

SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: ELEMENTOS PARA O DEBATE

MENTAL HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS: ELEMENTS FOR THE DEBATE

DOI: <http://dx.doi.org/10.16891/2317-434X.v9.e1.a2021.pp871-881> Recebido em: 04.08.2020 | Aceito em: 02.10.2020

Emília Suitberta de Oliveira Trigueiro^{a*}, Laís Karla da Silva Barreto, Clara Oliveira Brito Peixoto, Ítalo Pereira Coêlho, Lucas Freitas dos Santos, Kaliane Mantovani Balena, Maria Eduarda Cordeiro Gomes, João Marcos Ferreira de Lima Silva, Yuri Monteiro Bezerra

**Centro Universitário Leão Sampaio - UNILEÃO^a
E-mail: emiliasuitberta@leaosampaio.edu.br**

RESUMO

A universidade é um local marcado por transformações e desafios, o que requer dos indivíduos uma capacidade de resiliência e adaptação, levando muitos jovens a apresentar episódios de sofrimento psíquico. Diante disso, esta pesquisa teve como objetivo investigar os fatores associados ao bem-estar e ao sofrimento psíquico de estudantes de diferentes cursos de uma Universidade privada do Ceará, por meio da detecção dos seus níveis de ansiedade. Participaram do estudo 545 estudantes de diferentes períodos e cursos. Utilizou-se como instrumentos para a coleta de dados um Questionário socioeconômico e o Inventário de Ansiedade de Beck. Variáveis como gênero, uso de medicamentos e finalização do curso estiveram associadas a índices graves de ansiedade, predispondo a um maior sofrimento psíquico. Já a prática de exercícios físicos e o envolvimento em atividades coletivas foram indicados para a prevenção dessas enfermidades e para a melhora do bem-estar dos indivíduos.

Palavras-chave: Ansiedade; Estudantes universitários; Sofrimento psíquico.

ABSTRACT

The university is a place marked by changes and challenges, which requires individuals to have a capacity for resilience and adaptation, leading many young people to experience episodes of psychological distress. In view of that, the study aimed to investigate factors associated with well-being and psychological distress of students in different courses of a private University in the countryside of Ceará, detecting levels of anxiety. 545 students in different phases and courses participated in the study. Tools for data collection were a socioeconomical survey and Beck Anxiety Inventory. Variables such as sex, alcohol, medications consumption, and completion of the course were associated to serious levels of anxiety, enabling higher psychological distress. The practice of physical exercises and involvement in collective activities were indicated to prevent these diseases and to improve well-being.

Keyword: Anxiety; University students; Psychological distress.

INTRODUÇÃO

A entrada na universidade, para muitos jovens, é um momento de felicidade e realização de sonhos. Ao mesmo tempo é um período de grandes mudanças, por exemplo: o ambiente de aprendizagem na universidade é menos estruturado do que no ensino médio, exigindo maior autonomia e responsabilidade; não raro, alguns estudantes saem de casa e se deparam com o acúmulo de funções, precisando manter a ordem na casa e nos estudos; também precisam manter uma vida social, criando uma rede de suporte composta por amigos, familiares e cônjuge; além da necessidade de manter atividades de lazer e bem estar.

Essa passagem da adolescência para o início da vida adulta, que traz consigo responsabilidades e compromissos, também implica vivenciar vários estressores que permeiam os contextos da mudança de rotina dos estudantes. Essas situações estressoras acontecem independentemente de qual fase do curso o aluno esteja (início, meio, fim), e podem ocasionar sérios comprometimentos à saúde mental desses indivíduos, entre eles transtornos de ansiedade. Com isso neste período muitos estudantes podem vivenciar o início, persistência ou exacerbação de problemas de saúde mental e uso problemático de substâncias.

De acordo com o DSM- V (Manual Diagnostico e Estatístico de Transtornos Mentais) (2014), transtornos mentais são perturbações significativas no comportamento e/ou na cognição de um indivíduo que causa processos de disfunções biológicas, psicológicas e subjacentes ao funcionamento mental. A ansiedade, especificamente, envolve episódios de medo como uma forma de resposta do organismo a um evento ameaçador, agindo como uma antecipação do organismo a ameaças futuras, causando rigidez muscular e colocando o organismo em um estado de vigilância e alerta contínuos.

