

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

Eduarda da Silva Garcia - 20000750

Gabriele Caroline Araujo - 20001683

Guilherme Damaceno da Silva 20001504

Núbia de Campos Pereira - 20001504

Valéria Aparecida Pavini de Andrade - 20001414

Saúde Mental durante a graduação: uma preocupação real

São João da Boa Vista/SP

2022

RESUMO

Este trabalho buscou abrir uma discussão sobre a saúde mental dos universitários, assunto que tem gerado cada vez mais demandas. Os estudantes em foco neste trabalho foram os dos primeiro e último módulos do curso de Enfermagem; com o objetivo de identificar as principais dificuldades do iniciante na universidade, com todas as suas expectativas e frustrações; e daquele que está terminando sua graduação e preocupado com sua inserção no mercado de trabalho. Aspectos como a ansiedade e o estresse da vida acadêmica são responsáveis pelo desenvolvimento de depressão no estudante e pode levá-lo a abandonar o curso. Para melhor análise dessa situação, foi utilizada a Escala de depressão, ansiedade e estresse para adultos (DASS-21 – *short form*).

Palavras-chave: Saúde mental; Universitários; Dificuldades; Habilidades

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O ingresso em uma universidade é um momento de grande expectativa, no entanto, ele também se apresenta como agente estressor, pois o estudante irá se inserir em uma nova rotina, na qual ele terá responsabilidades maiores, por exemplo, e poderá ter dificuldade para manejar a falta de tempo, além de muitas vezes precisar conciliar o trabalho com os estudos. Os estudantes universitários se veem cercados por preocupações com sua trajetória no curso que escolheram e acerca da futura profissão; questionamentos que, principalmente quando frequentes, provocam a vulnerabilidade do emocional dessa população, aumentando as chances do surgimento de um transtorno mental durante sua formação. (MORETTI et al., 2017)

Aspectos relacionados à vida universitária, como carreira e estudos, podem contribuir para o aumento do índice de adoecimento desse nicho, bem como uma compreensão negativa das experiências acadêmicas. É importante destacar que o modo como os universitários percebem as vivências acadêmicas se constitui como fator de risco, no caso em que as experiências são percebidas de maneira negativa. (BARDAGI et al., 2018).

Caracterizam-se como fatores de risco, situações que aumentem a probabilidade do surgimento de uma doença ou agravo à saúde, tanto física quanto mental, (CARVALHO et al., 2015). Alguns dos fatores de risco que os universitários apresentam são estresse e ansiedade, que são definidos por um conjunto de reações que levam a uma grande preocupação pelo futuro, sendo natural, causada por vários estímulos, uma demanda que se torna ameaçadora para o cérebro quando se tornam frequentes, causando prejuízo à saúde mental (SOBRAL, 2021). Outro fator presente são os sintomas depressivos que é caracterizado pelo humor deprimido ou maníaco, alteração do sono e apetite, ideação suicida, fadiga, agitação ou retardo psicomotor e tentativa de suicídio. (RODRIGUES, 2000),

Pesquisas apontam que por volta de 450 milhões de pessoas no mundo sofram de algum transtorno mental e que no Brasil, cerca de 5,8% da população é diagnosticada com transtorno depressivo maior (TDM) (depressão) e a maior parte dos afetados têm entre 18 e 25 anos, período que geralmente jovens-adultos encontram-se iniciando a faculdade, que pode ser responsável indireta em

potencializar transtornos depressivos e de ansiedades já existentes (LEÃO et al., 2018).

Segundo o DSM-V (APA,2014) o TDM é uma dentre as várias constituições do transtorno depressivo e é caracterizado por irritabilidade, desinteresse, desprazer, sentimento de culpa, baixa autoestima e distúrbios fisiológicos. (LEÃO et al., 2018).

E os transtornos de ansiedade se caracterizam pelo desconforto e medo diante de situações específicas reais ou imaginárias, provocando reações desproporcionais ao estímulo causador desses efeitos. (CASTILLO et al., 2000).

