

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

Alanys Gabriel Pelegrino RA: 19001782

Flavio Henrique Santos Brito RA: 20001002

Eliana Damasceno RA: 19001863

Gabrielly Vitória Balbino RA: 20000637

Matheus Menin Thomé RA: 20000389

Promoção e prevenção da saúde mental de universitários

São João da Boa Vista/SP

2022

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

No âmbito universitário se faz presente inúmeras demandas que permeiam a vida diária do jovem universitário, bem como necessidades físicas, intelectuais, sociais e comportamentais, tais demandas como integração ao ambiente acadêmico, adaptação a gestão de tempo, uma qualidade nas relações sociais e comprometimento com as tarefas semanais/ semestrais da vida universitária tendem a se apresentar de forma significativa no período inicial e fase de conclusão de curso, etapas essas vistas como ciclos estressores para saúde mental de estudantes universitários, pensando nestas questões aclara-se que muitos estudantes apontam sinais de comprometimento da saúde mental. Para Gundim também *et al* (2021, p.3) “A população acadêmica já vinha sendo objeto de estudos científicos que apontavam para vulnerabilidades relacionadas à saúde mental”. Nessa prerrogativa se evidencia a carência de ações voltadas à promoção e prevenção e tratamento dessa demanda exposta.

Essas demandas acarretam na vida do universitário um misto de sensações instáveis o que pode somatizar no físico e psíquico do indivíduo, por isso faz-se necessário uma investigação, um olhar apurado para o estudante universitário e para como ele maneja seus conflitos internos. (PENHA;OLIVEIRA;MENDES. 2020)

Em seus estudos esses autores relatam que o espaço interno reflete nas ações no ambiente acadêmico, suas pesquisas contribuem para entender como a dificuldade de manejo com questões internas propiciam a distúrbios psicossomáticos, como cansaço físico e mental, insônia, desequilíbrio alimentar e humor instável, o que decorre em sofrimentos psíquicos como ansiedade, estresse e saúde mental, que por sua vez podem desencadear transtornos mentais mais graves.

Os dados encontrados permitem considerar que a alta incidência de distúrbios psicossomáticos entre os estudantes poderia estar associada a dificuldades de manejo e elaboração de conflitos internos emocionais, decorrentes de tensão ou estresse psíquico, que estariam, por sua vez, manifestando-se através do corpo. (PENHA. J, OLIVEIRA. C, MENDES, A. 2020.)

Fatores estes que corroboram para o aparecimento de outras reações fisiológicas, que são latentes na vida do estudante, como exemplo o estresse com trabalhos acadêmicos, carga horária de trabalho conflitante com a rotina estudantil, redução de horas de sono entre outros que propiciam o desenvolvimento do estresse, segundo Pacanaro e Santos *et al*, apud Lipp (1991, p. 20) caracterizam o estresse como “um conjunto de reações que temos quando algo acontece que nos amedronta, nos irrita, excita ou nos faça extremamente felizes”.

Outro ponto importante a ser considerado no cotidiano da vida acadêmica, é o constante estímulo que o ambiente propicia em relação a qualidade da saúde mental, saúde esta que se encontra comprometida, ocasionando em muitas vezes questões ligadas à depressão, desencadeando assim um prejuízo em seu bem estar e desempenho.

O termo ‘bem-estar’, presente na definição da OMS, é um componente tanto do conceito de saúde, quanto de saúde mental, é entendido como um constructo de natureza subjetiva, fortemente influenciado pela cultura^(3,9). A OMS define saúde mental como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade" (GAINO et al, p.1, 2018)

Em síntese boa parte dos estudos atuais, contribuem para investigação dos estudos que analisam possíveis desencadeantes de alterações de saúde mental na vida acadêmica, algumas pesquisas mostram dados que mostram a atenção da saúde mental dos estudantes deficitária, como o fórum nacional de pró-reitores de assuntos estudantis (FORNAPRACE, 2019), Sintra e Monteiro (2021) onde 83,5% dos estudantes apresentavam prejuízos emocionais e 11,1% se encontravam em tratamento psicológico e outros 63,7% não buscaram atendimentos psicológicos e outros 7,5% fazem uso de fármacos devido a problemas relacionados a saúde mental, como exposto o trabalho dedica-se a ampliar o conhecimento técnico, informático e investigativo acerca dessa população que demanda atenção e cuidados para questões estas tão delicadas.