De forma complementar, Filho e Silva (2013), apresentam que a ansiedade se caracteriza por uma preocupação excessiva ou rotineira, com relação a eventos cotidianos, um constante estado de alerta para tais fenômenos, incluindo manifestações somáticas e psíquicas. Segundo os autores a ansiedade é uma emoção normal do ser humano, comum ao se enfrentar algum problema no trabalho, antes de uma prova ou diante de decisões difíceis do dia a dia. No entanto, a ansiedade excessiva pode se transformar em uma doença ou distúrbio.

Os sintomas psicológicos da ansiedade no contexto da universidade podem incluir nervosismo frente às provas, falta de interesse diante de uma disciplina desmotivadora, esquecimento ou “branco” na realização

de uma atividade avaliativa. Os sintomas fisiológicos por sua vez, podem se manifestar por meio da sudorese, taquicardia, respiração ofegante ou falta de ar, dores estomacais, etc. (CARVALHO et al, 2015).

Estas dificuldades decorrentes da vida universitária, e que levam estudantes a sentimento de incapacidade, incertezas e cobranças, a grande carga de trabalho associada a falta de tempo para o lazer e para as relações interpessoais, a falta de diálogo com professores e colegas, estão presentes em diferentes cursos e instituições. Com este contexto investigar essa temática torna-se relevante, pois permitirá o desenvolvimento de novas ações em saúde com foco na prevenção, promoção e tratamento das demandas que envolvem transtornos psiquiátricos no contexto universitário.

Sendo a saúde mental um tema extremamente relevante, considerando sua influência em aspectos sociais, individuais e institucionais, no contexto universitário a sua promoção pode influenciar positivamente nos processos de aprendizagem, na formação profissional e na permanência institucional. Com isso, o objetivo deste trabalho é investigar os fatores associados ao bem-estar e ao sofrimento psíquico de estudantes dos cursos de Psicologia, Serviço Social, Direito, Administração, Enfermagem e Análise e Desenvolvimento de Sistemas de uma Universidade privada do interior do Ceará, por meio da detecção dos níveis de ansiedade destes estudantes.

Por tratar-se de um tema de relevância acadêmica e social acredita-se que este trabalho trará importantes discussões sobre esta questão que envolve tantos estudantes, visto que a presença de fatores que afetam a saúde mental dos mesmos pode levar a um comprometimento do seu processo de aprendizagem, a maiores índices de reprovação e até a evasão do curso.

MÉTODOS

A pesquisa desenvolvida foi de natureza exploratória, visando proporcionar maior familiaridade com o problema e a construção de hipóteses ou premissas, através do aprimoramento de ideias ou da descoberta de intuições (GIL, 2010).

Com o intuito de elaborar um panorama geral sobre o tema, foi desenvolvida uma pesquisa de campo abordando os estudantes dos cursos de Psicologia, Serviço Social, Direito, Administração, Enfermagem e Análise e Desenvolvimento de Sistemas, regularmente matriculados no primeiro semestre letivo do ano de 2019 em uma Universidade privada do interior do Ceará, entre os meses

de fevereiro e março de 2019. Foram abordados alunos que estavam no início do curso (primeiro e segundo semestres) e alunos que estavam no final do curso (sexto, oitavo e décimo, a depender do curso). A escolha dessa amostra se deu pela conveniência dos pesquisadores, considerando a disponibilidade dos estudantes e a autorização das coordenações de curso.

Participaram do estudo os estudantes presentes em sala de aula no dia previsto para a aplicação do questionário e que concordaram em participar. Em todas as turmas, a aplicação do instrumento foi realizada em sala. Inicialmente, o (a) pesquisador (a) se apresentou e convidou os estudantes a participarem do estudo, respondendo ao questionário. Os estudantes foram assegurados de que sua participação na pesquisa deveria ser voluntária e que, além da garantia do anonimato, nenhuma pessoa da instituição teria acesso às informações prestadas. Em seguida, os estudantes receberam um endereço eletrônico para acesso ao questionário e foram instruídos quanto à sua resolução, o mesmo deveria ser respondido individualmente e nenhum item deveria ser deixado em branco. O tempo disponibilizado para resolução do instrumento foi de aproximadamente 30 minutos. A opção de utilização do questionário disponibilizado em meio eletrônico foi baseada na facilidade que este poderia trazer para o desenvolvimento do estudo.