Assim como diz Fontana (1991), a exposição excessiva ao estresse abrange três áreas distintas: o corpo, a mente e o social, ou seja, o domínio físico, cognitivo e comportamental. Tendo como foco a vida acadêmica dos estudantes podemos destacar o declínio no domínio cognitivo por falta de atenção e concentração causada pelo estresse, afetando assim a aprendizagem dos mesmos.

Diante do exposto, o presente trabalho se fez necessário uma vez que buscou investigar fatores que compreendam a relação entre os fatores que impactam a saúde mental do público alvo da pesquisa e como eles interferem na qualidade de vida dos estudantes.

Além disso, justificou-se pelo fato de que há pouca atenção e investimento em pesquisas sobre esse assunto, e que o próprio estudante muitas vezes tem dificuldade de entender o que está acontecendo consigo - ou mesmo o motivo para estar acontecendo , e buscou investigar se, de fato, tais condições resultam direta ou indiretamente na defasagem do aprendizado, observada na vida acadêmica de inúmeros universitários, além de ter tentado entender quais as dificuldades encontradas nas novas situações da universidade que geram tanta frustração ao ponto de vários estudantes decidirem até mesmo trancar a matrícula e deixar de estudar. É importante também salientar o meio social do estudante e como essas situações no ambiente universitário afetam suas vidas em outros aspectos e suas relações pessoais. Através disso, buscou-se meios de intervenções para ajudar esses universitários a se adaptarem ao contexto da vida acadêmica e prevenir que esse período, muitas vezes o mais importante da vida de alguém, prejudique sua saúde mental e essas pessoas possam vivenciá-lo de forma saudável.

Fatores de proteção têm a função de interagir com os eventos de vida e acionar processos que possibilitem incrementar a adaptação e a saúde emocional. (POLETTTO

KOLLER). As Universidades são espaços privilegiados para a promoção da saúde dos universitários. É ideal que as universidades estejam preparadas para acolher os estudantes e prepará-los para o desenvolvimento cognitivo, profissional, pessoal, afetivo e social. Uma imagem positiva da instituição é primordial para que a promoção da saúde ocorra, pois, na maior parte das vezes a mesma é vista como um ambiente estressante por conta de provas, trabalhos, estágios, entre outros; é importante oferecer vivências que estimulem o estudante a viver em equilíbrio.

II. OBJETIVOS

O presente estudo teve como objetivo geral caracterizar sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último modo do curso de enfermagem.

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

Desenho

Esse estudo analisou os dados de forma quantitativa, transversal, comparativa e descritiva através de pesquisa *survey*.

Contexto

O estudo esteve vinculado ao Projeto Integrador do módulo cinco, 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 um Centro Universitário privado em uma cidade do interior do leste paulista com aproximadamente 91 mil habitantes, com IDH de 0,797.

Participantes

Participaram 25 alunos, sendo 8 dos 7º módulo e 17 do 1º módulo do curso de enfermagem.

Critérios de inclusão: Foram incluídos no estudo estudantes universitários que estavam matriculados no primeiro ou último ano do curso superior de enfermagem da instituição convidada e que aceitaram participar assinando o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

Critério de exclusão: Não participaram do estudo, estudantes universitários que estavam em outros anos do curso superior de enfermagem, que estejam matriculados em outras instituições de ensino superior e que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Instrumentos

