



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

Isabela de Cássia Pereira Pio RA: 20001448

José Reinaldo da Costa Freitas RA: 20000606

Patricia Cristina Silva Garcia RA: 20001576

Renata de Carvalho Correia Gião RA: 20001635

Ricardo Ribeiro Guilherme RA: 20000004

**Prevenção e promoção da saúde mental dos estudantes
universitário**

São João da Boa Vista/SP

2022

RESUMO

Este presente estudo foi desenvolvido e baseado nas problemáticas enfrentadas por estudantes universitários. Levando em consideração os contextos e estatísticas culturais, que mostram que nos últimos anos a prevalência de transtornos como ansiedade e depressão estão cada vez mais presentes na vida deste público. Assim, o intuito dessa pesquisa foi compreender quais são as dificuldades enfrentadas pelos estudantes e quais os impactos dessa problemática na saúde mental dos mesmos com o intuito de prevenir os avanços e indícios de transtornos que possam prejudicar o enriquecimento de conhecimento e o dia-a-dia de um indivíduo na universidade.

Palavras-chave:

Saúde mental, prevenção, Estudantes, Psicologia, Universitários, Formação Acadêmica, Depressão, Ansiedade, Estresse, Humanização.

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Tendo em vista que muito se discute sobre a promoção da saúde mental na adolescência, muitos universitários e estudantes que estão prestes a iniciar sua vida acadêmica passam a estimular uma série de novos desafios e objetivos para seu futuro.

Com isso, pesquisas mostram que aproximadamente de 15% a 20% dos estudantes que ingressaram no curso superior nos últimos anos, apresentam características de transtornos psíquicos no período da formação universitária (LADEIA; TEIXEIRA; SILVA, 2021).

Nesse Ínterim, nos últimos anos vem se observando um alto índice de adolescentes e adultos que começaram a desencadear indícios no desenvolvimento de algum tipo de transtorno, seja ele de humor, somatizações, ansiedade ou depressivos devido ao excesso de auto cobrança e até mesmo de atividades e estudos para ingressar em uma universidade.

Outro fator a ser observado é com estudantes universitários que estão em processo de finalização do curso e ingressando em sua área de atuação, sendo que o lecionando fica com incertezas e inseguranças por questões de colocar na prática o que foi aprendido na teoria e muito das vezes deixa seu estado emocional instável devido a vários insights.

O estudante, ao ingressar na universidade, passa por situações de crises acidentais, uma vez que sai do seu ambiente familiar e se depara com um mundo desconhecido, podendo viver vários conflitos. Isto gera um desequilíbrio emocional, decorrente da insegurança surgida nessas novas relações. (FIGUEIREDO; OLIVEIRA, 1995, p. 6).

Diante disso, é visto que a exposição a estas mudanças é mais prevalente em estudantes em períodos inicial e final. Onde cada um desses acontecimentos é marcado por demandas diferentes que contribuem para o adoecimento psíquico dos universitários.

O período do curso pode ser dividido em três grandes momentos: inicial, marcado pela transição do ensino médio para o Ensino Superior; médio, onde se iniciam os estágios e um primeiro contato com a prática profissional; e o final, marcado pelo início do processo de desligamento do papel de estudante e inserção do mercado de trabalho. (ARIÑO, BARDAGI, 2018, p. 2).

Neste íterim, essas demandas são caracterizadas pelo excesso de horas de estudo, diminuição do tempo de sono e mudanças drásticas na rotina para a organização do seu cotidiano, o que contribui para um hábitos estressantes e cansaço, onde muitas vezes alguns trabalhos são deixados de lado pela interferência do mesmo, ocasionando assim uma sensação de culpa e desorganização.

A busca pela promoção da saúde mental em universitários e estudantes tem como função prevenir os avanços de indícios de transtornos que possam prejudicar o enriquecimento de conhecimento e o dia-a-dia de um indivíduo na universidade.

A importância de um olhar humanizado para essa prevenção teria que existir desde o início, sendo decisões tomadas no colegiado entre os docentes e coordenadores, havendo pequenas ações na dinâmica da realização de atividades, onde o universitário acaba passando por momentos intensos que muitas das vezes acaba sendo cansativo pelo excessos da mesma, ocasionando um momento estressante e causando possíveis ansiedade e transtornos depressivos. (FRAGELLI; 2021).

Segundo Fragelli, é válido ressaltar, que alguns dados mostram que cerca de 80% dos indivíduos que estão no primeiro ano da graduação e no último, já obteve experiências por situações de ansiedade, depressão e estresse diário, as quais também têm sido associadas aos desgastes mentais que a vida acadêmica gera nos indivíduos. (BETTIS et al., 2017 apud KARATEKIN, 2018, p. 3)

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DMS-5 (APA, 2014), o transtorno de ansiedade é relacionado à emoção, natural e fundamental à autopreservação, ou seja, ele causa grande tensão sobre algo que vai acometer no futuro, mas sem uma causa objetiva.

Diante disso, quando esta ansiedade se apresenta com intensidade e frequência, acaba se tornando um transtorno, podendo causar sensações de angústia e sofrimento que impactam a qualidade de vida das pessoas, os transtornos de ansiedade, apesar de compartilharem características do medo, importante para autopreservação, são diferentes dele, pois se caracterizam por serem excessivos e persistentes. (APA, 2014).

Já transtornos depressivos o DMS-5 informa que os constituem um amplo espectro de condições. O que se difere entre eles são os aspectos de duração, momento ou causa onde o transtorno depressivo por si, provoca na pessoa sintomas de melancolia, com sinais de irritabilidade, desprezo, sentimento de culpa, baixa autoestima e distúrbios fisiológicos. Este transtorno pode evoluir cada vez mais com o passar dos anos se não tiver uma intervenção. (APA, 2014)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), houve um estudo com estudantes e universitários do primeiro ano de dezenove 19 faculdades em oito 8 países, onde verificou-se que o transtorno de ansiedade generalizada foi o segundo mais encontrado entre eles, sendo observado em 16,7% dos estudantes pertencentes a essas universidades. (AUERBACH et al, 2018, p. 4)

No que se refere a busca por ajuda desses universitários, é visto que a atenção primária (SUS) é a porta de entrada para o acolhimento em casos de depressão e ansiedade, pois é a partir dela que serão desenvolvidas intervenções de promoção e prevenção da saúde. Compreendendo o indivíduo a partir de contextos psicossociais, analisando sua comunidade e promovendo atendimentos a partir dos princípios do SUS (universalidade, equidade e integralidade). (CAIXETA, 2014; p.12)

Assim sendo, é necessário que o profissional acolha indivíduos com a sua saúde mental comprometida, analisando questões envolvidas em sua comunidade, família, local de trabalho e estudo, para assim realizar uma intervenção efetiva, garantindo assim sua integridade e qualidade de vida.

Os traços de personalidades nos universitários podem influenciar em sua socialização, tendo em vista que mulheres manifestam maiores sentimentos positivos e homens podem expressar com dificuldades em relação a sentimentos negativos, porém são mais afirmativos no contexto de trabalho.

Para se manter em constantes atitudes socialmente hábeis, é necessário estar em processo rotineiro de aprendizado, por questões de que o indivíduo é um ser biopsicossocial e adquire costumes como, linguajar e praxe, atividades estas que pode interferir na alteração e direcionamento no curso da vida, podendo haver prejuízo nas habilidades sociais, afetivas ou cognitivas. Embora seja relevante estudar as condutas que produzem uma melhor interação, não se pode perder de vista que os tipos de interações que as pessoas estabelecem são modulados por certos componentes da personalidade (BARTHOLOMEU NUNES; MACHADO, 2008).

A socialização é importante para que universitários interajam dentro da sala de aula para melhor comunicação e aprendizagem, possibilitando melhor envolvimento entre os colegas de classe e professores responsáveis pelas unidades de estudos. O funcionamento interpessoal, é essencial para o desenvolvimento e fluidez no âmbito acadêmico, podendo haver cumplicidade, flexibilidade e empatia diante de confrontos rotineiros, proporcionando amenização e interação, diante do ambiente escolar podendo se estender ao ambiente trabalhista, deixando o convívio social mais humanizado diante de situações conflituosas. Válido mencionar que os traços de personalidade interferem no desenvolvimento do indivíduo, sendo esses fatores genéticos, ambientais e psicológicos. A personalidade é moldada conforme as interações positivas ou negativas que ocorrem no ambiente, que está relacionado diretamente com as habilidades sociais do sujeito, (BARTHOLOME; NUNES; MACHADO 2008; p 47; p 48).