O instrumento de coleta dos dados foi composto por dois elementos: 1) Questionário Socioeconômico 2) Inventário de Ansiedade de Beck. O questionário socioeconômico objetivava encontrar uma caracterização ampla da amostra abordando características demográficas e socioeconômicas dos participantes, além de fatores referentes à trajetória acadêmica.

O Inventário de Ansiedade de Beck – BAI foi elaborado por Beck e Steer (1990) e no Brasil validado por Cunha (2001). O BAI consiste em um instrumento composto por 21 itens que avaliam sintomas de ansiedade a partir do autorrelato. Cada item apresenta uma escala de 4 pontos que representam um escore individual de 0 a 3 pontos cuja somatória identifica a sintomatologia em quatro níveis – mínimo (21-31 pontos), leve (32-40 pontos), moderado (41-51 pontos) e grave (52-84 pontos).

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade a qual o projeto está vinculado, sob o CAAE 08128518.0.0000.5048. Os dados foram analisados por meio de dois procedimentos estatísticos – o primeiro descritivo, no qual o universo dos dados foi apresentado; e o segundo analítico, que foi realizado com o cruzamento dos dados para caracterizar a população.

RESULTADOS

Participaram do estudo 545 alunos, sendo 180 do curso de Direito, 176 do curso de Psicologia, 68 de Serviço Social, 59 de Enfermagem, 49 de Análise e Desenvolvimento de Sistemas e 13 de Administração. Destes estudantes 388 estavam no início (71,2%) e 157 no final do curso (28,8%).

A faixa etária dos participantes variou de 17 a 40 anos, com média de 21,98 anos. Destes, 65,9% eram mulheres e 34,1% homens. A predominância foi de universitários sem relacionamento estável (85,3%) e não brancosⁱ (67,7%). 68% dos estudantes afirmou que não trabalha, 89,7% mora com familiares e 86% afirmou não ter filhos. Destes estudantes, 70% estudou a vida toda em escola pública e 74% nunca fez cursinho preparatório para ingressar no curso que escolheu na Universidade.

A respeito do consumo de bebidas alcóolicas, 22,4% informou que consome pelo menos uma vez por semanaⁱⁱ e 2% dos participantes afirma fazer uso de cigarro. Sobre a utilização de medicamentos, 21% informa fazer uso de medicação de forma contínua. Os fármacos mais citados foram os anticoncepcionais, bem como fluoxetina, sertralina, risperidona e clonazepam.

Indagados a respeito das suas práticas nas horas vagas, apenas 31,9% afirmou que realiza atividades físicas regularmente e 28,6% considera-se muito envolvido com esportes em grupo (basquete, futebol, vôlei, dentre outros), 51% afirmou ser muito envolvido em atividades religiosas como cultos ou outros rituais, 12,1% em atividades artísticas em grupo (grupo musical, coral, artes plásticas, dentre outras) e 11,6% em atividades de caridade como trabalho voluntário não remunerado, em organizações não-governamentais (ONGs) ou outras. Quando as práticas esportivas, religiosas, artísticas e voluntárias foram agrupadas, percebeu-se que 30,1% dos estudantes não está envolvido em nenhuma atividade, 44,6% está envolvido em apenas uma atividade e 25,3% está envolvido em pelo menos duas atividades.

O levantamento de informações por meio do Inventário de Ansiedade de Beck mostrou que, do total de estudantes 30,2% apresentou sintomas mínimos, 24,7% sintomas leves, 19,2% sintomas moderados e 25,6% sintomas graves.

