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

Gabriel Pimentel Vigo RA: 20001217

Isabella Venceslau Barbosa RA: 19001781

Julia da Costa Fradique RA: 20000227

Juliana Maria Paganini Brizighello RA: 20000819

Pedro Paulo Meloni Flausino RA: 20000613

Renan Nicolini Sachetto RA: 20001124

Victor Ziani Abreu RA: 20001340

**Prevenção, intervenção e promoção frente às dificuldades
de adaptação dos estudantes universitários**

São João da Boa Vista/SP

2022

RESUMO

Devido ao alto grau de estresse envolvido no ambiente acadêmico, transtornos mentais comuns (TMC) e Burnout Acadêmico estão cada vez mais comuns na população acadêmica, apresentando-se como agravantes na conclusão da graduação. Estão associados com a diminuição da qualidade de vida, problemas de relacionamento e sofrimento psíquico. Estudos que investigam prevalência de TMC são normalmente voltados ao âmbito ocupacional, acadêmico e da saúde. A pesquisa, realizada pelo curso de Psicologia, feita com foco nos estudantes de Fisioterapia apontam que entre 27,8% e 44,4% de suas amostras apresentam algum tipo de estresse mental, depressão ou ansiedade. O objetivo do presente estudo é identificar essas questões, por meio da escala DASS-21, entre os estudantes de Fisioterapia do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos. Trata-se de uma pesquisa realizada de abril a junho de 2022, com 17 alunos do primeiro e quinto módulo do curso de Fisioterapia.

Palavras-chave: universitários; saúde mental; psicopatologias; burnout; depressão; ansiedade.

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O ambiente acadêmico pode ser potencialmente um estressor, o estresse acadêmico é um fenômeno que vem sendo investigado há tempos. A faculdade também tem como objetivo o desenvolvimento biopsicossocial e pode ser um espaço gerador de experiências positivas e de bem-estar para os estudantes, no entanto, compreender a diversidade nos perfis de alunos é necessário para se pensar em políticas e intervenções que visem a promover saúde neste contexto.

O sucesso na vida universitária e uma consequente adaptação do estudante ao Ensino Superior depende não só de fatores meramente acadêmicos, como também fatores contextuais, interpessoais, e pessoais. Nesse sentido, o nosso estudo procura explorar as relações existentes entre a adaptação ao ensino superior, a personalidade, e observar as implicações que as variáveis sociodemográficas e acadêmicas têm neste processo. (TAVARES, 2014)

De 15 a 25% dos universitários apresentaram algum transtorno mental e estudos epidemiológicos e de prevalência indicam inclusive que a presença de transtornos mentais não psicóticos, nesse público. Prevalência de 31% dos 6 transtornos investigados (depressão maior, mania, hipomania, distúrbio de ansiedade generalizada, transtornos de pânico, transtorno de uso de álcool e

transtorno de uso de substâncias). (MONTEIRO; MOURÃO; SOARES, 2021)

De acordo com o relatório FONAPRACE (2014, apud CASTRO, 2017, p.5)

“Numa amostra de 939.604 estudantes de IFES (Instituições Federais de Ensino Superior), 79,8% (794.804) relataram passar por dificuldades emocionais nos últimos doze meses. A ansiedade foi a dificuldade emocional mais assinalada pelos estudantes (58,36%). O desânimo/falta de vontade de fazer as coisas apresentou a segunda maior frequência na amostra (44,72%). Do total dos estudantes pesquisados, 30,45% (286.151) já procuraram atendimento psicológico.”

Além da necessidade dos estudos, não menos importante é o desenvolvimento de políticas públicas educacionais que abordem todos os estudantes universitários. Com isso, o entendimento dos transtornos de personalidade se torna totalmente essencial para a atuação na saúde mental dos estudantes, a fim de ajudá-los a manter ou melhorar a qualidade de vida dentro da universidade.

