020).

Podemos citar ainda, o estudo realizado por (GRANER; CERQUEIRA, 2017), que acompanhou estudantes da área da saúde e fazem correlações com coisas que já haviam sido citadas anteriormente, apontam ainda, a prevalência de queixas constantes de sintomas somáticos em conjunção mista à sensação constante de ansiedade e características depressivas, além do esquecimento e dificuldades de relações interpessoais.

O indivíduo que vivencia o ambiente universitário, é mutável a vivenciar situações e mudanças em diversos contextos, sendo as mais específicas: sociais, biológicas e psicológicas. (GRANER; CERQUEIRA, 2017).

A problematização envolve em seu contexto a precoce adaptação de um ambiente oposto ao que era inserido anteriormente, provocando dificuldades da

dimensão de integração social, o desenvolvimento pessoal, projeção de carreira e a sua vinculação à instituição que está inserido (ARAUJO, ALMEIDA, et al., 2014).

O presente trabalho tem como relevância social levar aos universitários do curso de administração a refletir a respeito da sua entrada na graduação e da sua inserção ao mercado de trabalho. É fato que após o fim da faculdade muitas mudanças acontecem, sair de um ambiente seguro, com rotina definida como a universidade e ir para o mercado de trabalho onde pode haver várias ou nenhuma oportunidade pode ser um desencadeador de problemas mentais.

Desse modo, pode-se prevenir os agravamentos das problemáticas apresentadas através de grupos de apoio, rodas de conversa e psicoeducação. Pode servir também de subsídio para futuras pesquisas e intervenções.

II. OBJETIVOS

Objetivo geral

O presente estudo possui como objetivo geral caracterizar sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários que cursam o primeiro e último ano do curso de administração em uma universidade particular do interior de São Paulo.

Objetivo específico

Como objetivos específicos define-se: comparar os variáveis sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano, bem como comparar os variáveis sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano por sexo e idade.

III. METODOLOGIA

Contexto

O presente trabalho realizou uma pesquisa quantitativa survey, com recorte transversal, descritivo comparativo. A pesquisa, que integra o Projeto Integrador do 5º módulo de Psicologia, é orientada pela docente responsável pela unidade. E a mesma foi realizada em um Centro Universitário privado, no interior do Leste Paulista.

Participantes

Desse modo, os participantes são os estudantes do primeiro e último ano do curso de administração da instituição, infere-se uma idade mínima de 17 anos (para alunos adiantados na escola) e não se estipula uma idade máxima devido ao fato do ambiente universitário ser amplo e abranger diversas faixas etárias. Participaram cinco alunos do curso de administração.

Foram incluídos no estudo, estudantes universitários que estejam matriculados no primeiro ou último ano do curso superior da instituição convidada e que aceitem participar assinando o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE). Em contrapartida, não fizeram parte do estudo, estudantes universitários que estavam em outros anos dos cursos superiores, ou matriculados em outras instituições de ensino superior e que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Instrumentos

Foi utilizada na coleta de dados a Escala de depressão, ansiedade e estresse para adultos (DASS-21 – short form): refere-se a um instrumento desenvolvido por Lovibond e Lovibond (1995) que possui a finalidade de mensurar e diferenciar os sintomas de ansiedade, depressão e estresse em adultos.

A escala possui 21 perguntas separadas em um modelo tripartido em que os sintomas de ansiedade, depressão e estresse se agrupam. Uma primeira, (a) definida pela presença de afeto negativo, como humor deprimido, insônia, desconforto e irritabilidade, que são sintomas inespecíficos e estão incluídos tanto na depressão como na ansiedade; a segunda engloba (b) fatores que constituem estruturas que representam sintomas específicos para depressão (anedonia, ausência de afeto positivo); por fim, a última estrutura refere-se aos (c) sintomas específicos de ansiedade (tensão somática e hiperatividade) (PATIAS, et al., 2016).

DASS-21 é uma avaliação de autorrelato que contém três assinaturas pontuadas em uma escala de quatro pontos Likert (0, 1, 2 e 3), variando de 0 ("Discordo totalmente") a 3 ("Totalmente de acordo"). Em relação à validade interna o alfa do Cronbach foi 0,92 para a subescala de depressão, 0,90 para a subescala de estresse e 0,86 para a de ansiedade, indicando uma boa consistência interna do

instrumento (VIRGNOLA; TUCCI, 2014). O instrumento foi disponibilizado no google forms para que os participantes respondessem remotamente.

Foi utilizado também um questionário sociodemográfico para obtenção de informações dos participantes.

Considerações éticas

Na presente pesquisa para obter acesso às questões será necessário que os participantes aceitem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), este termo é exigido em pesquisas para respeitar a integridade e dignidade dos participantes. Em relação aos riscos e benefícios gerados pela pesquisa entende - se por riscos o possível gatilho que os estudantes teriam ao responder a escala de depressão, ansiedade e estresse pela identificação com os sintomas.

Com relação aos benefícios, são esperados autoconhecimento por parte dos estudantes, e para os pesquisadores um conhecimento amplo do atual cenário universitário em termos de saúde mental.

Caso os estudantes apresentassem alguma dúvida ou necessidade em termos de saúde mental gerados pelo preenchimento do formulário a da pesquisa, poderiam estar recorrendo aos pesquisadores.