Quando os sintomas de ansiedade foram correlacionados com as categorias do questionário sócio econômico, por meio do teste estatístico não paramétrico Qui-quadrado, adotando-se um nível de significância de 5% para o intervalo de confiança de 95%, foram encontrados os percentuais e as associações que podem ser vistos na tabela a seguir:

Tabela 1. Análise dos resultados de ansiedade

BAI		Mínimo	Leve	Moderada	Grave	x2 (p)
Gênero	Feminino	46,7 (n=77)	63,7 (n=86)	71,4 (n=75)	86,4 (n=121)	55,112 (0,000**)
	Masculino	53,3 (n=88)	36,3 (n=49)	28,6 (n=30)	13,6 (n=19)	
Semestre	Final do curso	21,8 (n=36)	27,4 (n=37)	29,5 (n=31)	37,9 (n=53)	9,676 (0,022**)
	Início do curso	78,2 (n=129)	72,6 (n=98)	70,5 (n=74)	62,1 (n=87)	
Cor/etnia	Branco	35,2 (n=58)	36,3 (n=49)	29,5 (n=31)	27,1 (n=38)	3,673 (0,299)
	Não branco	64,8 (n=107)	63,7 (n=86)	70,5 (n=74)	72,9 (n=102)	
Estado civil	Sem relacionamento estável	82,4 (n=136)	85,9 (n=116)	85,7 (n=90)	87,9 (n=123)	1,877 (0,598)
	Relacionamento estável	17,6 (n=29)	14,1 (n=19)	14,3 (n=15)	12,1 (n=17)	
Mora com quem	Sozinho ou com amigos/ colegas	6,1 (n=10)	12,6 (n=17)	14,3 (n=15)	10 (n=14)	5,809 (0,121)
	Com familiares	93,9 (n=155)	87,4 (n=118)	85,7 (n=90)	90 (n=126)	
Trabalho remunerado	Não	67,9 (n=112)	74,1 (n=100)	64,8 (n=68)	65,7 (n=92)	3,129 (0,372)
	Sim	32,1 (n=53)	25,9 (n=35)	35,2 (n=37)	34,3 (n=48)	
Exercício físico	Não pratica regularmente	57,6 (n=95)	68,9 (n=93)	68,6 (n=72)	79,3 (n=111)	16,518 (0,001**)
	Pratica regularmente	42,4 (n=70)	31,1 (n=42)	31,4 (n=33)	20,7 (n=29)	

Consumo de álcool	Menos de 1 vez por semana	68,6 (n=48)	81,2 (n=56)	83,9 (n=47)	77,9 (n=60)	5,076 (0,166)
	Pelo menos 1 vez por semana	31,4 (n=22)	18,8 (n=13)	16,1 (n=9)	22,1 (n=17)	
Consumo de tabaco	Não	98,2 (n=162)	97 (n=131)	98,1 (n=103)	97,9 (n=137)	0,521 (0,914)
	Sim	1,8 (n=3)	3 (n=4)	1,9 (n=2)	2,1 (n=3)	
Uso de medicamento	Não	92,1 (n=152)	82,2 (n=111)	74,3 (n=78)	62,1 (n=87)	42,592 (0,000**)
	Sim	7,9 (n=13)	17,8 (n=24)	25,7 (n=27)	37,9 (n=53)	
Atividade esportiva	Pouco envolvido	58,8 (n=97)	67,4 (n=91)	79 (n=83)	84,3 (n=118)	28,283 (0,000**)
	Muito envolvido	41,2 (n=68)	32,6 (n=44)	21 (n=22)	15,7 (n=22)	
Atividade artística	Pouco envolvido	87,9 (n=145)	85,9 (n=116)	85,7 (n=90)	91,4 (n=128)	2,603 (0,457)
	Muito envolvido	12,1 (n=20)	14,1 (n=19)	14,3 (n=15)	8,6 (n=12)	
Atividade de caridade	Pouco envolvido	87,9 (n=145)	88,9 (n=120)	89,5 (n=94)	87,9 (n=123)	0,245 (0,970)
	Muito envolvido	12,1 (n=20)	11,1 (n=15)	10,5 (n=11)	12,1 (n=17)	
Atividade religiosa	Pouco envolvido	51,5 (n=85)	45,9 (n=62)	48,6 (n=51)	49,3 (n=69)	0,94 (0,816)
	Muito envolvido	48,5 (n=80)	54,1 (n=73)	51,4 (n=54)	50,7 (n=71)	
Envolvimento em atividades	Não envolvido em atividades	29,7 (n=49)	26,7 (n=36)	27,6 (n=29)	35,7 (n=50)	19,023 (0,004**)
	Envolvido em apenas 1 atividade	37 (n=61)	43 (n=58)	53,3 (n=56)	48,6 (n=68)	
	Envolvido em	33,3	30,4	19 (n=20)	15,7	