Sabendo que transtornos relacionados à depressão e ansiedade é um problema de saúde pública, e que hoje em dia é algo que tem sido um assunto importante a ser debatido enquanto tema prevenção de saúde mental, esses transtornos mentais vem tendo um aumento inclusive em clínicas e consultórios médicos, criando assim um aumento da demanda de atendimento nos equipamentos de saúde relacionada atenção primária como postinhos, Unidade de Pronto Atendimento (UPA) e Unidade Básica de Saúde (UBS), onde muito das vezes podemos correlacionar e direcionar esses temas a universitários, que passam por uma crise de ansiedade ou outro tipo de crises como síndromes e depressões podendo levar a pessoa ao sofrimento e a sérios transtornos psíquicos se não tiver uma intervenção no início destes sintomas (CAIXETA, 2014).

Quando os pacientes chegam em uma unidade básica de saúde (UBS) para atendimento, os mesmos acabam passando por um acolhimento breve chamado de triagem para identificar de início as causas do sofrimento do paciente que ali se encontra e assim melhor ser direcionado para uma intervenção para amenizar a angústia, antecipação de um sofrimento e até o desprazer causados pelos sintomas de uma crise de ansiedade ou depressão.

Uma pesquisa já realizada por (DA SILVA. VERONEZ. 2021pg.4,5) aponta que a cada 100 pacientes sendo estes 69% do sexo feminino, 18% universitários em

formação onde apresentaram de certa forma indícios e subdiagnóstico de ansiedade e/ou depressão no qual eles algumas das vezes conseguem por si só identificar esses sintomas, mas não defini-los.

Após essa triagem e acolhimento realizado em uma UBS, muitos destes não chegam até a atenção secundária ou terciária, pois intervenções são realizadas na atenção primária do serviço disponibilizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) fazem com que esses pacientes sejam encaminhados para um tratamento mais específico para amenizar o sofrimento.

É válido ressaltar, que diante de casos mais graves o paciente poderá ser encaminhado e até mesmo ser acompanhado por equipamentos como o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), e a partir da melhor forma os profissionais poderão ajudar esse paciente ou usuários na tentativa de acolher, amenizar e promover a redução de danos diante de futuras crises.

O serviço realizado de forma integrativa na atenção primária e secundária do SUS, tende a reduzir casos que podem chegar na atenção terciária, assim desafogando leitos e atendimentos mais especializados e qualificados em prol do usuário.

O indivíduo que passa por atendimento na atenção primária(UBS), consegue passar por níveis de atenção mais complexos, podendo ser feita a prevenção para futuros quadros de Transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtornos aos quais apresenta quadros ansiosos e excessivos.

O desenvolvimento de quadro patológicos se dá, pelo não tratamento de determinados excessos emocionais que causam constante sofrimento psíquico no indivíduo, com isso a prevenção se torna essencial para a não promoção de patologias.

Estudantes universitários que são mais vulneráveis para desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais, são aqueles que trazem em sua genética traços significativos caracterizado por disfunções nos processos psicológicos, ou aqueles que sofrem algum tipo de acidente ao qual atinge seu sistema neurológico, outro fator a ser observado em questões do desenvolvimento de transtornos mentais é a indução de substâncias psicoativas.

Os estudantes que possuem um nível elevado de ansiedade, acabam utilizando como refúgio meios para amenizar essas crises, e alguns utilizam de substâncias

psicoativas as quais aumenta a concentração de dopamina no cérebro trazendo como resultado o prazer, o que proporciona para o indivíduo quadros viciantes de acordo com o uso da substância (BARBOSA; ASFORA; MOURA, 2010).

Portanto, este projeto teve como foco principal o levantamento de dados dos principais sintomas dos estudantes do primeiro e último ano de graduação que sofrem tanto pela insegurança de estarem entrando para o âmbito universitário quanto o sobre carregamento da rotina do estudante que está finalizando a graduação.

Sendo assim, o questionário digital foi de grande utilidade para observação e análise dos níveis de depressão, ansiedade, estresse, em como os estudantes lidam com situações positivas, negativas no decorrer do curso, sendo possível entender como os universitários reagem diante de situações estressoras, quais desafios enfrentados na pandemia, entender o grau de dificuldade de liderança diante de grupos de estudos, o quanto os universitários se sentem motivados diante de obstáculos no âmbito acadêmico e qual insatisfação em lidar com inúmeras informações as quais possibilita instabilidade emocional que predispõe um conflito emocional, e como saber amenizar toda essa junção de informações.

Todo esse levantamento de dados foi necessário para entender, compreender e se preocupar com a saúde mental dos universitários, possibilitando que esse público tenha um olhar empático e humanizado para que sua formação possa passar por quadros de equilíbrio emocional, podendo haver uma promoção e prevenção diante da saúde mental dos acadêmicos.

Através desse estudo o público alvo teve acesso às informações que os incentivaram a buscar acompanhamento profissional, conhecer seus direitos e os equipamentos de rede pública presentes na sociedade onde o mesmo está inserido, sendo obrigatório que todo município tenha o direito à saúde (“A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação” - Art 196 Constituição Federal 1988) oferecendo para a comunidade o apoio da atenção primária à saúde, UBS (Unidade Básica de Saúde), CAPS (Centros de Atenção Psicossocial) que oferecem esse apoio psicológico, e se necessário o paciente seja encaminhado a atenção secundária, garantindo que o mesmo seja atendido sempre perante aos princípios do SUS (universalidade, equidade e integralidade).

Sendo assim, acredita-se que os indivíduos tivessem um novo olhar, segurança, estado emocional adequado, conciliando aspectos profissionais junto a rotina para facilitar nas decisões acadêmicas e do mercado de trabalho, assim como a prevenção ou intensificação desses sintomas.

Algumas instituições que representam as profissões como Conselho Regional de Psicologia (CRP), sempre preza pela prevenção e promoção de saúde mental ao profissional da área, uma dessas instituições em específico e a OAB Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) que no ano de 2018 junto do conselho nacional, criaram um plano nacional de prevenção a saúde mental, projeto onde foi realizada e disponibilizada uma cartilha que no seu conteúdo tem informações sobre o assunto de prevenção a saúde mental dos advogados de autoria da Conselheira Federal Sandra Krieger com o tema "Cartilha da Saúde Mental da Advocacia: O cuidado de si como inerente à preservação dos direitos dos outros" este documento foi criado devido a necessidade vista que uma série fatores que circundam a profissão, podem assim desencadear transtornos mentais e psicológicos tendo o objetivo de informatizar o tema no âmbito da advocacia trazendo nele quatro síndromes como os, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Síndrome de Burnout, Síndrome e Transtorno do Pânico e Síndromes Depressivas, que acometem advogadas e advogados do Brasil segundo as pesquisas realizadas pela Conselheira Federal. (OAB NACIONAL 2018).

No ano presente a cartilha já está em sua terceira edição, sendo ela revisada e ampliada com assuntos que estão presentes no dia-a-dia dos advogados como a do ano de 2021 que foi atualizada com o assunto "Condições psicológicas emergentes no contexto da COVID-19 e a 4ª onda" ou seja material este que podem auxiliar profissionais em como se comportar, identificar e se tratar em busca de uma vida mais saudável diante das dificuldades que o mesmo se encontra. (GONÇALVES, Sandra Krieger, 2021).