O trabalho visa aprofundar as lacunas presentes em torno do tema, bem como um olhar minucioso para tais questões que se fazem pertinentes no âmbito social, e seus fatores que podem ocasionar prejuízos disfuncionais na vida do indivíduo que

permeia o ambiente institucional. O objetivo central deste, além do olhar ampliado, visa priorizar a saúde mental dos estudantes, obtendo ganhos sociais presentes como na interação dos mesmos entre eles, na formação e conclusão de curso com indivíduos mais saudáveis e estáveis.

O projeto contribui cientificamente para o aumento de pesquisas na área da psicologia escolar e da educação, para contribuição ao bem estar dos estudantes, tanto aos perfis públicos quanto aos privados.

II. OBJETIVOS

O estudo possui como objetivo geral caracterizar sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano do curso de Medicina Veterinária.

Objetivos específicos

Comparou-se os variáveis sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano do curso e respectivos módulos.

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

III. METODOLOGIA

Delineamento

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

O mesmo que se dedica a metodologia quantitativa, priorizou buscar e investigar de maneira mais abrangente informações de um determinado grupo, conseqüentemente atingindo um maior número de pessoas específicas para fins de informações mais pontuais voltadas para a demanda de alunos universitários do curso de medicina veterinária.

Em estudo transversal aclara-se um período curto, onde foi analisado de maneira direta e prática os pontos cruciais no que cerne à investigação de estudantes universitários em relação à saúde mental dos mesmos.

O aspecto descritivo da pesquisa aprofundará em observação detalhada descrevendo os fatores que propiciam as características de apresentação do determinado ponto que se utilizou para estudo, bem como um comparativo de gênero, raça, idade e questões socioeconômicas que impactam na saúde mental dos mesmos.

Contexto

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

Local

A pesquisa foi realizada em estudantes, no 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. A cidade encontrava-se com três instituições de ensino superior, sendo uma privada e duas públicas.

Participantes

Os participantes alvos foram do curso de Medicina Veterinária onde responderam a pesquisa atribuída aos mesmos, a faixa etária de idade foi composta por idades distintas acima dos 18 anos de idade, também assim como o sexo dos participantes, dividindo-se entre o sexo masculino, feminino e outros.

Critérios de inclusão:

Participaram da pesquisa para dados de estudo, universitários que estavam matriculados no primeiro ou último ano do curso superior de medicina veterinária, da instituição Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos (UNIFEOB).

Para participarem da pesquisa, cada estudante assinou um termo de consentimento livre e esclarecido.

Critérios de exclusão:

Não participaram da pesquisa estudantes universitários que estiveram em outros anos do curso de medicina veterinária, que estavam matriculadas em outras instituições de ensino superior e que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

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 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 encaminhou-se para os alunos via google forms, para que os mesmos respondessem de forma remotamente.

Aplicou-se juntamente um questionário de informações pessoais que foi elaborado para o estudo, com informações investigativas sobre idade, sexo, escolaridade dos pais, configuração familiar e demais aspectos.

Procedimento de coleta de dados

Para realização da pesquisa e coleta de dados, montou-se um questionário por via google forms para que os estudantes pudessem respondê-lo, a pesquisa atribuída aos mesmos é uma escala de depressão, ansiedade e estresse por Lovibond e Lovibond (1995). Com o formulário pronto, avaliado pela instituição, houve o consentimento e autorização da instituição de ensino- Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos.