Para melhor entender os transtornos mentais presentes no âmbito acadêmico fizemos uma pesquisa bibliográfica. Segundo Campos (2020) os transtornos mentais mais prevalentes estão são os não psicóticos e os transtornos mentais comuns (TMC):

- TMC: depressão não psicótica, ansiedade e sintomas somatoformes (insônia, fadiga, esquecimento, irritabilidade, dificuldades de concentração, queixas e sentimentos de inutilidade;
- Somatoformes: definido como aparecimento de sintomas físicos sem uma base médica constatável;
- *Burnout* Acadêmico ou Exaustão Emocional: que é prevalência de 76,45% para alto nível de exaustão emocional em universitários;
- Individuais: Correspondem a aspectos particulares, como sexo, idade, repertório de habilidades, crenças, etc;
- Contextuais: Características ambientais, culturais, de relacionamento interpessoal, ou seja, trabalho, afastamento do grupo familiar, mudança de cidade para estudar, rede de apoio percebida, com quem o aluno divide a residência, etc;
- Acadêmicos e de carreira: aspectos específicos da vida universitária e de

formação superior, envolvendo a qualidade percebida da experiência acadêmica, satisfação com o curso e escolha profissional, tipo de instituição, período, curso, etc.

“Em estudantes universitários, grande parcela da população apresenta escore de classificação para caso suspeito de transtornos de humor, de ansiedade e de somatização, os transtornos mentais comuns que, neste estudo, no geral, foram presentes em 39,9% dos participantes.” (GOMES, 2020, p.6)

A Síndrome de *Burnout* é um transtorno mental que desgasta o estado mental do indivíduo, levando à uma sensação prolongada de cansaço mental, dificuldade de concentração, insônia, e até mesmo desconforto somático. Frequentemente, a Síndrome é acompanhada por outros transtornos similares, como ansiedade, depressão, assim como sentimentos de impotência, carência de entusiasmo por atividades acadêmicas e do dia a dia.

O *Burnout* é um transtorno comum em estudantes, devido à mistura de responsabilidades acadêmicas e pessoais que acabam sobrecarregando-os, desencadeando o transtorno. No entanto, a porcentagem de casos de *Burnout* é maior na área médica, por diversos motivos.. Especificamente relativo ao curso de Fisioterapia, foco deste estudo, há prevalência de fatores que contribuem para a ocorrência de casos de *Burnout* dentro do curso.

Segundo Mesquita (2019), existe uma série de fatores extras que o estresse afeta grande parte dos estudantes, sendo que entre 18% e 45% dos estudantes dessa área possuem alguma complicação psicológica derivada do estresse. Por exemplo, existe um receio frequente de estudantes de Fisioterapia de cometer erros, prejudicar os pacientes, e não ter o respeito dos professores e colegas. Em cima disso, o estresse que vem atrelado à uma área que lida diretamente com a saúde e bem estar das pessoas também é um fator contribuinte para o alto número de casos de *Burnout*. Além disso, há uma forte relação entre o transtorno e o estresse, uma vez que este é um fator contribuinte para o desenvolvimento do *Burnout*.

Ao se analisar os dados obtidos em em nossa pesquisa sobre saúde mental com o 1º e 10º módulos do curso de Fisioterapia da UNIFEOB, é possível ver este padrão de estresse e ansiedade se repetir com clareza, dentro das respostas à

Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse. Das 18 respostas obtidas, grande parte demonstra sentimentos de impotência, ansiedade, foco difuso, pensamentos negativos, desânimo, tremores e episódios de taquicardia, assim como outros sinalizadores de estresse, ansiedade e depressão. É importante mencionar que estes sintomas não necessariamente concretizam um diagnóstico destes transtornos, porém existe uma relação tangível entre sentimentos persistentes similares aos apresentados na escala (mesmo que ocorram em picos ou ondas) e transtornos como o *Burnout*.

Existe também uma grande relação entre o estresse e gênero, sendo que mulheres possuem um nível mais elevado de estresse, devido á uma diversidade de fatores, como pressão social e estética, uma junção de responsabilidades pessoais, profissionais e acadêmicas e até mesmo fatores fisiológicos e hormonais, como por exemplo a flutuação de hormônios como a progesterona (SANTOS, 2017). No entanto, embora mulheres sintam mais os efeitos do estresse, homens são mais hesitantes em buscar tratamento psicológico para resolver problemas como estresse e ansiedade, devido à pressão social de se mostrar resilientes, e por isso muitas vezes estes problemas se desenvolvem em um quadro de *Síndrome de Burnout*.

Podemos, portanto, concluir que no ambiente acadêmico existem diversos estressores gerais que aumentam as chances de um indivíduo desenvolver um transtorno de estresse como *Burnout*, como a dificuldade em manter o equilíbrio entre o trabalho, os estudos e a vida social, também como um alto número de tarefas relativas e a carga horária ao curso. Se tratando do curso de Fisioterapia, estes estressores se amplificam, juntando-se ao medo de ferir um paciente e/ou de decepcionar os professores.