	pelo menos 2 atividades	(n=55)	(n=41)		(n=22)	
--	----------------------------	--------	--------	--	--------	--

Associação estatisticamente significativa considerando um valor de $p < 0,01$ a partir do teste de qui-quadrado. **Fonte: Dos autores (2020)

DISCUSSÕES

Segundo Rocha et al (2011), estudos realizados no Brasil e em países da América Latina identificaram prevalências elevadas de Transtornos Mentais Comuns (TMC) (20,2% e 26,7%, respectivamente), o que é um dado preocupante. São considerados TMC os transtornos de ansiedade, depressão não psicótica, transtornos bipolares, sintomas somatoformes (presença de sintomas físicos que indicam uma condição médica geral), uso abusivo de substâncias, entre outros. Os sintomas mais comuns em indivíduos que apresentam esses transtornos são: fadiga, dificuldades de concentração, insônia, esquecimento, irritabilidade e queixas somáticas, e estes podem atingir em sua maioria as mulheres, indivíduos de cor negra ou parda, pessoas com baixo nível de escolaridade, baixa renda, tabagistas, doentes crônicos e com idades mais avançadas.

Carlotto (2011) investigou a prevalência dos TMC entre estudantes de universidades paulistas, e detectou que cerca de 23% dos problemas apresentados pelos universitários são decorrentes do consumo excessivo de álcool, 30,6% de TMC, e 7,3% da associação entre consumo abusivo de substâncias alcoólicas e TMC.

Este dado também foi identificado por Bardagi e Hutz (2011), que verificou a prevalência de Transtornos Mentais Comuns em 29% da sua amostra, com predominância de transtornos de ansiedade e de depressão. Para os autores, é notório que o contexto acadêmico tem uma grande influência na qualidade de vida de seus discentes, visto que, ao ingressar nesses espaços recai sobre o sujeito uma gama de expectativas e responsabilidades antes desconhecidas. Nota-se que diversas esferas da vida destes sujeitos sofrem modificações durante a graduação aumentando cada vez mais suas vulnerabilidades, que se não manejadas desencadeiam níveis de estresse.

Na presente pesquisa 25,68% da amostra mostrou sintomas graves de ansiedade e 19,26% apresentou sintomas moderados, havendo uma associação significativa entre estar no final do curso e apresentar sintomas graves no inventário.

Estes dados dialogam com pesquisas anteriores, que associam o grande impacto que o mercado de trabalho assume nos últimos períodos da graduação. O desemprego, a falta de experiência, o retorno para casa, a

busca pela independência financeira, afetam de forma direta os níveis de ansiedade dessa população, visto que “é possível que, para um jovem que ainda vai ingressar no mercado de trabalho, essas situações sejam ameaçadoras” (CARVALHO et al, 2015, p. 1294).

Esses dados também são compatíveis com os apresentados em outros estudos, como o de Bezerra, Siquara e Abreu (2018), com estudantes de Psicologia da cidade de Salvador, o qual encontrou um percentual de 42% dos estudantes com níveis graves de sintomas de ansiedade e 9% com níveis graves de sintomas de depressão. Um estudo feito por Sequeira et al. (2013) mostrou que 59,4% dos estudantes abordados sentiam-se deprimidos; 46% sentiam-se tristes e pra baixo, de tal modo que nada conseguia animá-los e 69,7% referiram sentir-se sob forte pressão e estresse. Em termos de ansiedade, os autores verificaram que 66,1% estiveram muito nervosos no último mês; 68,1% sentiram-se tensos e irritados e 64,3% revelaram estar ansiosos e preocupados. Sobre a ideação suicida, a mesma pesquisa verificou que 7,1% dos estudantes pensaram pelo menos durante algum tempo em acabar com a própria vida.