Procedimento de coletas

A coleta de dados iniciou-se com a submissão do trabalho na plataforma Brasil e no comitê de ética. Assim, o convite aos estudantes da universidade foi feito através de uma ida às salas do primeiro e último ano do curso de administração com fins de apresentação da pesquisa, para posteriormente um envio por e-mail dos respectivos formulários de coleta. Nos formulários, que foram implementados pela plataforma google forms, eles responderão a um questionário de caracterização e a Escala de depressão, ansiedade e estresse para adultos (DASS-21 – short form). Ademais, quaisquer dúvidas que surgirem nas respostas os participantes terão suporte dos respectivos estudantes de psicologia responsáveis pelo projeto.

Procedimento de análise de dados

As análises ocorrem pelo google forms devido a baixa adesão de participantes, sendo tabulado os resultados a partir do excel disponibilizado pela plataforma. Após isso, foram realizadas estatísticas descritivas.

IV. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na presente pesquisa feita com os estudantes de graduação do curso de Administração, as pesquisadoras esperavam em média 60 respostas. Porém obteve-se apenas 7, seis participantes eram do último ano e um do primeiro. E do total 6 são mulheres, uma tem 21 anos, duas tem 22 anos, duas tem 23 anos, e apenas um é homem, com 21 anos. Isso deu-se pela falta de adesão, pois alunos não mostraram interesse na mesma. O projeto proposto tinha como objetivo o alcance de 60 respostas, a análise seria feita através do sexo e os respectivos módulos (primeiro e último) que seriam participantes desta pesquisa.

Desse modo, pela baixa adesão a pesquisa que tinha um viés quantitativo tornou-se uma pesquisa qualitativa. Assim, perante a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para adultos (DASS-21) que é dividida em modelo tripartido, sendo que as questões Depressão: itens 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21; Ansiedade: itens 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20; Estresse: itens 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, possuem uma pontuação máxima de três pontos por questão e 21 para cada item.

No tópico estresse a classificação dos sintomas foi: 0-10 = normal; 11-18 = leve; 19-26 moderado; 27-34 = severo e 35-42 = extremamente severo, nessa perspectiva, indo de encontro aos escores dos participantes, que oscilam entre o normal e o leve.

Por conseguinte, a classificação dos sintomas de ansiedade foi: 0-6 normal; 7-9 = leve; 10-14 = moderado; 15-19 = severo e 20-42 extremamente severo. Os resultados dos participantes ficaram em maior porcentagem entre os índices leves e moderados.

Por fim, a classificação dos sintomas de depressão foi de 0-9= normal; 10-12= leve; 13-20= moderada; 21-17= severo e 28-42= extremamente severo. Assim,

através da classificação e análise dos resultados da escala DASS-21, fica explícito possíveis prejuízos em questões de ansiedade e depressão. Infere-se a predominância desses dois tópicos pelo agravamento de situações estressoras no ambiente acadêmico, o que pode influenciar em traços depressivos.

Analisando os dados sociodemográficos, todos os participantes possuem o estado civil “solteiro”, o público abrange a maior porcentagem de mulheres. Todos os participantes estão empregados, sendo a maioria na área administrativa, possibilitando a interligação de aprendizado com a prática no cotidiano, com exceção de uma mulher que é operadora de caixa. Os salários variam entre um a dois salários mínimos, todos possuem ensino médio completo. Diante dos acontecimentos atuais, dando ênfase para a pandemia global, os participantes responderam que não conseguiam se concentrar nas aulas online, e no método a distância, apenas uma participante relatou dificuldades em relação à saúde mental.

Em consonância com a problemática a proposta para promoção de saúde mental dos universitários refere-se à criação de um grupo de apoio com os estudantes, com um mediador, de preferência um docente ou discente de psicologia, que leve um tema disparador para os mesmos. Sendo assim, os membros do grupo trocariam experiência, compartilharam vivências e teriam o olhar do mediador para caso seja necessário o estudante possa ser encaminhado para um acompanhamento individualizado se estiver disposto.

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se através do presente estudo que mesmo com a baixa participação dos estudantes, o período universitário apresenta demandas adversas ao estudante, que pode gerar sintomas que a longo prazo pode causar problemas maiores, além da dificuldade de permanência no âmbito acadêmico. Faz necessário novos estudos na área com uma amostra maior.

VI. REFERÊNCIAS

P. Williams M. **Atenção plena: Mindfulness**, 2015 - Ed. Sextante.

V. Milena de Barros. **Freud e Darwin: ansiedade como sinal, uma resposta adaptativa ao perigo**. *Natureza Humana* 12(1): 163-196, jan.-jun. 2010. Acesso em: 09 de março de 2022.

Lantyer, A. da S., Varanda, C. C., Souza, F. G. de, Padovani, R. da C., & Viana, M. de B. (2016). **Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção**. *Revista Brasileira De Terapia Comportamental E Cognitiva*, 18(2), 4–19. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i2.880>.

da Mota, Í. D., Farias, G. O., da Silva, R., & Folle, A. (2017). **Síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações**. *Motrivivência*, 29, 243-256. Acesso em: 15 de março de 2022.

L. Karen de Cássia Gomes et al . **Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários**. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, Porto , n. 23, p. 9-14, jun. 2020 . Acesso em: 15 de março de 2022.

P. José Alberto Del. **Conceito e diagnóstico**. *Brazilian Journal of Psychiatry*, maio de 1999. Acesso em: 15 de março de 2022.

Vignola, Rose Claudia Batistelli. **Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese**. *Disord.* 2014 Feb. Acesso em: 15 de março de 2022.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. **Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados**. *Ciênc. saúde colet.* 24 (4), Abr 2019. Acesso em 13 de abril de 2022.

de Francisco Carvalho, Lucas, et al. **"Personalidade: O panorama nacional sob o foco das definições internacionais."** *Psicologia em Revista* 23.1 (2017): 123-146. Acesso em 05 de maio de 2022.