A cartilha de saúde mental da advocacia tem temas como:

- Conhecendo-se
- Transtornos mentais: como entendê-los e identificá-los?
- Condições psicológicas de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais
- Fatores de proteção
- Buscando ajuda

- Prevenção e tratamento
- Psicologia e linha de atendimento
- Terapias alternativas

A Cartilha da saúde mental da advocacia poderia ser um material utilizado e disponibilizado para os estudantes do curso de Direito, desde o primeiro módulo de ensino para prevenir e informar através da mesma, a importância de se ter saúde mental em dia tanto no período de formação quanto na vida profissional. Ao longo da pesquisa não foi encontrado nenhum material voltado para a prevenção e saúde mental dos profissionais da área de ciências biológicas, que possa ter esse mesmo objetivo da cartilha citada anteriormente.

Sendo assim, o questionário digital foi de grande utilidade para observação e análise dos níveis de depressão, ansiedade, estresse, em como os estudantes lidam com situações positivas, negativas no decorrer do curso, entender como os universitários reagem diante de situações estressoras, quais desafios enfrentados na pandemia, entender o grau de dificuldade de liderança diante de grupos de estudos, o quanto os universitários se sentem motivados diante de obstáculos no âmbito acadêmico e qual insatisfação em lidar com inúmeras informações as quais possibilita instabilidade emocional que predispõe um conflito emocional, e como saber amenizar toda essa junção de informações.

Todo esse levantamento de dados foi necessário para entender, compreender e se preocupar com a saúde mental dos universitários, possibilitando que esse público tenha um olhar empático e humanizado para que sua formação possa passar por quadros de equilíbrio emocional, podendo haver uma promoção e prevenção diante da saúde mental dos acadêmicos.

II. OBJETIVOS

O presente estudo possui como objetivo geral caracterizar sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários matriculados no primeiro e último módulo do curso de Ciências Biológicas de uma instituição de ensino no interior do estado de São Paulo.

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

III. METODOLOGIA

Diante da circunstância apresentada, com o auxílio de supervisão foi feito um levantamento de dados quantitativo, assim pode-se trazer dados numéricos sendo estes analisados de forma transversal durante o período de coleta de dados. Portanto esses dados presentes na coleta, trouxeram conteúdos capazes de ser analisados de forma descritiva e comparativa com outros objetos de estudos já existentes, que puderam auxiliar na criação de atividades psicossocioeducativas, como proposta de intervenção, pensando em ampliar o conhecimento e no bem-estar e qualidade de vida dos futuros profissionais expostos a essa problemática.

Tipo de estudo

O objetivo da análise foi através de estudo quantitativo descritivo e comparativo com início de pesquisa transversal, iniciando no mês de abril de 2022 se estendendo por seus próximos dois meses, com os alunos do curso de Ciências Biológicas do primeiro e último módulo, com participação do curso Biomedicina do primeiro módulo.

Participantes

A presente pesquisa foi realizada com alunos de uma instituição de ensino superior no interior de São Paulo. Os participantes foram estudantes com faixa etária igual ou acima de 18 anos e que estavam matriculados e cursando primeiro e último módulo de Ciências Biológicas e o primeiro módulo de Biomedicina. Os participantes que estavam em ativa no primeiro módulo contaram com a participação dos estudantes de biomedicina que estavam na mesma sala devido o conteúdo ter sido o mesmo no primeiro módulo. Durante a pesquisa todos estudantes que estavam de acordo com realização da pesquisa poderiam participar sem nenhuma exclusão.

Critérios de Inclusão

Estudantes do primeiro e último módulo, que estavam em ativa e cursando Ciências Biológicas e Biomedicina na Instituição. Para isso ocorrer, os mesmos precisam aceitar os termos para participar da pesquisa e preencher todos os dados de forma autêntica.

Crítérios de Exclusão

A exclusão de alunos desta pesquisa, foi de estudantes não matriculados na instituição e que não estivessem cursando o primeiro módulo de Biomedicina ou primeiro e último módulo de Ciências Biológicas. Como também a recusa do termo de consentimento que aplica a exclusão dos participantes, e o não preenchimento de dados obrigatórios irá acarretar a desclassificação do mesmo.

Instrumentos

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

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 do Cronbach foi 0,92 para a subescala de depressão, 0,90 para a subescala de stress e 0,86 para a de

ansiedade, indicando uma boa consistência interna do instrumento (VIRGNOLA; TUCCI, 2014). O instrumento foi disponibilizado no google forms e os participantes responderam remotamente, além de um questionário sociodemográfico.

Procedimentos

Diante da submissão do comitê de ética da diretoria acadêmica da instituição de ensino no interior de São Paulo, foi realizado levantamento de dados, utilizando questionário digital, sendo ele estabelecido questões com direcionamento no qual pode-se ser observado e analisado níveis de depressão, ansiedade e estresse. A estimativa desta pesquisa foi feita em torno de cento e dez (110) universitários voluntários com idade acima de dezoito anos (18), do primeiro e último módulo do respectivo curso de Ciências Biológicas e Biomedicina, o tempo estimado para resolução do questionário, foi de aproximadamente de vinte minutos (20) por cada estudantes da instituição, e estes dados tiveram como base estudar as condições psicossociais dos mesmos. Com a aplicação do questionário, foi feita uma análise estatística com intuito de descrever e comparar dados relevantes de acordo com os resultados obtidos pelas respostas dos lecionados de ciências biológicas.

Análise de dados

Os dados foram corrigidos e tabulados conforme a especificidade do instrumento. A caracterização será realizada com estatística descritiva através da análise de porcentagem de respostas do google forms. As respostas em aberto foram avaliadas qualitativamente, sendo consideradas características pontuais de cada participante. É importante ressaltar que não foi possível realizar estatísticas paramétricas no programa selecionado anteriormente devido a baixa participação dos estudantes.

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. A livre participação será documentada pelo termo consentimento livre e esclarecido (TCLE).

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.

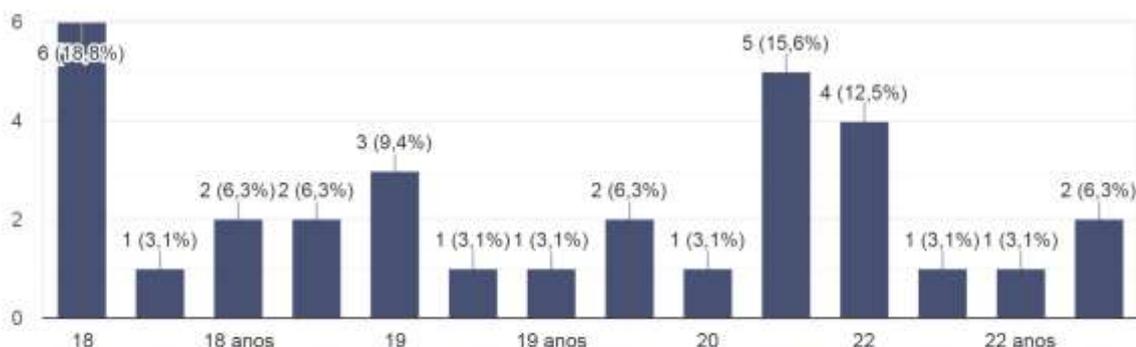
IV. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram obtidas 32 respostas dos cursos de Biomedicina do primeiro módulo e Ciências Biológicas do primeiro e sétimo módulo.

Descrição dos dados sociodemográficos coletados através da coleta de dados via google forms.

Idade:

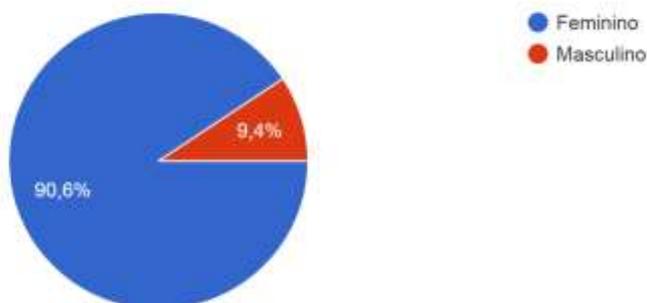
4) Idade:
32 respostas



Os respondentes apresentaram as respectivas idades: 11 contendo 18 anos, 05 contendo 19 anos, 03 contendo 20 anos, 05 contendo 21 anos, 08 contendo 22 anos.