Escala de depressão, ansiedade e estresse para adultos (DASS-21 – short form): refere-se a um instrumento desenvolvido por Lovibond e Lovibond (1995) que possui a finalidade de mensurar e diferenciar os sintomas de ansiedade, depressão e estresse em adultos. A escala possui 21 perguntas separadas em um modelo tripartido em que os sintomas de ansiedade, depressão e estresse se agrupam. Uma primeira, (a) definida pela presença de afeto negativo, como humor deprimido, insônia, desconforto e irritabilidade, que são sintomas inespecíficos e estão incluídos tanto na depressão como na ansiedade; a segunda engloba (b) fatores que constituem estruturas que representam sintomas específicos para depressão (anedonia, ausência de afeto positivo); por fim, a última estrutura refere-se aos (c) sintomas específicos de ansiedade (tensão somática e hiperatividade) (PATIAS, et al., 2016). A DASS-21 é uma avaliação de autorrelato que contém três assinaturas pontuadas em uma escala de quatro pontos Likert (0, 1, 2 e 3), variando de 0 ("Discordo totalmente") a 3 ("Totalmente de acordo"). Em relação à validade interna o alfa de 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 (VIGNOLA et al; 2014). O instrumento foi disponibilizado no *google forms* para que os participantes respondessem remotamente.

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.

Considerações Éticas

O presente projeto de pesquisa foi submetido e aprovado o ao Comitê de Ética (CAAE: 57201522.0.0000.9367) em Pesquisa (CEP) da Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos - UNIFEOB seguindo as normas da Resolução nº 466/12 e 510/16, do Conselho Nacional de Saúde e ao disposto na Resolução nº 016/2000 do Conselho Federal de Psicologia. Os alunos universitários foram convidados a participar do estudo e foram informados a respeito dos objetivos e procedimentos. A livre participação foi documentada pelo termo consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Poderá ser realizado acolhimento aos participantes que sinalizam algum tipo de dificuldade psicossocial ou comportamental e posteriormente realizado encaminhamento aos equipamentos disponíveis na rede pública de saúde do município.

V. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Resultados fator de risco **DEPRESSÃO** para o 7º módulo de Enfermagem (08 alunos) módulo: Leve = 01; Normal = 03; Moderado = 01; Severo = 0; Extremamente Severo = 03.

Resultados fator de risco **DEPRESSÃO** para o 1º módulo de Enfermagem (17 alunos): Leve = 01; Normal = 03; Moderado = 05; Severo = 02; Extremamente Severo = 06.

Podemos concluir a partir dos dados analisados que o fator Depressão têm maior prevalência o nível Extremamente Severo para as duas turmas, tendo uma

porcentagem de 37,4 % (03 respostas) em estudantes do 7º módulo e 35%(06 respostas) em estudantes do 1º módulo.

Resultados fator de risco **ESTRESSE** para o 7º módulo de Enfermagem (08 alunos): Leve = 01; Normal = 03; Moderado = 0; Severo = 0; Extremamente Severo = 04.

Resultados fator de risco **ESTRESSE** para o 1º módulo de Enfermagem (17 alunos): Leve = 03; Normal = 04; Moderado = 02; Severo = 03; Extremamente Severo = 05.

Podemos concluir a partir dos dados analisados que o fator Estresse têm maior prevalência o nível Extremamente Severo para as duas turmas, tendo uma porcentagem de 50 % (04 respostas) em estudantes do 7º módulo e 29,4%(05 respostas) em estudantes do 1º módulo.

Resultados fator de risco **ANSIEDADE** para o 7º módulo de Enfermagem (08 alunos): Leve = 0; Normal = 03; Moderado = 0; Severo = 02; Extremamente Severo = 03.

Resultados fator de risco **ANSIEDADE** para o 1º módulo de Enfermagem (17 alunos): Leve = 0; Normal = 6; Moderado = 1; Severo = 3; Extremamente Severo = 7.

Podemos concluir a partir dos dados analisados que o fator Ansiedade têm maior prevalência o nível Extremamente Severo para a turma do 1º módulo, tendo uma porcentagem de 41,17%(07 respostas) e em estudantes do 7º módulo houve um empate entre os níveis Normal e Extremamente Severos, com ambas as porcentagens de 37,5%(03 respostas).

De maneira geral podemos concluir que o fator estresse é o fator de risco mais comum entre os estudantes do 7º módulo de Enfermagem, e entre alunos do 1º módulo, a Ansiedade.

