

---

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

Ana Cláudia Procópio de Souza, 20000654

Ana Lúcia de Souza Barbosa, 20001232

Cintiamara da Silva, 20001458

Jéssica Cristiane Zucato, 20000748

Letícia Fantini Santos, 20001122

Patricia Helena Simões, 20000237

**PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

**São João da Boa Vista/SP**

**2022**

---

## RESUMO

Este projeto tem como objetivo analisar sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano dos cursos da área de Pedagogia. Para isso, foi realizado uma pesquisa com os estudantes utilizando 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. Assim, esperou-se contribuir para melhoraria na vida no contexto estudantil, para focar em possíveis intervenções que podem ser feitas levando em consideração os aspectos da saúde mental dos universitários.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Universitários; Vivências Acadêmicas; Prevenção; Ansiedade; Depressão; Estresse.

## I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Observando o cenário estudantil universitário, a grande demanda de responsabilidades que o aluno precisa encarar por vezes acabando por sobrecarregá-lo, com exigências do contexto atual e da vida. Com o início e agravamento da pandemia pelo COVID-19, a educação foi uma das áreas mais afetadas pelo mesmo. Com a nova modalidade de ensino, o remoto, o estresse gerado pela aflição da contaminação pelo vírus, além do receio de não conseguir acompanhar com a temática acadêmica, acabou agravando o estado mental dos estudantes. Além disso, a multiplicidade dos estudantes também traz consigo medos e inseguranças no âmbito estudantil por conta da grande demanda de responsabilidade e posicionamento em suas tarefas. Acarretam em dificuldades acrescidas em se organizarem em suas casas para aulas de modo remoto, a fim de criarem um ambiente para seus estudos, com maior índice de responsabilidades e concentração (UFSC, 2021).

De acordo com Veras (2020),

“os impactos da saúde mental dos estudantes são inevitáveis, mas há como diminuir o estresse causado pela pandemia. O primeiro ponto é a comunicação, isso tem aparecido como muito potente no esclarecimento das informações, nos esclarecimentos das propostas, em uma conversa mais horizontal com os acadêmicos que os permitam entender que há um período de adaptação tanto do corpo docente como da instituição, como deles, para a lida com essa situação e para a redução dos danos pedagógicos que essa situação toda produz”. (VERAS, 2020, FUNDECT).

Atualmente, calcula-se que um em cada sete meninos e meninas sofram com algum tipo de transtorno mental. A princípio entre a faixa etária de 10 a 19, onde quando não percebidos e cuidados os sinais e devidos sintomas, podem se agravar ao decorrer do tempo, prejudicando futuramente sua vida acadêmica. Sendo a definição de transtorno mental como alterações cognitivas, emocionais e comportamentais, é capaz de prejudicar a interação do sujeito no meio em que ele está inserido. Então, ao ser inserido no ambiente universitário, a complexidade das relações em geral e suas obrigações, pode gerar desgastes emocionais, trazendo ênfase aos primeiros sintomas psicológicos, como transtornos alimentares, problemas com autoestima, comportamento obsessivo e entre outros (BOLSONI-SILVA; GUERRA, 2014).

Levando em consideração os riscos e demandas de dificuldades emocionais e mentais, de acordo com dados do Fórum Nacional de Pro Reitores de Assuntos

Comunitários Estudantis (FORNAPRACE, 2016), 83% dos estudantes obtêm dificuldades emocionais delas, 12% fazem tratamento psicológico, 63% nunca procuraram tratamento e 8% tomam medicamento. Os fatores citados acima se tornam reais por fatores de estresse elevado e por falta de análise para métodos preventivos.

Como o estudo superior ocupa um espaço de destaque na sociedade, onde a procura tem aumentado cada vez mais nos últimos anos, o investimento em saúde mental nesse âmbito se torna essencial. Assim, ele se torna responsável pela promoção da saúde entre seus estudantes, buscando estratégias socioeducativas para a prevenção do desenvolvimento de problemas mentais nas instituições, como exemplo a ansiedade, depressão e o estresse. Assim, uma das grandes problemáticas presentes no ensino superior são os fatores da ansiedade, podendo ser definidos como sensação de perigo iminente (APA, 2014; KARINO; LAROS, 2014; SHAMSUDDIN ET AL., 2013), uma preocupação intensa, persistente e excessiva, que acumula medo em situações cotidianas, onde pode fazer os estudantes a terem uma frequência cardíaca elevada, sudorese e sensação de cansaço, podendo até prejudicar sua saúde física. Apesar de ser uma reação natural do corpo, ela passa a se transformar num distúrbio quando começa a atrapalhar o dia a dia do indivíduo. E assim como o estresse, pode ser manifestado por várias razões ou efeitos colaterais de algumas doenças ou relacionado ao cotidiano, onde envolve o ambiente de trabalho, acadêmico e familiar.