Após o consentimento da instituição, enviou-se ao CEP para aprovação da aplicação, após aprovado pelo mesmo aconteceu o primeiro contato com os estudantes para apresentação e explicação detalhada da pesquisa e dos dados recolhidos, posteriormente retirou-se as assinaturas no TCLE.

O formulário é totalmente livre e voltado para os estudantes do primeiro e último ano do curso de medicina veterinária, não incluindo na pesquisa demais anos do curso, o projeto ficou definido pela pesquisa aplicada aos estudantes de maneira online via google forms com perguntas voltadas ao seu bem estar e saúde mental nos últimos meses, juntamente a pesquisa dentro do formulário havia um termo de consentimento e autorização para o universitário pudesse consentir que sim, iria responder ou não, não iria responder e participar. O formulário apesar de respondido online, a visita ocorreu em sala de aula de forma presencial, onde foi esclarecido toda dinâmica e objetivo da pesquisa, levando a eles informações de que a priorização do projeto é a prevenção e promoção de saúde mental e bem estar, para toda dinâmica em sala e realização da pesquisa, levou-se aproximadamente 15 minutos de ocupação de tempo. Após tudo, finalizamos de imediato a visita.

Procedimento de análise de dados

Foram utilizadas medidas de frequência através do programa Excel para verificar os resultados obtidos nas respectivas escalas, além disso, utilizou-se análises qualitativas para informações sociodemográficas.

Considerações ética

O projeto realizado com a participação das salas do primeiro e último ano do curso de Medicina Veterinária, da faculdade Centro Universitário da Fundação de

Ensino Octávio Bastos, foi submetido anteriormente ao comitê de ética, o mesmo foi aprovado para aplicação, onde na aplicação seguiu-se as legislações referentes ao CONEP e Conselho Federal de Psicologia, dando por segmento a pesquisa de maneira correta e detalhista, havendo também um TCLE.

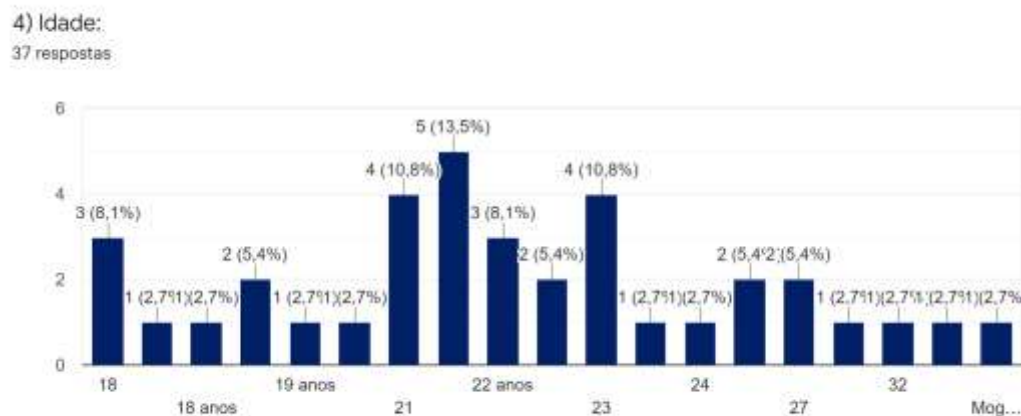
IV. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática por meio do google forms foi de grande contribuição no levantamento de dados para a pesquisa, contribuindo positivamente na investigação dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, sendo assim, pode-se perceber que apesar de muito difícil, há alta relevância e importância para olhar há isto, visto que cercam-se de sintomas os estudantes universitários, durante suas jornadas acadêmicas.

Levando em consideração nosso objetivo geral, o formulário possui 17 perguntas e uma escala para a análise de traços de ansiedade, estresse e possivelmente a depressão.