Sexo:

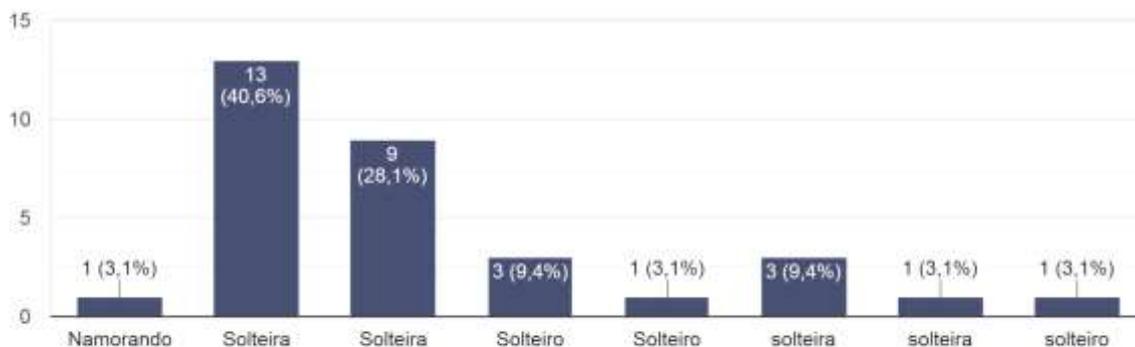
5) Sexo:
32 respostas



Apresentaram-se, 29 respondente do sexo feminino e 03 respondente do sexo masculino.

Estado civil:

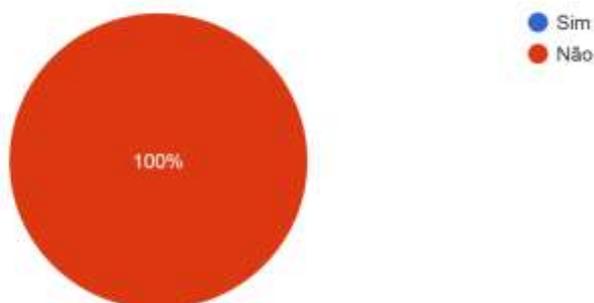
6) Estado civil:
32 respostas



Apresentaram-se 31 respondentes solteiros e 01 respondentes em um relacionamento.

Possuem filhos:

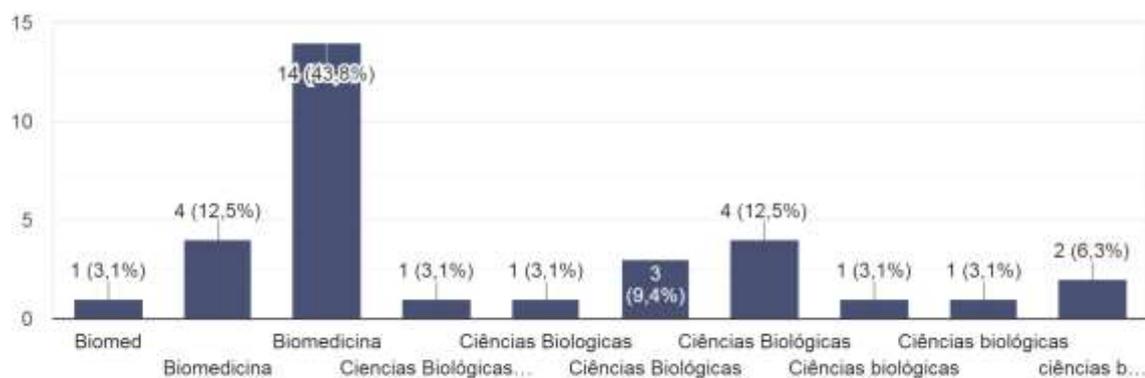
7) Possui filhos:
32 respostas



Nenhum dos respondentes possuem filhos.

Cursos:

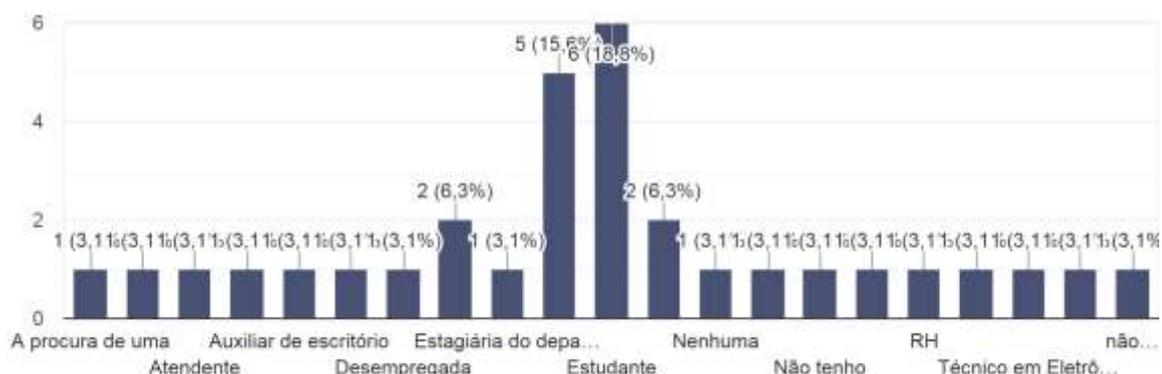
8) Curso:
32 respostas



Apresentaram-se 12 respondentes do curso de Ciências Biológicas e 20 respondentes do curso de Biomedicina.

Profissão:

11) Profissão:
32 respostas

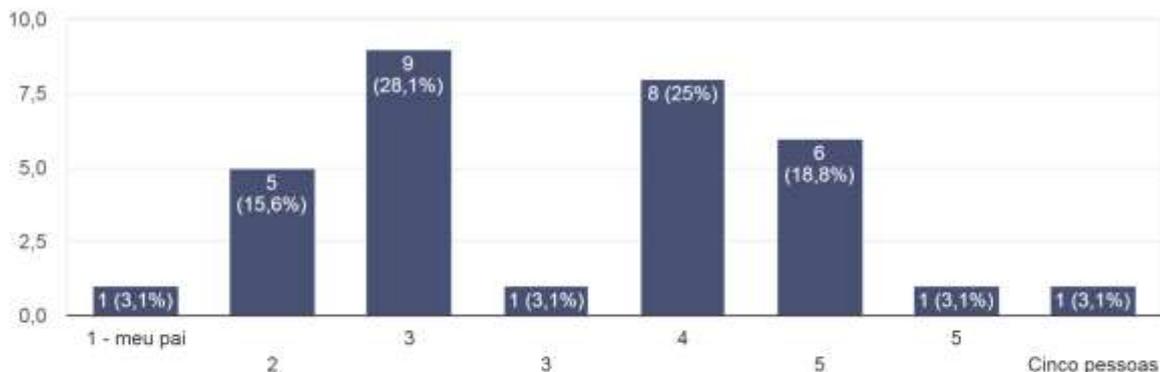


Apresentaram-se 01 respondente que está à procura de emprego, 01 respondente relatou ser analista administrativo, 01 respondente relatou que é atendente, 01 respondente relatou ser auxiliar administrativo, 01 respondente relatou ser auxiliar de escritório, 01 respondente relatou ser auxiliar de produção, 01 respondente relatou estar desempregada, 02 respondentes relataram ser estagiária, 01 respondente relatou ser estagiária do departamento de meio ambiente, 11 respondentes relataram ser estudantes, 06 respondentes relataram não ter nenhuma profissão, 01 respondente relatou ser professora, 01 respondente relatou recursos humanos, 01 respondente relatou recepcionista/o, 01 respondente relatou técnico em eletrônica - Aux.de pesquisa e desenvolvimento.