Estratégias de enfrentamento, criação de mecanismos de *coping* e até mesmo processos terapêuticos podem ser encontrados na psicoterapia, logo, em vista dos dados aqui supracitados, aclara-se que estudantes universitários, em face ao estresse e adoecimento psíquico, podem se beneficiar de um pleno acompanhamento. Para além do suporte em serviços psicoterápicos que comumente são ofertados pelas universidades, frisa-se aqui a importância de um acompanhamento profissional (e possivelmente conjunto) para a manutenção da mínima estabilidade e bem-estar psíquico. Esta revisão bibliográfica e a análise

quantitativa dos procedimentos de pesquisa denotam causas relacionais e possíveis medidas de intervenções no que tange o *Burnout* em estudantes universitários.

II. OBJETIVOS

O estudo teve como objetivo geral caracterizar sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano do curso de Fisioterapia da Unifeob.

Objetivos específicos

- Comparar os variáveis sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano por cursos e respectivas áreas.
- Comparar as variáveis sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano por sexo e idade.

III. METODOLOGIA

1. Método

Contexto:

O estudo estava 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.

1.1 Tipo de estudo (Delineamento/Desenho)

O estudo se tratava de uma pesquisa, que possui metodologia quantitativa, com recorte transversal, e de caráter descritivo e comparativo.

1.2. Participantes

Realizou-se uma pesquisa com os estudantes de psicologia do Centro Universitário Octávio Bastos do período noturno das turmas do primeiro ano e último ano do curso de Fisioterapia por questões comparativas. Participaram 18 estudantes do sexo feminino com idades entre 18 e 22 anos, e média de 19 anos.

1.2.1. Critérios de Inclusão

Foram incluídos no estudo estudantes universitários matriculados no primeiro ou último ano do curso superior da instituição convidados que aceitaram participar assinando o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

1.2.2. Critérios de Exclusão

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

1.3. 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 tripartite 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 à validade interna o alfa de 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.

Juntamente, foi aplicado um questionário de informações pessoais elaborado para o presente estudo, que investiga informações sobre idade, sexo, escolaridade dos pais, configuração familiar, entre outros aspectos.

1.4. Procedimento

Uso de ferramentas de pesquisa como o *Google Forms* para quantificar a incidência de síndrome de Burnout em estudantes universitários do curso de Fisioterapia da Unifeob. O formulário consiste de uma ficha de identificação para controle do número de participantes (também como suas respectivas idades, sexos, escolaridade dos pais e em se estão no começo ou no fim do curso) também como um questionário de 21 perguntas da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse, criada por LOVIBOND, S. H, et al, e depois traduzido por MARTINS, B. G, et al. As perguntas da escala são medidas de uma intensidade entre 1 e 3, sendo que 7 perguntas medem o fator de depressão, outras 7 medem o quesito ansiedade, e os outros 7 estresse. Posteriormente, as respostas serão analisadas para se encontrarem padrões de depressão, ansiedade e estresse no curso de Fisioterapia.

1.4.1 Análise de dados

Após a coleta dos dados via *Google Forms*, realizamos uma análise temática qualitativa e quantitativa quanto à problemática trabalhada no ensejo do presente trabalho. Os dados foram corrigidos e tabulados conforme a especificidade do instrumento. Foi utilizado o programa estatístico Jasp (versão 0.13) para as análises estatísticas. Para caracterizar os dados foram calculadas estatísticas descritivas, como a média, desvio padrão, mediana para medidas quantitativas e levantamento de frequência para medidas categóricas. Para comparar os grupos,

utilizamos estatísticas paramétricas.

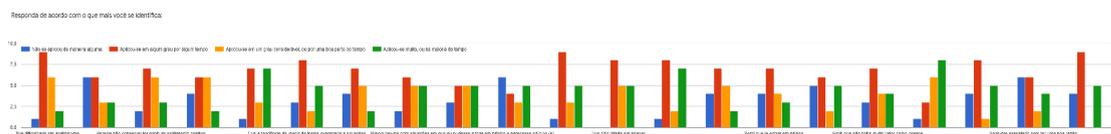
1.5. Considerações Éticas

Considerando questões éticas, três resoluções são importantes: 466/12 – CNS; 510/16 – CNS; 16/2000 – CFP. Cumpre salientar quanto: autorizações; risco; benefícios; documentação da livre participação; quando menor, contato com responsáveis e termo de assentimento para os menores; divulgação dos resultados. O procedimento da coleta de dados foi submetido e aprovado no CEP que, portanto, proveu o detalhamento da apresentação e recolhimento das assinaturas do TCLE. Será realizado um feedback após a finalização da pesquisa, sendo que aqueles que precisarem de acompanhamento, serão atendidos de acordo.