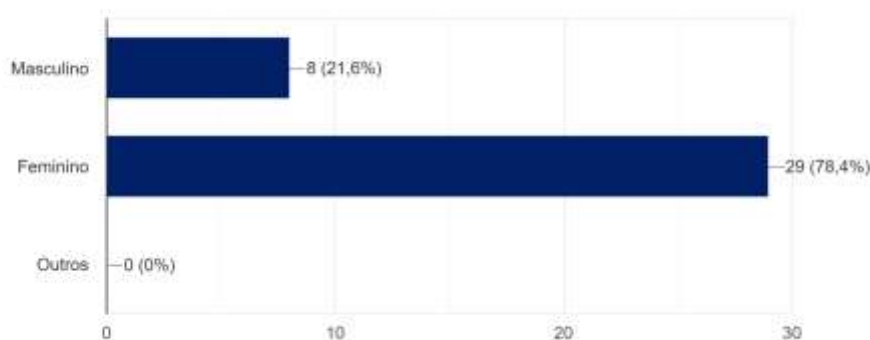
Primeiramente em relação ao formulário a primeira pergunta é eliminatória do questionário, pois é o termo de consentimento onde os 37 participantes 100% aceitaram responder o questionário, a segunda pergunta era o nome de cada participante, a terceira pergunta era o e-mail pois o formulário com as respostas dos mesmos seria enviado.

A quarta pergunta estava relacionada a faixa etária dos estudantes do curso de medicina veterinária, onde 13,5% que seria a maior faixa etária de idade possui 22 anos e a menor sendo de menor porcentagem 2,7% nas idades de 18,19,24 e outras idades sendo acima de 32 anos.



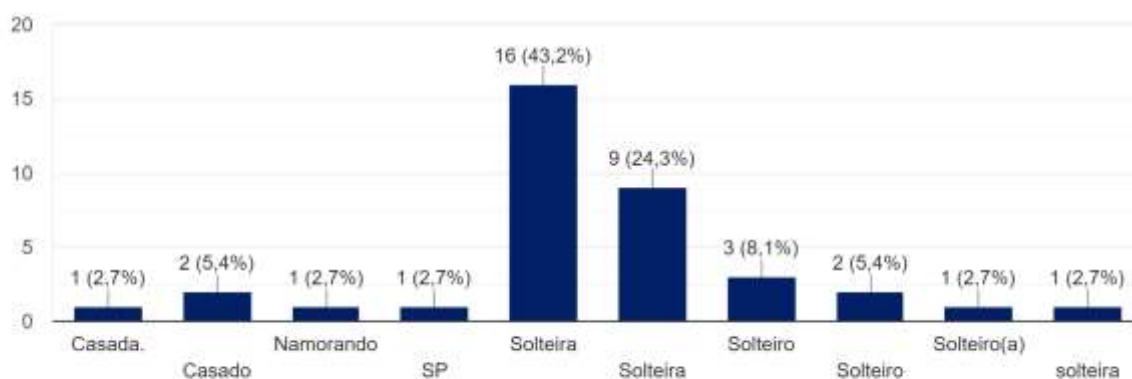
A quinta pergunta está relacionada ao sexo dos estudantes de medicina veterinária, onde a maioria é do sexo feminino e possui a porcentagem de 78,4% sendo 21,6% do sexo masculino.

5) Sexo:
37 respostas



A sexta pergunta está relacionada ao estado civil dos estudantes, onde 86,4% dos estudantes são solteiros(a), 8,1% são casados (a), 2,7% estão namorando e 2,7% SP.