Outro fator que se destaca é a depressão, que se caracteriza como uma das doenças de maior alcance mundial, sendo um problema de saúde pública para a população. Sendo definida como um estado de tristeza profunda, o que acarreta em perda de interesse, falta de ânimo e variação de humor (ABELHA, 2014; WHO, 2017), gera grande preocupação entre os universitários. Estudos apontam que as doenças causam maior danos na comunidade acadêmica nos primeiros anos de ingresso (IBRAHIM; KELLY; ADAMS; GLAZEBROOK, 2013), podendo ser explicado devido ao fato que o indivíduo se inseriu em um novo ambiente, com novas interações sociais onde irá requerer uma nova configuração de vida. O acúmulo de tarefas e responsabilidades da vida nova podem causar o desenvolvimento ou agravamento dos sintomas citados, por isso é essencial a promoção e prevenção da saúde mental

dentro das universidades. Saber se cuidar e também a como prevenir, irá garantir que as estatísticas diminuam, a fim de causar o melhoramento na vida estudantil.

Diante do exposto, o presente trabalho prevê caracterizar os fatores de risco para a saúde mental, principalmente para aqueles que ingressaram na vida acadêmica e os que estão saindo para adentrar no mercado de trabalho. Por isso, o desenvolvimento de técnicas de promoção da estabilidade mental, emocional, psicológica e comportamental se tornam essenciais na vida do estudante, o que resultou no foco de análise deste trabalho.

Assim sendo, o estudo apresenta a relevância científica e social que busca analisar as divergências e criar técnicas que auxiliem os estudantes a fortalecer suas habilidades de enfrentamento para encarar as exigências que são requeridas da vida estudantil nos devidos anos analisados. Busca também aumentar os estudos que possuem nessa área, para ampliar o público de interesse e expandir as informações vinculadas ao tema que possui tamanha importância socialmente.

## **II. OBJETIVOS**

O presente estudo teve como objetivo geral caracterizar sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano dos cursos da área de Pedagogia.

### **Objetivos específicos**

Comparou os variáveis sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano por sexo e idade do curso de Pedagogia.

## **III. METODOLOGIA**

O presente estudo tratou de uma pesquisa survey, que possui metodologia quantitativa, com recorte transversal, e de caráter descritivo e comparativo. Primeiramente, foi disponibilizado um termo de consentimento para avaliar as estatísticas dos universitários. Além disso, utilizou-se formulários via *Google Formulários* com várias questões a respeito do cotidiano dos estudantes, e sobre suas emoções e enfrentamento diante das responsabilidades que são apresentadas. Após

a coleta, foi realizada a análise de resultados, e estipulada uma média nas respostas para avaliar as principais demandas que surgiram dentro do curso em específico, e desenvolver uma intervenção que poderá ser colocada em prática.

### **Contexto**

O estudo está vinculado ao Projeto Integrador do módulo cinco, no curso de Psicologia, no qual a responsável pela pesquisa é a docente e responsável pela unidade de ensino que se encontra integrada às demais unidades do presente módulo.

### **Local**

A pesquisa foi realizada em um Centro Universitário privado em uma cidade do interior do leste paulista. Atualmente a instituição conta com 18 cursos nas áreas de biológicas, humanas e exatas. Trata-se de uma cidade do interior do leste paulista com aproximadamente 89 mil habitantes, com IDH de 0,797. Atualmente a cidade conta com três instituições de ensino superior, sendo uma privada e duas públicas.

### **Participantes**

O estudo obteve o foco em estudantes do curso de Pedagogia, do primeiro e do último ano, acima de 18 anos do sexo feminino, sendo obtida respostas de 23 participantes.

Critérios de inclusão: Incluídas no estudo estudantes universitários que estejam matriculados no primeiro ou último ano do curso de Pedagogia da instituição convidada e que aceitem participar assinando o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

Critério de exclusão: Não fizeram parte do estudo, estudantes universitários que estejam em outros anos e de outros cursos superiores, que estejam matriculados em outras instituições de ensino superior e que não assinem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

### **Instrumentos**

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). A 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 a 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 será disponibilizado no google forms para que os participantes respondam remotamente.