IV. RESULTADOS

1. Análise dos gráficos

Estimamos as características da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) para universitários do curso de Fisioterapia do período noturno das turmas do primeiro ano e último ano e comparar as prevalências de depressão, ansiedade e estresse.



Considerando (por maioria de respostas) o estresse: 50% das respostas indicaram uma dificuldade para acalmar-se; 44,4% relataram alguma tendência de reagir de maneira exagerada às situações; 33,3% relataram que estavam sentindo nervosas em algum grau; 50% relatou algum grau de agitação; 44,4% relataram algum nível, por algum tempo, de dificuldade em relaxar; 38,9% relataram que foram, em algum grau, intolerantes com interrupções; 44,4% relataram que estavam muito sensíveis, na maior parte do tempo.

Considerando (por maioria de respostas) a ansiedade: 33,3% das respostas apontaram a percepção de que suas bocas estavam secas em algum grau, na mesma proporção, apontaram que o mesmo não se aplicou; 33,3% alegaram

alguma dificuldade em respirar e, na mesma proporção, grau considerável de dificuldade; 38,9% alegaram sentir tremores; Em iguais proporções de 27,8%, relataram média, considerável e alta preocupação com a possibilidade de entrarem em pânico; 38,9% relataram alguma sensação de que iam entrar em pânico; 44,4% indicaram consciência do batimento cardíaco na ausência de esforço físico; 33,3% sentiram-se assustadas, em algum grau, sem uma boa razão e o mesmo não se aplicou na mesma proporção.

Considerando (por maioria de respostas) a depressão: 38,9% relataram que, por algum grau ou tempo, pareciam não conseguir ter um sentimento positivo; 38,9% alegaram algum ou considerável grau em dificuldade de tomar iniciativa; 22,2% alegaram que a sensação de não ter o que esperar do futuro não se aplicou; 44,4% relataram algum grau de desânimo e depressão; 33,3% alegaram algum grau de dificuldade em se entusiasmar com as coisas; 38,9% sentiram, em algum grau, que não tinham muito valor como pessoas; 50% relataram algum grau de falta de sentido na vida.

2. Discussão

2.1 Proposta de intervenção

O papel do desenvolvimento e planejamento profissional é uma forma de preparar o aluno para a transição entre universidade e mercado de trabalho, na área de escolha desse indivíduo. Parte da ansiedade pode vir de um medo de não conhecer o que vem depois da formação dessa área, por isso é tão importante esse planejamento e também esse acolhimento profissional.

Em busca do planejamento da carreira, Donald Super propõe a abordagem Life-Span, Life-Space, que seria a união entre a teoria do desenvolvimento vocacional e a teoria dos papéis sociais. A teoria Life-Span organiza os cinco estágios do desenvolvimento de carreira (crescimento, exploração, estabelecimento, manutenção e declínio) e analisa a carreira profissional por meio da realização de tarefas evolutivas que existem processos adaptativos em comparação com expectativas sociais. A teoria Life-Space, descreve que os diferentes papéis sociais que os indivíduos desempenham ao longo da vida (filho, estudante, engajado em lazer, cidadão, trabalhador, etc) são exercidos em quatro grandes cenários: casa,

comunidade, escola/faculdade e trabalho. (Ambiel, 2014; Super et al., 1996)

Diante do exposto, é importante levar em consideração o autoconhecimento e a prontidão dos indivíduos para comparar o contexto e as tarefas típicas dos diferentes estágios da vida (Teixeira et al., 2019).