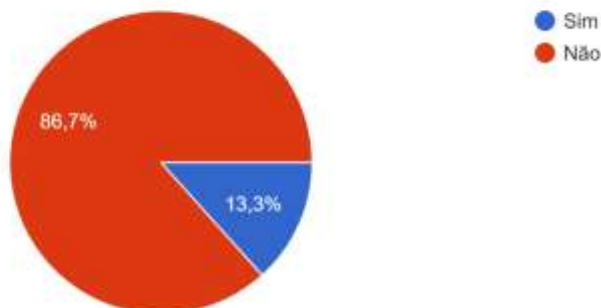
6) Estado civil:
37 respostas



A sétima pergunta está relacionada à quantidade de filhos que os estudantes possuem, onde 8,1% possui filhos e 91,4% não tem filhos. Na oitava pergunta está relacionada com o curso onde 100% faz medicina veterinária, a nona pergunta está correlacionada com o módulo do curso no 1º módulo é cerca de 27% dos alunos e 73% estão no 9º módulo. Na décima pergunta está relacionado a área de trabalho (se você estiver no último módulo, você já está trabalhando na sua área de formação) dos estudantes 86,7% não estão atuando na área de estudo e 13,3% estão na área.

10) Se caso estiver no último módulo, você já está trabalhando na sua área de formação?

30 respostas



A décima primeira pergunta é sobre o período que cada aluno terminou o ensino médio, a faixa de ano foi de 1990 até 2020 pois faixa etária dos alunos sofre algumas variações.

Em relação a décima segunda e a décima terceira pergunta relaciona-se com profissão de cada estudante de medicina veterinária, onde foi citada as seguintes profissões (Automação industrial, vendedor (a), agricultor, área de eletrônicos, educação, autônomo, saúde, estagiário de medicina veterinária, digital influencer, farmacêutico, marketing) e alguns estão desempregados. Sendo assim então cerca de 16,2% dos estudantes estão desempregados e 83,8% estão empregados.

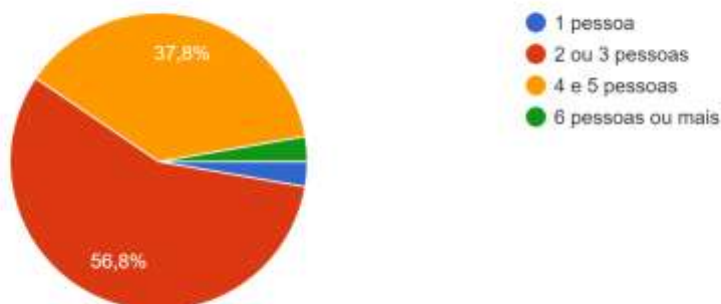
13) Profissão:

37 respostas



14) Quantas pessoas moram na sua casa?

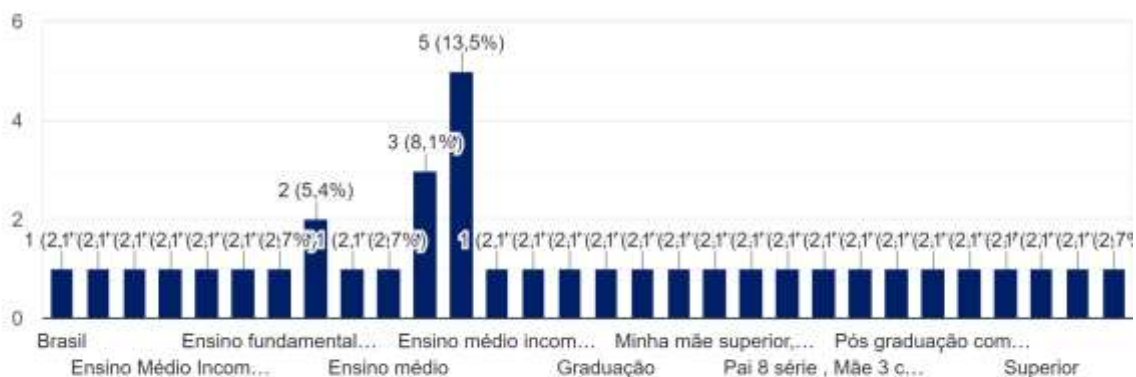
37 respostas



Na décima quarta pergunta está relacionada a quantidade de pessoas que moram na casa de cada universitário e de acordo com a pesquisa realizada cerca de 2,7% mora apenas 1 pessoa, 56,8% possui 2 ou 3 moradores, 37,8% têm de 4 a 5 pessoas e 2,7% moram com 6 ou mais pessoas, essa questão tem o objetivo de entender o meio em que cada indivíduo vive e suas questões financeiras.