Castro (2017), investigando a sintomatologia de estresse em estudantes de uma universidade pública a partir do ISSL, identificou uma prevalência geral de 62%, distribuindo-se 54% na fase de resistência e 8% na exaustão, com predominância masculina na fase de resistência e feminina na fase de exaustão. Os sintomas depressivos foram avaliados pelo BDI e indicaram que 23% da amostra se encontravam na faixa leve e 3,85% na faixa moderada. Os sintomas de ansiedade avaliados pelo BAI indicaram que 23% da amostra se situou na faixa de gravidade leve e 8% na faixa moderada, com predominância feminina nas duas faixas analisadas. Em relação ao IDATE-E, 50% da amostra apresentou grau de ansiedade médio e 38,46% grau alto. Houve predominância masculina na faixa média e equilibrada na faixa alta. A partir do IDATE-T, 61,54% da amostra foi identificada com um grau de ansiedade médio, sendo a maioria do gênero masculino e 23,08% apresentou grau alto, sendo a maioria do gênero feminino.

Já a pesquisa de Carneiro e Baptista (2012) com 98 estudantes de uma universidade particular do estado de Rondônia dos cursos de Direito e Psicologia, mostrou que quanto maior a sintomatologia depressiva, maior o comprometimento de sua saúde geral. A análise

correlacional considerando cada um dos fatores do Questionário de Saúde Geral-QSG demonstrou que estas foram de magnitude moderada nos fatores Desejo da morte, Distúrbios psicossomáticos e do Sono e alta nos fatores Estresse psíquico e Desconfiança no próprio desempenho. Ambos os fatores que apontaram correlações altas possuem conteúdos referentes a desesperança, identificação de sentimentos como tristeza, raiva e incapacidade. As mulheres tiveram uma média um pouco acima da masculina nos Distúrbios psicossomáticos do QSG, indicando que as mulheres tendem a relatar com maior frequência estes distúrbios do que os homens. Os autores também perceberam que quanto maiores os sintomas de estresse, desejo de morte, desconfiança em si, alterações de sono e sintomas psicossomáticos, maiores também os sintomas depressivos.

Esses resultados apresentados apontam para índices preocupantes de sofrimento psíquico na população universitária, em especial entre as mulheres. No presente estudo, também houve uma diferença significativa entre os gêneros e os índices de ansiedade, com as mulheres apresentando mais os sintomas graves no inventário.

As diferenças entre os índices de sofrimento psíquico de homens e mulheres foram detectadas em diferentes estudos. Maragno et al (2006) encontraram uma maior estimativa da prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) no sexo feminino. Segundo eles as mulheres apresentavam maiores fatores ligados a problemas mentais, pois estes estavam relacionados a dinâmica dos gêneros nas relações de poder. Outra pesquisa, realizada por Carvalho et al (2015), também demonstrou que os maiores escores de ansiedade são encontrados em mulheres, solteiras e com 30 anos de idade, em média.

Medeiros e Bittencourt (2017) em sua pesquisa, também detectaram os seguintes índices de ansiedade entre sujeitos do sexo feminino: (28,8%) de ansiedade leve, (9,6%) ansiedade moderada e (2,7%) de ansiedade severa, atribuindo esse resultado ao estereótipo social que ainda é imposto ao feminino, fazendo com que o caminho da independência social e econômica acabe sendo mais conflituoso, empregando assim uma maior carga de estresse e ansiedade nesse público. Já os estudos de Carlotto (2011) e Carleto (2018) também apontaram que as principais manifestações de perturbações mentais surgem no cenário da vida acadêmica, onde as mulheres são sobrecarregadas de papéis sociais. Além de serem em muitos casos mães, donas de casa e esposas, precisam se tornar também excelentes profissionais.