Desta forma, é a partir dessa teoria que o planejamento de carreira universitário na transição entre faculdade e vida profissional passa a levar em consideração a importância da reflexão e a subjetividade. É nesse processo do planejamento que acaba sendo um facilitador de reflexão sobre si mesmo e de tarefas relacionadas ao trabalho que contribuem para a formação da identidade profissional (Gondim et al., 2016)

Como forma de intervenção, de acordo com todos os fatores citados, propomos uma equipe composta por profissionais psicológicos capacitados, com disponibilidade durante os períodos de funcionamento da instituição. A ideia de vários psicólogos em conjunto foi pensada a fim de suprir demandas existentes e futuras, além de evitar a sobrecarga. Ademais, podemos sugerir a realização de debates multiprofissionais, para fins de uma visão mais completa acerca das demandas.

Uma alternativa, seria uma eventual adequação do modelo pedagógico de cursos onde os alunos demonstram altos índices na escala DASS-21, visando uma flexibilização que contemple as dificuldades encontradas pelos estudantes em prol de uma prevenção e promoção de saúde biopsicossocial, em um processo humanizado que leve em consideração fatores socioeconômicos dos estudantes.

2.2 Conclusão

Em síntese, acerca do tema, considerando a revisão bibliográfica, os encontros e as discussões promovidas entre os colaboradores, frisa-se, primeiro, que a saúde mental é influenciada por diversos fatores internos e externos. Nosso grupo de pesquisa demonstrou padrões significativos para uma intervenção profissional, cercado por estressores típicos no contexto universitário e que, possivelmente, levam ao processo do *Burnout*. Desta forma, a proposta de intervenção aqui apresentada poderia ter sua eficiência validada em eventual consideração nos planos institucionais do contexto universitário.

VI. REFERÊNCIAS

AMBIEL, R. **Adaptabilidade de carreira: uma abordagem histórica de conceitos, modelos e teorias**. Revista Brasileira de Orientação Profissional, Itatiba, v. 15, n. 1, p. 15-24, jun. 2014.

CAMPOS, Taís Cordeiro; VÉRAS, Renata Meira; ARAÚJO, Tânia Maria de. **Trabalho docente em universidades públicas brasileiras e adoecimento mental: uma revisão bibliográfica**. Revista Docência do Ensino Superior, Belo Horizonte, v. 10, e015193, p. 1- 19, 2020.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.; OTTO, F.; KAUFFMAN, P. **Síndrome de Burnout e Coping em estudantes de Psicologia**. Boletim de Psicologia, São Paulo, v. 59, nº 131, p. 167-178, dez. 2009.

CASTRO, Vinicius. **Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior**. Gestão em foco, n. 9, p. 5, 2017.

GOMES, Carlos Fabiano Munir, et al . **Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades**. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto , v. 16, n. 1, p. 1-8, mar. 2020.

GONDIM, S., BENDASSOLI, P., PEIXOTO, L. **A construção da identidade profissional na transição univesidade-mercado de trabalho**.

MESQUITA, Camila Praxedes. Síndrome de Burnout em estudantes de Fisioterapia: Revisão Sistemática com Meta-análise. **Monografia (Bacharelado em Fisioterapia) - Universidade Federal de São Paulo**. Santos, p. 7-33, 2019.

MONTEIRO, M. C.; MOURÃO, L; SOARES, A. B. **O Estudante Universitário Brasileiro: Saúde Mental, Escolha Profissional, Adaptação à Universidade e Desenvolvimento de Carreira**. Curitiba: Appris, 2021.

MOURA, G.; BRITO, M.; PINHO, L.; REIS, V.; SOUZA, L.; MAGALHÃES, T. **Prevalência e fatores associados à síndrome de *Burnout* entre universitários**: Revisão de literatura. Psicologia, Saúde & Doenças, p. 300-308, 2019.

PATIAS, N. D.; MACHADO, W. L.; BANDEIRA, D. R.; DELL'AGLIO, D. D. *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros*. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 21, n. 3, p. 459-469, set./dez. 2016.

SANTOS, Fernando Silva, et al. **Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina**. Rev. Brasileira de Educação Médica, v. 41, n. 2, p. 194- 200, 2017.

TEIXEIRA, M., OLIVEIRA, M. C., MELO, Silva., TAVEIRA, M D. **Escalas de Desenvolvimento de Carreira de Universitários: Construção, Características Psicométricas e Modelo de Respostas Adaptativas**. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, Brasília, v. 19, n. 3, p. 703-712, set. 2019.

VIRGNOLA, R. C. B; TUCCI, A. M. **Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS): adaptação e validação para o português do Brasil**. Repositório Institucional da UNIFESP, Santos, 2013.