15) Escolaridade dos pais:

37 respostas



A décima quinta pergunta está relacionada com as escolaridade dos pais onde a maior porcentagem somente concluiu o ensino médio é de 13,5%, 5,4% concluiu o ensino fundamental 2,7% possui o ensino médio incompleto, 10,8% possui graduação ou pós graduação também.

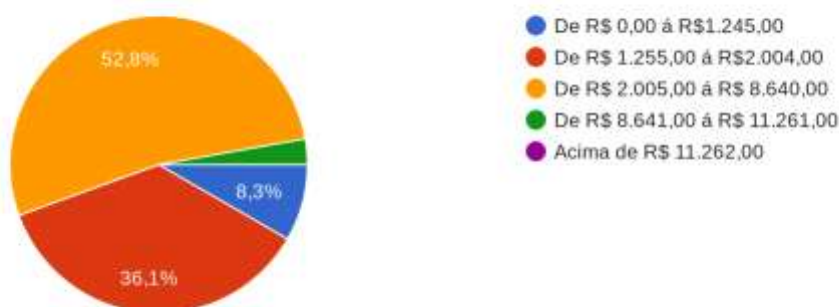
Na décima sexta pergunta é tratado as questões de enfrentamento em relação ao Covid- 19 pois de acordo com as mudanças que os universitários sofreram houve

um possível aumento no índice de ansiedade e estresse. Foi citada questões em relação a mudança de metodologia e formato das aulas que causaram (falta de foco, ansiedade, desânimo, procrastinação, adaptação e organização do tempo).

Em relação a décima sétima pergunta está relacionado a renda familiar de cada estudante visando o meio cultural em que estão inseridos, de acordo com nossa pesquisa realizada pontuamos que cerca 8,3% possui de R\$0,00 á R\$1.245,00 de renda, 36,1% tem a renda familiar de R\$1.255,00 á R\$2.004,00, 52,8% tem a renda de R\$2.005,00 á R\$8.640,00 e 2,8% possui renda familiar de R\$ 8,641,00 á R\$11,261.00.

17) De acordo com sua renda familiar selecione a que melhor se adéqua:

36 respostas



Em relação à análise do formulário de estresse, depressão e ansiedade foram obtidos dados significativos que possibilitaram uma análise completa do real nível disfuncional destes eventos na vida dos estudantes do curso de medicina veterinária.

Foram obtidos dados que determinam a média de estudantes que se classificam em diferentes níveis na escala: leve, normal, moderado, severo e extremamente severo. Dados estes que quantificam esses eventos em cada indivíduo e que nos permite uma análise holística do sofrimento psíquico dos estudantes da respectiva graduação.

No que tange a escala de estresse foram localizadas 4 pessoas que obtiveram a classificação normal; 7 pessoas na classificação leve; 9 pessoas na classificação moderada; 9 pessoas na classificação severa e 7 pessoas na classificação extremamente severa.

Tratando-se da escala de depressão foram encontradas 4 pessoas que obtiveram classificação normal; 3 pessoas na classificação leve; 7 pessoas na

classificação moderada; 6 pessoas na classificação severa e 14 na classificação extremamente severa.

Em relação à escala de ansiedade foram observadas 6 pessoas que obtiveram classificação normal; 0 pessoas na classificação leve; 10 pessoas na classificação moderada; 5 pessoas na classificação severa e 14 pessoas na classificação extremamente severa.