Média salarial:

13) Quantas pessoas moram na sua casa:

32 respostas

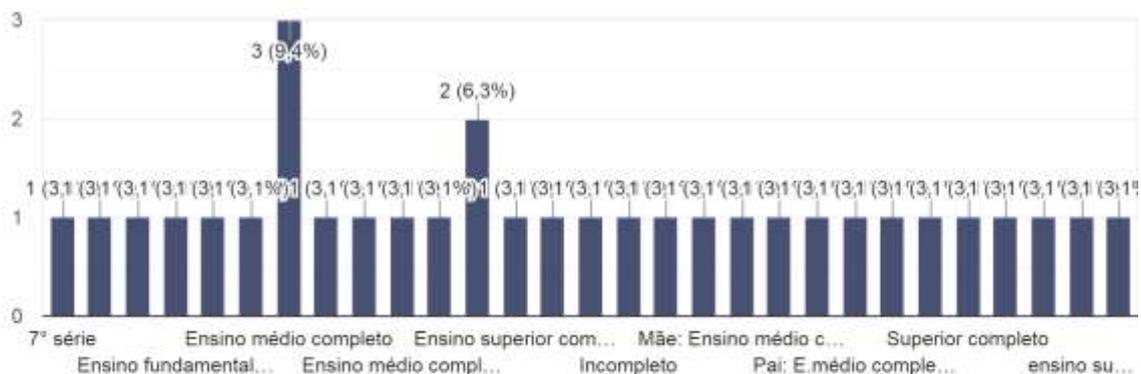


Apresentaram-se 01 respondente relatou 1 pessoa, 05 respondentes relataram 2 pessoas, 10 respondentes relataram 3 pessoas, 08 respondentes relataram 4 pessoas, 08 respondentes relataram 5 pessoas.

Escolaridade dos pais:

14) Escolaridade dos pais:

32 respostas



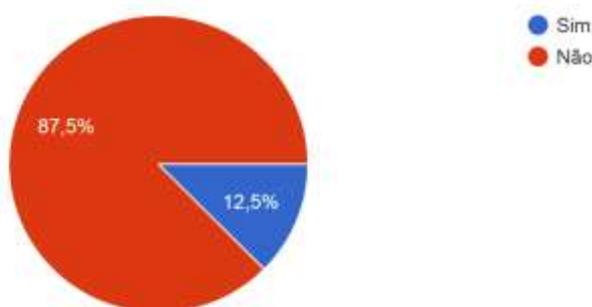
Apresentaram-se 01 respondente relatou 7º série, 02 respondentes relataram completaram, mas não especificou, 02 respondentes relataram incompleto, mas não especificou, 02 respondentes relataram ensino fundamental completo, 06 respondentes relataram ensino médio completo, 03 respondentes relataram ensino

médio completo e fundamental completo, 01 respondente relatou ensino médio completo e incompleto, 01 respondente relatou ensino médio completo e técnico, 02 respondentes relatou ensino médio incompleto, 04 respondentes relataram graduação completa, 02 respondentes relataram ensino fundamental incompleto e ensino médio completo, 03 respondentes pós graduada e ensino médio completo, 01 respondente relatou ensino médio incompleto e técnico, 01 respondente relatou ensino médio completo e ensino médio incompleto, 01 respondente relatou superior incompleto e médio completo.

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

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

32 respostas

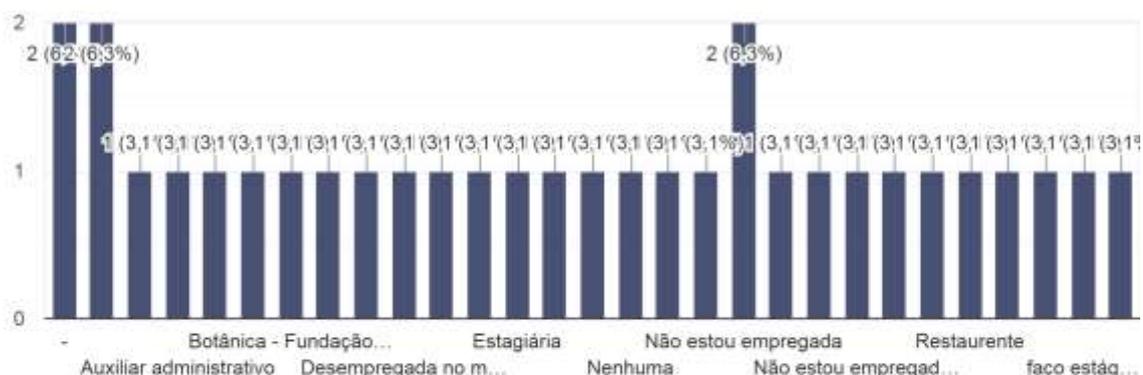


Apresentaram-se 28 respondentes que responderam sim e 04 respondentes responderam não.

Se você estiver empregado, qual sua área de atuação?

16) Se você estiver empregado, qual sua área de atuação?

32 respostas



Apresentaram-se 11 respondentes relataram estar desempregado/a, 05 respondentes que não relataram, 02 respondentes estão na área de auxiliar administrativo, 01 respondente está na área de auxiliar de escritório, 01 respondente está na área de biomédico, 01 respondente estar na área Botânica - Fundação Jardim Botânico de Poços de Caldas, 01 respondente relatou estar na área Departamento de meio ambiente, 01 respondente relatou estar na área Eletrônica, 01 respondente relatou estar na área de Ensino, 02 respondentes relataram estar na área de Estagiária, 01 respondente relatou estar na área de Feirante, 01 respondente relatou estar na área de Marketing, 01 respondente relatou estar na área de Recepcionista, 01 respondente relatou não estar empregada na sua área de trabalho, 01 respondente relatou estar na área de restaurante, 01 respondente relatou estar na área de vendas.

Qual o maior desafio que você enfrentou na pandemia durante seu estudo:

Os 32 respondentes relataram as seguintes falas:

Crise de Ansiedade, obsessão, solidão, paranoia, crises excessivas devido a incerteza, não estava estudando, falta de concentração nos estudos e pouca vontade de aprender, conseguir se organizar, ter rotina nos estudos, conciliar a rotina de trabalho com a faculdade, nenhum, pois não estava estudando, dificuldade em aprender no ensino online, a didática não é a mesma, não aprendemos como teríamos aprendido presencialmente. Além disso, a questão de estágio também, por causa da pandemia atrasou estágios para o último ano e pressão psicológica, conseguir sentir prazer em assistir aula individualmente em casa, trabalho e aprendizagem na escola,

lidar com a ansiedade para estudar para os vestibulares, conseguir se concentrar nas aulas online, o maior desafio ,foi não ter o contato direto com os professores. Tinha dificuldade em algumas matérias, dificuldade em aprender o conteúdo, dinheiro, falta de motivação e ajuda, conseguir ter foco durante as aulas on-line, paciência, estudar! Não dá pra entender e tirar dúvida online, concentração/foco, era difícil mantê-lo e conseguir aprender algo realmente, grande dificuldade de assimilar o conteúdo passado por mídia virtual, ter concentração e saúde mental,e comunicação, além de desenvolver instabilidade emocional diante de qualquer situação (pessoal, profissional, acadêmico),falta de serviço.

Resultados obtidos na DASS-21

01) Tive dificuldade em acalmar-me:

02 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

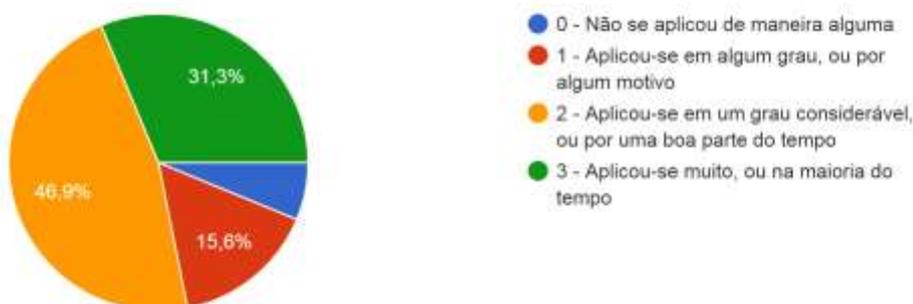
05 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

15 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável,ou por uma boa parte do tempo

10 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

1) Tive dificuldade em acalmar-me

32 respostas



02) Estava consciente que minha boca estava seca:

10 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

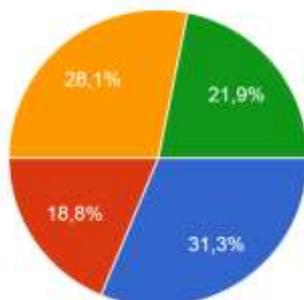
06 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