Aplicado um questionário sociodemográfico que foi elaborado para o presente estudo, que investiga informações sobre idade, sexo, escolaridade dos pais, configuração familiar, entre outros aspectos

### **Procedimento de coleta de dados**

O projeto foi submetido ao CEP e apresentado para o responsável da instituição, e após aceito foi feito um levantamento dos cursos e depois a divulgação. Então foi criado um questionário de perguntas para ser aplicado aos estudantes, com várias questões a respeito do cotidiano dos estudantes, e sobre suas emoções e enfrentamento diante das responsabilidades que são apresentadas, e a primeira etapa é o termo de consentimento livre e esclarecido, onde é necessário aceitar e estar ciente para o procedimento. Esse questionário foi divulgado nas duas salas de aula, uma do primeiro módulo e a outra do último módulo, e foi requisitado que os estudantes respondam as perguntas de forma sincera, com o tempo de duração de aproximadamente 15 minutos para a conclusão. O prazo para a coleta das respostas será de uma semana, e após a coleta, foi feita a análise de resultados.

### **Procedimento de análise de dados**

Os dados foram corrigidos e tabulados conforme a especificidade do instrumento. A caracterização foi realizada com estatística descritiva através da análise de porcentagem de respostas do Google Formulários. As respostas em aberto foram avaliadas qualitativamente, sendo consideradas características pontuais de cada participante.

### **Considerações éticas**

O presente projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos - UNIFEOB seguindo as normas da Resolução nº 466/12 e 510/16, do Conselho Nacional de Saúde e ao disposto na Resolução nº 016/2000 do Conselho Federal de Psicologia. Os alunos universitários foram convidados a participar do estudo e foram informados a respeito dos objetivos e procedimentos. A livre participação será documentada pelo termo consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Informa-se ainda que será realizado um feedback a todos os participantes, sendo a respeito dos dados encontrados. Poderá ser realizado acolhimento aos participantes que sinalizarem algum tipo de dificuldade afetiva ou comportamental e posteriormente realizado encaminhamento aos equipamentos disponíveis na rede pública de saúde do município.

## **IV. RESULTADOS OBTIDOS**

Analisando as respostas obtidas pelo formulário divulgado, foram no total 23 respostas, onde todos os participantes aceitaram o Termo de Consentimento Livre. Foi observado que a faixa etária variou entre 17 até 26 anos, sendo três participantes de 17 anos; sete com 18; um com 20; três com 21; dois com 22; um com 24; outro com 25 e o último com 26. Todos os participantes foram do sexo feminino, e todos de estado civil solteiro, com exceção de uma com união estável. Nenhuma possui filhos e todas são estudantes do curso de Pedagogia, sendo doze do primeiro ano do curso, e o restante do último. Quando perguntado sobre o ano de finalização do ensino médio, as respostas variaram entre 2017 e 2021. Em relação a atual profissão dos

participantes, doze atuam como estagiárias no campo da pedagogia, e o restante varia entre atendente, vendedora, auxiliar administrativo, auxiliar de sala e empacotadora, e quatro não trabalham no momento. Sobre a faixa salarial, o valor variou entre R\$300 até 1.700, entre aqueles que trabalham. Em relação às questões familiares, quando perguntado sobre a quantidade de pessoas que moram na mesma casa, a resposta foi entre 1 e 5 morando juntos. Sobre o grau de escolaridade dos pais, uma das respostas foi analfabetos, mas a maior parte foi informando ensino médio completo, e a minoria com somente o fundamental completo. Ao ser perguntado para os entrevistados do último ano de estudo no curso se já estão trabalhando na própria área, 55% responderam que sim, e 44% que não, abstraíram as respostas dos participantes do primeiro ano.

Quando perguntado sobre o maior desafio que foi enfrentado na pandemia do COVID-19 no estudo, doze das respostas relataram a dificuldade em conseguir manter a concentração nas aulas remotas. Uma das respostas foi sobre a falta de contato com as pessoas, e a outra sobre a falta de contato com o professor. As demais respostas relataram sobre a falta de motivação e ânimo para se dedicar aos estudos.

Analisando a escala de depressão, ansiedade e estresse, os resultados chamam atenção pela recorrência de respostas mais graves. Dentro da escala de estresse, 7 dos participantes demonstraram sintomas leves, 2 um nível normal, 6 moderados, 6 severo e 2 extremamente severo. Enquanto na escala de ansiedade, nenhum demonstrou sintomas leves, 8 tiveram um nível normal, 4 moderados, 4 severo e 7 extremamente severo. Por fim, na escala de depressão, 3 participantes tiveram sintomas leves, 3 ficaram em um nível normal, 5 moderados, 4 severo e 8 extremamente severo. Assim, pode-se observar que os resultados são preocupantes nas três escalas, mas na parte de depressão foi onde os participantes demonstraram maiores níveis dos sintomas.