Como proposta de intervenção para ajudar no enfrentamento do estresse no 7º módulo de Enfermagem, seria interessante que houvesse rodas de conversas com os estudantes, em um dia específico da semana ou talvez reservar um momento diariamente para essa dinâmica. Quando se reunirem em grupo e falarem sobre o motivo de estarem tão estressados, esses estudantes perceberão que outros de sua turma passam pela mesma situação e isso os ajudará a perceberem que não estão sozinhos; outras pessoas - algumas até próximas - vivem os mesmos dilemas. O ideal seria que um psicólogo pudesse estar presente nesses encontros para direcionar as

discussões de acordo com as demandas que forem apresentadas, e então propor estratégias de enfrentamento a esse grupo para que eles possam "driblar" toda essa carga de estresse.

No caso da ansiedade nos estudantes do 1º módulo de Enfermagem pode-se pensar no Psicodrama (uma abordagem psicológica que consiste no uso de técnicas adaptadas do teatro) para representar as situações que deixam esses alunos ansiosos. Ver, de forma externa, a situação que o deixa ansioso e lhes causa tanto sofrimento internamente, irá ajudá-los a perceber que certas coisas podem ser resolvidas sem tanta preocupação, mostrando técnicas para o combate à ansiedade. Também é necessário o acompanhamento de um psicólogo para fazer o levantamento das demandas e direcionar as ações mostradas durante as representações.

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na presente pesquisa foi possível observar dificuldades que os alunos da enfermagem apresentam, podendo ser decorrente das demandas acadêmicas e também pela área da saúde ter sido uma das grandes prejudicadas em relação a dificuldades em saúde mental durante a pandemia, sendo linha de frente. Se faz necessário mais estudos e atenção a esse público, visto que a área da saúde apresenta diversos fatores adversos devido a excessiva carga horária e trabalho intenso.

VI. REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Livia Márcia Batista de; CALAIS, Sandra Leal; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de Stress em adultos jovens. 2003.
<https://www.scielo.br/j/prc/a/rtTS9ctMmqZJzQ9LqjpLDFL/?lang=pt&format=html>
- ARAUJO, Felipe Costa; BARROSO, Sabrina Martins; FERREIRA, Heloísa Gonçalves. Escala Brasileira de Solidão: Evidência de Validade Baseada na Relação Entre Depressão, Ansiedade e Estresse. 2021.
<https://www.scielo.br/j/pusf/a/3nYwrbkGr9XYNcnDRy536pH/?lang=en>
- ARINÕ & BARDAGI Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários, 2018
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1982-12472018000300005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
- CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos, GRANER, Karen Mendes. Revisão Integrativa. Sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. Ciência e saúde coletiva. Botucatu-SP.2019.
<https://www.scielo.br/j/csc/a/RLFrGpHpQKgkYpwXvHx3B3b/?lang=pt>
- FONTANA, David. Estresse: Faça dele um aliado e exercite a autodefesa. São Paulo: Saraiva, 1991.
- HÜBNER, Maria Martha Costa; MORETTI; Felipe Azevedo. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional? São Paulo, 2017.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000300003
- KOLLER, Sílvia Helena; POLETTTO, Michele. Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. Campinas-São Paulo, 2008.
<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/DycNK6BKd8jJmr5rmJk8P9D/?lang=pt&format=html>
- RODRIGUES, Maria Josefina Sota Fuentes. O diagnóstico de depressão. 2000.
<https://www.scielo.br/j/pusp/a/pLGJppkNXcmwHdpQ5T3T5xQ/?lang=pt>
- SOBRAL, Simone Pimentel. Ansiedade e estresse como fatores de desempenho acadêmico em universitários. Maceió-Alagoas, 2021.
<http://www.repositorio.ufal.br/jspui/bitstream/123456789/8600/1/Ansiedade%20e%20estresse%20como%20fatores%20de%20desempenho%20academico%20em%20universitarios.pdf>