Em suma, essas diferenças significativas entre gêneros podem ser justificadas pelo conjunto de normas,

valores e crenças adotados por homens e mulheres. Assim como comportamentos e atitudes criados a partir de contextos sociais e culturais, que determinam a maneira de agir de um homem ou de uma mulher.

Na presente pesquisa também houve uma associação entre os sintomas de ansiedade e o período letivo em que o estudante se encontra. Os estudantes do final do curso apresentaram, significativamente, um perfil de sintomatologia grave. Isso pode ocorrer devido aos seguintes fatores: preocupação com o término do curso e com sua inserção no mercado de trabalho; acúmulo de atividades como estágios e trabalho de conclusão de curso, além das disciplinas; competição entre os pares, entre outras. No entanto, também é necessária uma atenção aos alunos ingressantes, pois, nesta fase, há fatores de estresse importantes, a exemplo está a adaptação à rotina acadêmica; sair da casa dos pais; viver só num ambiente novo ou partilhar a casa com novas pessoas; a integração no grupo de pares, etc.

A transição e adaptação ao ensino superior está atrelada a uma fase do desenvolvimento psicossocial dos jovens, que caracteriza-se como um processo de criação de novos papéis sociais, e a exploração destes papéis cria um cenário de vulnerabilidade. Com a entrada na universidade o estudante tem sua personalidade afetada por ela, devido ao controle social e a necessidade de satisfação dos desejos e necessidades sociais fundamentais. Portanto, uma falta de identificação ou criação de conteúdo significativo do estudante com a universidade pode influenciar substancialmente sua psique, notadamente no que diz respeito ao seu desenvolvimento psicossocial (Castro, 2017).

Nesta pesquisa, 22,4% dos estudantes informou que consome bebidas alcoólicas pelo menos uma vez por semana. Esta foi uma média ligeiramente menor que a apresentada pelos estudantes das instituições federais, que foi de 26,5%, sendo o consumo entre os estudantes do gênero masculino mais elevado (30,3%) do que no gênero feminino (23,3%) (FONAPRACE/ANDIFES, 2019). No entanto, esse dado precisa ser interpretado com cautela, pois alguns estudantes podem não ter respondido de forma sincera por receio de reprovação social.

Apesar de não ter aparecido nos resultados uma associação entre o consumo de álcool e os sintomas de ansiedade, sabe-se que o recurso ao uso dessa e de outras substâncias, como café e psicofármacos, podem ser uma primeira via para minimizar os sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Diferentes fatores predisõem esses consumos, dentre eles: o papel da Universidade enquanto estímulo e meio de socialização; o aumento da responsabilidade; as dificuldades financeiras e sociais; o afastamento da família e a influência dos pares, entre

outros. Com isso o consumo de substâncias pode afetar a saúde mental do estudante, levando a situações de isolamento, solidão, conflitos nas relações com os pais e com os colegas, uso de substâncias, desinteresse e depressão (SERQUEIRA et al., 2013).

Estudantes que fazem uso de medicação também foram mais propensos a apresentar sintomas graves de ansiedade. Os psicotrópicos mais citados foram a fluoxetina e a sertralina (antidepressivos), a risperidona (antipsicótico) e o clonazepam (tranquilizante). No entanto, o questionário indagava somente se faziam uso de medicação diariamente e qual, não investigando se esta medicação havia sido prescrita por um médico. Portanto, o uso destes medicamentos pode estar sendo feito tanto de forma a tratar patologias pré-existentes quanto de forma inadequada, o que poderia estar piorando o quadro. Esse dado também é referido na pesquisa de Serqueira et al. (2013), que mostrou que 42,0% dos estudantes participantes da pesquisa informaram o consumo de psicotrópicos, sendo os tranquilizantes os fármacos mais consumidos, onde foram referidos por 18,5% da amostra.

O estudo de Pedrosa et al. (2011) também alerta para o consumo de álcool e tabaco entre os estudantes universitários, sendo respectivamente 90,4% e 27,9%, considerando um público participante de 608 graduandos, o que demonstra a vulnerabilidade destes ao ingressar no mundo acadêmico. Já Marchi, Bárbaro e Tirapelli (2013) salientam, em sua pesquisa realizada com 308 estudantes, que 16% dos participantes estavam utilizando durante a aplicação da pesquisa, ou utilizaram em algum período de sua vida, algum tipo de medicamento ansiolítico, destacando-se o Diazepam, Clonazepam, Bromezepam, Lorazepam, Alprazolam e Buspirona.