09 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável,ou por uma boa parte do tempo

07 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

2) Estava consciente que minha boca estava seca

32 respostas



- 0 - Não se aplicou de maneira alguma
- 1 - Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo
- 2 - Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

03) Parecia não conseguir ter nenhum sentimento positivo:

01 respondente, Não se aplicou de maneira alguma

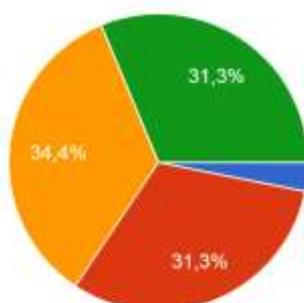
10 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

11 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

10 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

3) Parecia não conseguir ter nenhum sentimento positivo

32 respostas



- 0 - Não se aplicou de maneira alguma
- 1 - Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo
- 2 - Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

04) Senti dificuldade em respirar (ex. respiração excessivamente rápida, falta de ar, na ausência de esforço físico):

07 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

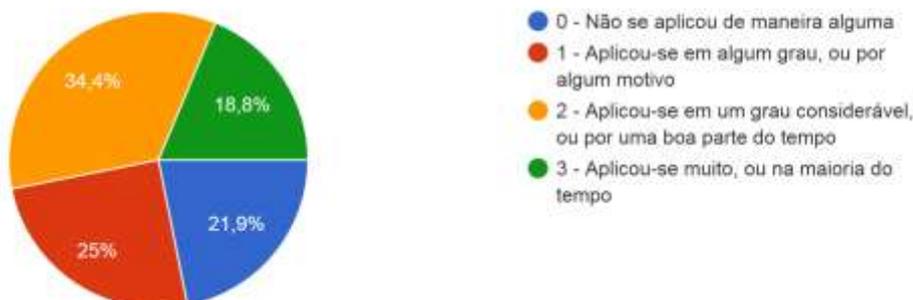
08 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

11 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

06 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

4) Senti dificuldade em respirar (ex. respiração excessivamente rápida, falta de ar, na ausência de esforço físico)

32 respostas



05) Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer as coisas:

02 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

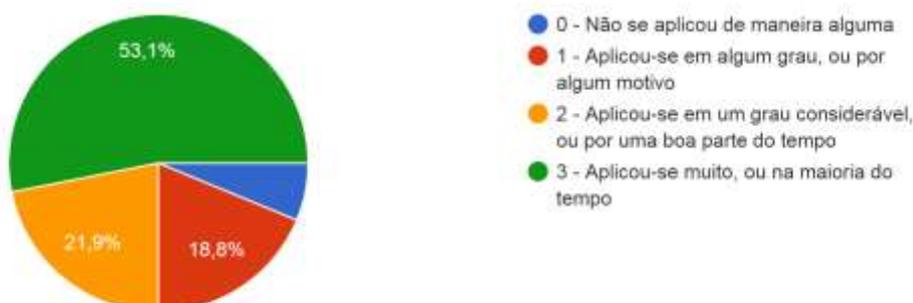
06 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

07 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

17 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

5) Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer as coisas

32 respostas



06) Tive a tendência de reagir de forma exagerada a situações:

06 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

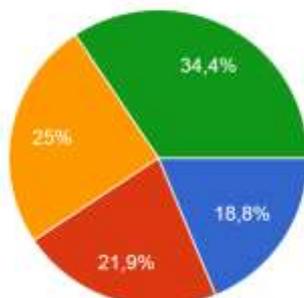
07 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

08 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

11 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

6) Tive a tendência de reagir de forma exagerada a situações

32 respostas



- 0 - Não se aplicou de maneira alguma
- 1 - Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo
- 2 - Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

07) Senti tremores (ex. nas mãos):

08 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

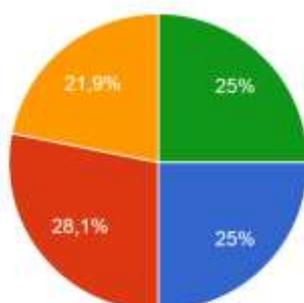
09 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

07 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

08 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

7) Senti tremores (ex. nas mãos)

32 respostas



- 0 - Não se aplicou de maneira alguma
- 1 - Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo
- 2 - Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

08) Senti que estava geralmente muito nervoso:

02 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

03 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

09 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

18 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

8) Senti que estava geralmente muito nervoso

32 respostas



09) Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a):

06 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

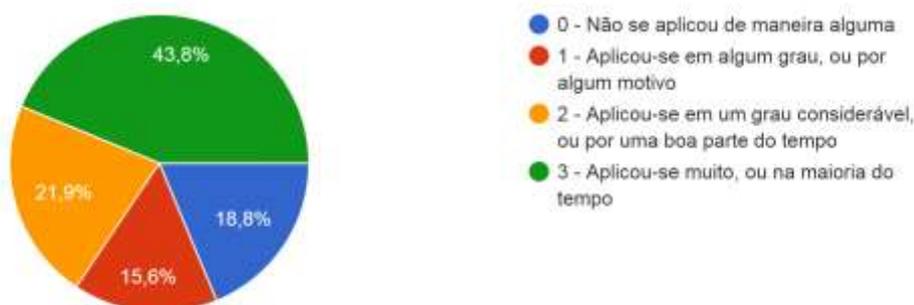
05 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

07 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

14 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

9) Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)

32 respostas



10) Senti que não tinha nada a esperar do futuro:

05 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

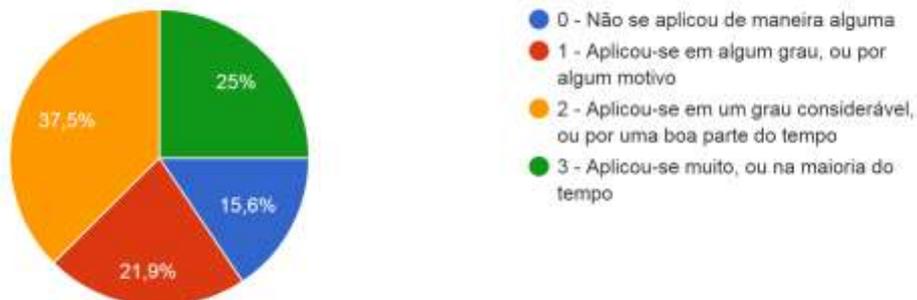
07 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

12 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

08 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

10) Senti que não tinha nada a esperar do futuro

32 respostas



11) Senti que estava agitado:

03 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

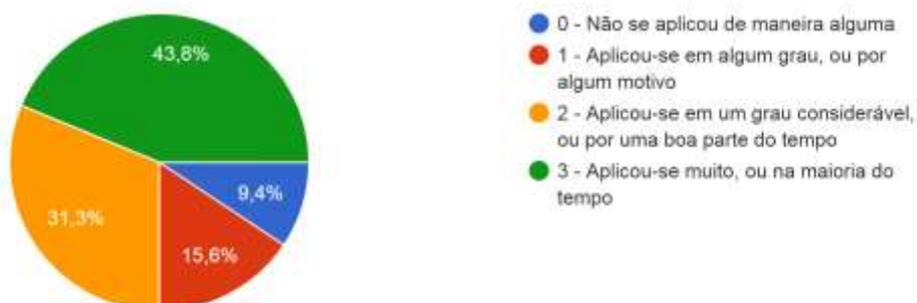
05 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

10 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

14 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

11) Senti que estava agitado

32 respostas



12) Tive dificuldade em relaxar:

03 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

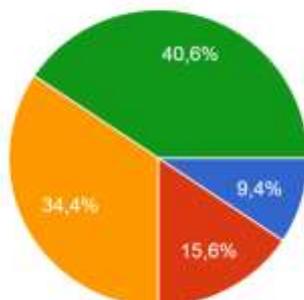
05 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

11 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

13 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

12) Tive dificuldade em relaxar

32 respostas



- 0 - Não se aplicou de maneira alguma
- 1 - Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo
- 2 - Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

13) Senti-me desanimado e deprimido:

03 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

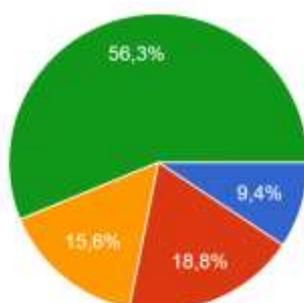
06 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

05 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

18 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

13) Senti-me desanimado e deprimido

32 respostas



- 0 - Não se aplicou de maneira alguma
- 1 - Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo
- 2 - Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

14) Fui intolerante com as coisas que impediam-me de continuar o que eu estava fazendo:

04 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

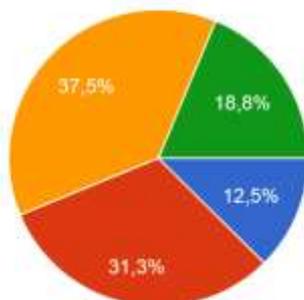
10 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

12 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

06 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

14) Fui intolerante com as coisas que impediam-me de continuar o que eu estava fazendo

32 respostas



- 0 - Não se aplicou de maneira alguma
- 1 - Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo
- 2 - Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

15) Senti que ia entrar em pânico:

08 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

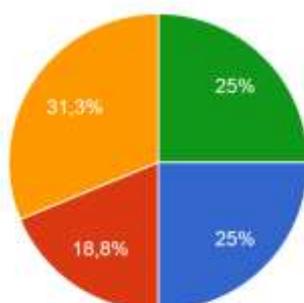
06 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

10 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

08 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

15) Senti que ia entrar em pânico

32 respostas



- 0 - Não se aplicou de maneira alguma
- 1 - Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo
- 2 - Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

16) Não consegui me entusiasmar com nada:

03 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

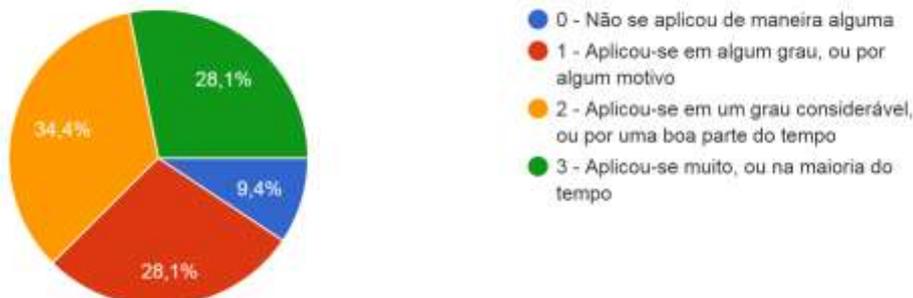
09 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

11 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

09 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

16) Não consegui me entusiasmar com nada

32 respostas



17) Senti que não tinha muito valor como pessoa:

05 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

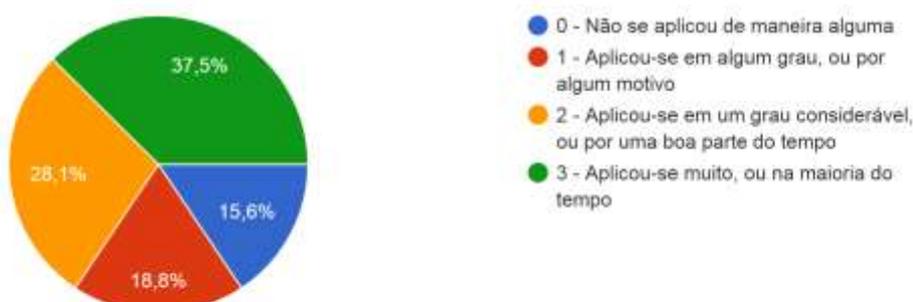
06 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

09 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

12 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

17) Senti que não tinha muito valor como pessoa

32 respostas



18) Senti que estava sensível:

01 respondente, Não se aplicou de maneira alguma

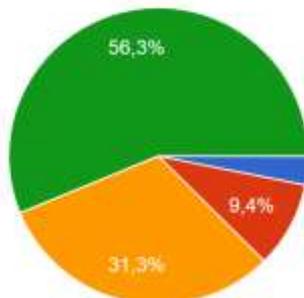
03 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

10 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

18 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

18) Senti que estava sensível

32 respostas



- 0 - Não se aplicou de maneira alguma
- 1 - Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo
- 2 - Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

19) Eu estava consciente do funcionamento/batimento do meu coração na ausência de esforço físico (ex. sensação de aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca):

07 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

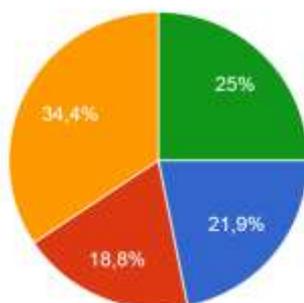
06 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

11 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

08 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

19) Eu estava consciente do funcionamento/batimento do meu coração na ausência de esforço físico (ex. sensação de aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)

32 respostas



- 0 - Não se aplicou de maneira alguma
- 1 - Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo
- 2 - Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

20) Senti-me assustado sem ter uma boa razão:

07 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

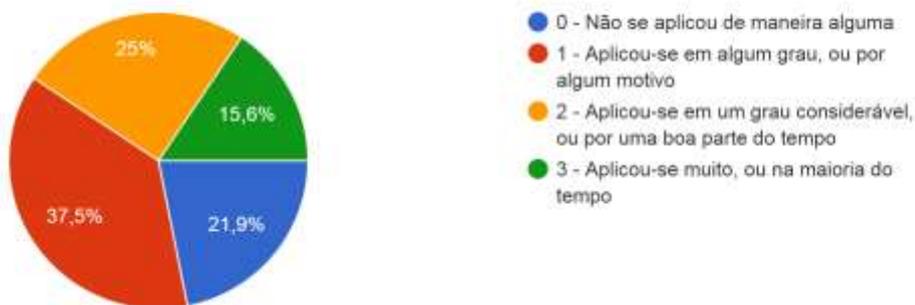
12 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

08 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

05 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

20) Senti-me assustado sem ter uma boa razão

32 respostas



21) Senti que a vida estava sem sentido:

06 respondentes, Não se aplicou de maneira alguma

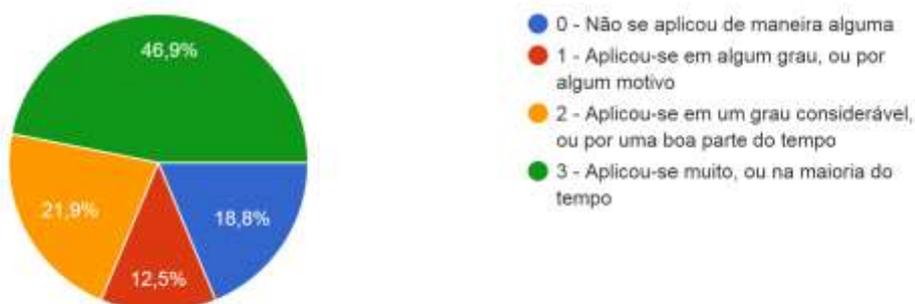
04 respondentes, Aplicou-se em algum grau, ou por algum motivo

07 respondentes, Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

15 respondentes, Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

21) Senti que a vida estava sem sentido

32 respostas



8. Análise dos Resultados e discussões:

Dados coletados referente a nível de Depressão:

- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo extremamente severo **9**
- Biomedicina Sexo Masculino 1º módulo extremamente severo **1**
- Cie. Biológica Sexo feminino 7º módulo extremamente severo **8**
- Cie. Biológica Sexo Masculino 7º módulo extremamente severo **1**
- Cie. Biológica Sexo Masculino 1º módulo extremamente severo **1**
- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo severo **2**
- Cie. Biológica Sexo feminino 7º módulo severo **1**
- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo moderado **4**
- Cie. Biológica Sexo feminino 7º módulo moderado **1**
- Cie. Biológica Sexo feminino 1º módulo leve **1**
- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo normal **2**
- Biomedicina Sexo feminino 7º módulo normal **1**

Dados coletados referente a nível de Estresse:

- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo extremamente severo **6**
- Biomedicina Sexo Masculino 1º módulo extremamente severo **1**
- Cie. Biológica Sexo feminino 7º módulo extremamente severo **2**
- Cie. Biológica Sexo feminino 1º módulo extremamente severo **1**
- Cie. Biológica Sexo Masculino 1º módulo extremamente severo **1**
- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo severo **1**
- Cie. Biológica Sexo feminino 7º módulo severo **6**
- Cie. Biológica Sexo masculino 7º módulo severo **1**
- Cie. Biológica Sexo feminino 1º módulo severo **1**
- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo moderado **6**
- Cie. Biológica Sexo feminino 7º módulo moderado **1**
- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo leve **3**
- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo normal **1**
- Biomedicina Sexo feminino 7º módulo normal **1**

Dados coletados referente a nível de Ansiedade:

- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo extremamente severo **9**
- Biomedicina Sexo Masculino 1º módulo extremamente severo **1**
- Cie. Biológica Sexo feminino 7º módulo extremamente severo **8**
- Cie. Biológica Sexo feminino 1º módulo extremamente severo **1**
- Cie. Biológica Sexo Masculino 1º módulo extremamente severo **1**
- Cie. Biológica Sexo feminino 7º módulo severo **1**
- Cie. Biológica Sexo masculino 7º módulo severo **1**
- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo moderado **2**
- Cie. Biológica Sexo feminino 1º módulo moderado **1**
- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo leve **2**
- Biomedicina Sexo feminino 1º módulo normal **4**
- Biomedicina Sexo feminino 7º módulo normal **1**

A pesquisa nos mostra diante de resultados adquiridos, dados preocupantes pelos níveis altos do quadro depressivo. Diante dos dados informativos em relação aos gráficos, foi possível observar que houve níveis de graus severos do quadro de depressão, entre os resultados, encontram-se nove mulheres em comparação com os homens respondentes. Os estudantes do sétimo módulo também apresentaram níveis elevados de depressão.

Em relação aos resultados preocupantes, foi feito levantamento como proposta de intervenção para possíveis melhoras do quadro depressivo apresentado no questionário proposto aos estudantes, a qual seria fazer uma roda de conversa, para que os universitários entendessem quais as características do quadro de depressão e o que ela pode comprometer no decorrer de suas vidas caso não seja tratada, incentivando-os a procurar ajuda quando necessário.

Foi pensado também como proposta de intervenção, a divulgação de técnicas de relaxamento, pois a mesma proporciona o rebaixamento do nível de ansiedade, podendo até mesmo amenizar o quadro depressivo severo, sendo bastante viável para os alunos respondentes do questionário que apresentaram altos níveis dos sintomas depressivos.

Através da obtenção dos resultados, pode-se analisar que seria de grande importância haver a continuação de uma pesquisa semestral através da escala usada no projeto e outros tipos de investigações, para que pudesse ser feito um levantamento em relação aos principais sintomas dos estudantes perante a saúde mental e intervir de modo que amenizasse essas angústias.

Perante a proposta da pesquisa semestral, é válido dizer que a mesma deixaria mais evidente o aparecimento de sintomas frequentes e também evitaria o surgimento de novas causas, como forma de garantir e promover a saúde mental dos estudantes a longo prazo, pois diante da pesquisa de campo foi visto as dificuldades e as demandas enfrentadas pelos mesmos na universidade.

Assim, as propostas de intervenções possuem como finalidade aliviar os sintomas depressivos e ansiosos nos estudantes, para tornar a graduação uma trajetória saudável e acolhedora. Contudo, acredita-se que havendo o acompanhamento semestral com a pesquisa para compreender e avaliar a saúde mental dos universitários, torna-se mais fácil evitar que o público alvo das instituições desenvolva possíveis quadros de depressão e ansiedade.

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir deste projeto foi possível identificar quais eram as principais dificuldades que afetam a saúde mental dos estudantes universitários do primeiro e último módulo de graduação dividido por sexo e idade, com a finalidade de compreender os impactos causados pelos sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

Utilizando a Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (DASS-21) e um questionário digital para a resolução dos resultados, foi feito um levantamento de dados e foi visto que o nível de depressão e ansiedade são alarmantes, portanto a proposta a ser desenvolvida é buscar soluções psicoeducativas que possam melhorar a saúde mental dos estudantes no espaço institucional e em seu cotidiano.

É necessário também que a pesquisa seja concebida nos anos seguintes a fim de monitorar novos resultados pensando no ato de prevenção, pois é importante que o estudante tenha uma boa qualidade de saúde mental para que não possa desencadear futuros transtornos mentais e também a fim de promover melhor qualidade de vida.

VI. REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARBOSA, L.N.F, ASFORA, G.C.A, MOURA, M.C. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **SMAD**, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas. 2020. pg 03. Disponível em doi: <<https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/167093/159553>>. Acesso em: 30 abr.2022.

BARTHOLOMEU, D., NUNES, C. H. S. S.MACHADO, A; A Traços de Personalidade e Habilidades Sociais em Universitários, pág 02,03,04/10 **Psico-USF**. 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusf/a/vWzcPdJZZb3vVDzpZ6WpcgC/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 13 abr. 2022.

CAIXETA, Pedro Paulo Pereira. Ansiedade na Atenção Primária: Como lidar? (Especialização em Estratégia de Saúde da Família) - **Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Minas Gerais**. 2014. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/PEDRO%20PAULO%20PEREIRA%20CAIXETA.pdf>>. Acesso em: 13 abr. 2022.

DA SILVA I. B. L. VERONEZ F.S. Estratégias da Atenção Básica sobre os casos de Transtorno de Ansiedade em adultos e idosos. **Brazilian Journal of Health Review**. 2021. pg. 4,5. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/28023/0>>. Acesso em: 13 abr. 2022

FRAGELLI, T. B. O.; FRAGELLI, R. R. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rápida revisão de estudos longitudinais. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 11, p. 1–21, 2021 Disponível em: <[DOI: https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593](https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593)>. Acesso em: 20 mar. 2022

GOMES, C. F. M., PEREIRA JUNIOR, R. J., CARDOSO, J. V., & SILVA, D. A. da. (2020). Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas** 16(1), 1-8. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317>> Acesso em: 20 mar 2022

GONÇALVES, Sandra Krieger. Cartilha da Saúde Mental da Advocacia: O cuidado de si como inerente à preservação dos direitos dos outros. Brasília: **OAB, Conselho**

Federal 2018 1º ed. Disponível em: <<http://s.oab.org.br/arquivos/2018/10/c8a958b9-c04e-42d3-83b5-e3faa24bee71.pdf>> Acesso: 29 abr. 2022

GONÇALVES, Sandra Krieger. Cartilha da Saúde Mental da Advocacia :O cuidado de si como inerente à preservação dos direitos dos outros. Brasília: **OAB, Conselho Federal** 2019 2º ed. Disponível em: <<https://www.caasp.org.br/arquivos/cartilha.pdf>>. Acesso: 01 maio 2022

GONÇALVES, Sandra Krieger. Cartilha da Saúde Mental da Advocacia :O cuidado de si como inerente à preservação dos direitos dos outros. Brasília: **OAB, Conselho Federal** 2021 3º ed. Disponível em: <<https://s.oab.org.br/arquivos/2021/09/b317a5db-757c-4baf-b1d7-052436f03c6f.pdf>> Acesso em: 02 maio 2022

LADEIA, Elielma; TEIXEIRA, Thamara. “Ansiedade e depressão em universitários brasileiros: um estudo de revisão bibliográfica”. Guanambi- BA (2021) Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17771>> Acesso em: 15 abril 2022

MARTINS, B. G.; SILVA, W. R.; MARÔCO, J.; & CAMPOS, J. A. D. B. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades em universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v.68(1), p.32-41, 2019. E-mail: wandersonroberto22@gmail.com Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852019000100032

OAB NACIONAL. OAB cria o Plano Nacional de Prevenção das Doenças Ocupacionais e de Saúde Mental da Advocacia. Brasília - **OAB NACIONAL NOTÍCIAS**.2018. Disponível em: <<https://www.oab.org.br/noticia/56816/oab-cria-o-plano-nacional-de-prevencao-das-doencas-ocupacionais-e-de-saude-mental-da-advocacia>>. Acesso em: 02 maio 2022