Em tese percebe-se níveis elevados, significativos e preocupantes apresentados nas escalas analisadas, destacando principalmente o nível extremamente severo obtido na escala de depressão e ansiedade, presente em 14 pessoas dos 37 participantes que preencheram o formulário.

Diante as análises conclui-se que a multifatorialidade de sobrecarga, emocional, excessivos trabalhos acadêmicos, tempo de deslocamento até a universidade, reorganização, readaptação ambiental e a distância dos familiares acaba por propiciar o surgimento dos eventos de estresse, ansiedade e depressão, que interferem no funcionamento psicofisiológico dos graduandos, prejudicando assim o potencial cognitivo e por conseguinte no desempenho acadêmico e extra-acadêmico.

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer do projeto foram realizadas pesquisas, coleta de dados e análise minuciosa das informações obtidas, com a finalidade de avaliar os malefícios causados pela sobrecarga experienciada na vida diária em conjunção a jornada acadêmica e seus efeitos na saúde mental dos estudantes da graduação de medicina veterinária.

Conclui-se que em um parâmetro geral os estudantes da respectiva graduação se encontram em maior número nos níveis de classificação moderada, severa e extremamente severa nas escalas de estresse, depressão e ansiedade, sendo que nas duas últimas escalas o nível extremamente severo de classificação se sobrepõe diante os demais.

Diante das observações realizadas e pensando na necessidade de atenção que faz-se pertinente mediante aos resultados preocupantes obtidos nas pesquisas, reportando a necessidade de um olhar mais cuidadoso e atencioso para as questões relacionadas a sobrecarga apresentada pelos graduandos correlacionando-se

diretamente com a saúde mental dos mesmos, que se encontram em estado de alerta para possíveis intervenções efetivas voltadas aos assuntos tratados ao longo de todo o projeto aqui exposto.

Sugere-se como possível intervenção o desenvolvimento de atendimentos individuais e semanais para aqueles que sentirem-se confortáveis e abertos a tratar sobre os temas e eventos abordados no decorrer do projeto, proporcionando o esclarecimento das lacunas existentes, juntamente a treinamentos semanais de habilidades sociais e emocionais, se objetivando ao desenvolvimento de habilidades e técnicas que permitam a redução dos sintomas e eventos, tornando-se ferramentas importantes para o enfrentamento das adversidades enfrentadas pelos graduandos.

VI. REFERÊNCIAS

GUNDIM, Vivian Andrade et al . Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. **Rev. baiana enferm.** Salvador, v. 35, e37293, 2021.
<http://dx.doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>

PENHA. J, OLIVEIRA. C, MENDES, A. Saúde mental de estudantes universitários: revisão integrativa. University student mental health: integrative review.
<http://dx.doi.org/10.30681/252610103549>

COSTA, Kercia Mirely Vieira et al. **ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS NA ÁREA DA SAÚDE.**In: **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde.** 2017. Disponível em:
https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf.
Acesso em: 23 março 2022.

PACANARO, Silvia; SANTOS, Acácia. **Avaliação do estresse no contexto educacional: análise de produção de artigos científicos.** **Aval. psicol.** Porto Alegre , v. 6, n. 2, p. 253-260, dez. 2007 .Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712007000200014.
Acesso em: 23 março 2022.

GAINO, Vivian et al. **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo.** **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental**

Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto , v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007#:~:text=Esses%20princ%C3%ADpios%2C%20contudo%2C%20coexistem%20com,cultura\(3%2C9\)](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007#:~:text=Esses%20princ%C3%ADpios%2C%20contudo%2C%20coexistem%20com,cultura(3%2C9).). Acesso em: 23 março 2022.

SINTRA, Rui; MONTEIRO, Bárbara. **A saúde mental nos estudantes universitários**. 2021. Disponível em: <https://www2.ifsc.usp.br/portal-ifsc/a-saude-mental-nos-estudantes-universitarios/>. Acesso em: 13 abril 2022.