Ainda mais, ao analisar os resultados levando em consideração o ano do curso dos participantes, notou-se que os estudantes do primeiro ano demonstraram maiores níveis nas três escalas, enquanto os estudantes do último ano demonstraram uma média do nível moderado. Isso pode ser explicado pelo fato dos estudantes do primeiro ano estarem ingressando na faculdade e ter que lidar com uma nova demanda de responsabilidades, e ter que se adaptar ao contexto estudantil, e com a preocupação de conseguir conciliar os estudos com as demais áreas da vida. Essas

preocupações também ocorrem nos estudantes do último ano, mas pelos resultados obtidos pode-se dizer que eles conseguiram criar uma maior resiliência em todo o percurso do curso, por isso que sabem lidar melhor com essas questões e seus sintomas na escala não foram tão altos.

Assim, analisando todos os contextos, é possível pensar em uma intervenção para contribuir na melhoria de vida dos estudantes. É necessário um acompanhamento psicológico mais individualizado para os estudantes, de modo que eles tenham maior confiança no profissional que é disponibilizado pela instituição, com o objetivo de trabalhar as causas emocionais que desencadeiam os transtornos. As sessões de psicoterapia, por exemplo, têm como finalidade estimular e refletir sobre seus medos e trabalhar o autoconhecimento de maneira singular.

Outra vertente outro é possível ser abordada é com a TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental), pois ela visa quebrar os processos que prejudicam os indivíduos e ajudá-los a alcançar mais padrões funcionais. Assim, uma das possíveis intervenções no ciclo de redução de atividades é aumentar o número de atividades que as pessoas realizam a cada dia, e investir na melhoria dos tipos dessas atividades e qualidade, com foco naquelas atividades que proporcionam felicidade e satisfação e estão alinhadas com seus valores (GREENBERGER; PADESKY, 2017).

Dessa forma, um olhar mais atento aos estudantes se torna essencial nesse contexto para ajudar a diminuir a manifestação dos sintomas, e também a contribuir para futuros estudantes não desenvolver tais indícios mentais.

## **V. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo conseguiu cumprir com o objetivo proposto, mesmo que com baixa adesão. Foi possível observar fatores de risco entre os alunos, assim sendo um sinal de alerta para os futuros anos pedagógicos, sendo necessárias intervenções para promoção de saúde mental e diminuição de evasão acadêmica.

## VI. REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, Tayla Fernandes; DONADON, Mariana Fortunata; BULLAMAH, Sabrina Kerr. **Terapia cognitivo-comportamental e depressão: intervenções no ciclo de manutenção**, 2019. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872019000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872019000100009)

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. **Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários**, 2018, Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=pt&nrm=iso)

CORREIA, Valmir Rycheta; BARROS Sônia; COLVERO, Luciana de Almeida. **Saúde mental na atenção básica: prática da equipe de saúde da família**, 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/VsL4yTBPR7nSd9wF7MP5Tpi/?lang=pt>

FERMAU, Jackline. **Pandemia impacta diretamente na saúde mental dos estudantes**, 2020. Disponível em: <https://www.fundect.ms.gov.br/pandemia-impacta-diretamente-na-saude-mental-dos-estudantes/>

FERREIRA, Fernanda Maria Príncipe Bastos; BRITO, Irma da Silva; SANTOS, Margarida Reis. **Programas de promoção da saúde no ensino superior: revisão integrativa de literatura**, 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/hHwQyZcyKmQ5yNj65kVymJS/?format=pdf&lang=pt>

HAHN, Michelle Selma; FERRAZ, Marcos P. Toledo; GIGLIO, Joel Sales. **A Saúde Mental do Estudante Universitário: Sua história ao longo do século XX**, 1999.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/t8zQdXWT4HjHcWr4KLZxvyG/?lang=pt>

LELIS, Karen de Cássia Gomes; BRITO, Rhuanda Victória Nogueira Elvira; PINHO, Sirlaine de; PINHO, Lucinéia de. **Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários**, 2020. Disponível em:

[https://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602020000100002?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602020000100002](https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100002?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100002)

RIBEIRO, Henrique César Melo; CORRÊA, Rosany. **Ensino remoto na educação superior em tempos de distanciamento social**: uma investigação nas instituições de ensino superior privada de um grupo educacional do Brasil, 2021. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/gual/article/view/79255>