Por outro lado, há um conjunto de variáveis que podem ser promotoras da saúde mental e facilitadoras da transição para o Ensino Superior. A atividade física, por exemplo, promove a integração social, o desenvolvimento de aptidões e a qualidade de vida, assim como é importante na diminuição da ansiedade. Nogueira, Barros e Sequeira (2017) informam que a prática de exercícios físicos proporciona uma saúde mental significativamente superior, isso comparando-se quem pratica e quem não pratica. Também interfere na saúde mental a média de horas dormidas por dia em tempo de aulas, principalmente em relação à ansiedade.

Entre os estudantes do Centro Universitário investigado nesta pesquisa, apenas 31,9% pratica atividades físicas regularmente, diariamente ou semanalmente, e 28,6% se considera muito envolvido em atividades esportivas em grupo, como futebol, vôlei, basquete, entre outras. Verificou-se que a prática de atividades físicas é tão importante para a saúde, mental e

geral, que entre os estudantes que possuem esse hábito, foram menores os índices de ansiedade.

Também são importantes outros tipos de atividades que fortaleçam o contato social, como atividades artísticas realizadas em grupo (música, artes plásticas, entre outras), trabalho voluntário não remunerado, em organizações não-governamentais (ONGs), de caridade, ou cultos e atividades religiosas. Quando analisadas individualmente, não houve diferença entre o tipo de atividade e os sintomas de ansiedade, mas a pesquisa mostrou que estar envolvido em pelo menos uma atividade em grupo favorece o bem-estar e a saúde mental.

Esses dados também foram semelhantes aos relatados no estudo de Vasconcelos et al. (2015), que verificou que 51,7 % dos graduandos da referida pesquisa consideram a religião muito importante. Já Carlotto, Teixeira, Dias (2015) afirmam que em decorrência do processo de graduação, pode surgir o *Coping*, que são estratégias utilizadas para permitir uma maior adaptação e enfrentamento de situações estressoras, sendo a religião/religiosidade uma dessas ferramentas.

Por fim percebemos que estes dados nos colocam em estado de alerta, e nesse cenário instrumentos de apoio se configuram como fundamentais, visto que aspectos contextuais, vocacionais e pessoais podem afetar a vida dos estudantes universitários desde o início até a finalização do curso. Considerando os contextos dissertados, as Instituições de Ensino Superior (IES) podem oferecer serviços que busquem atender as demandas psicológicas, sociais e educativas dos estudantes. Esses serviços devem assumir tanto um caráter preventivo e remediativo como um caráter promocional (desenvolvimentista), atuando de maneira integral na formação e desenvolvimento do universitário

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental dentro da universidade está para além do aspecto biológico, sendo interligada a contextos familiares, sociais, culturais e individuais. Ingressar neste ambiente proporciona ao sujeito vivenciar novas experiências e valores, permitindo crescimento pessoal, mas também pode ser um espaço de adoecimento mental e de manifestação de transtornos relacionados a ansiedade.

Com esse estudo concluiu-se que variáveis como gênero, consumo de álcool, de medicamentos e estar no final do curso, estiveram associadas a índices graves de ansiedade, predispondo a um maior sofrimento psíquico. Por outro lado, praticar exercício físico e estar envolvido em atividades coletivas podem servir como prevenção a

esta enfermidade e melhorar o bem-estar e a saúde mental dos indivíduos.

Por isso é relevante sensibilizar os estudantes para a importância da sua saúde mental, integrando no seu cotidiano a preocupação com variáveis promotoras de saúde mental, como o exercício físico, uma alimentação adequada, um sono reparador e evitando a utilização abusiva de substâncias.

Devido à amostra de conveniência, a generalização posterior dos resultados deverá ser feita

com cautela. No entanto, os mesmos mostraram-se coerentes com os apresentados em outras pesquisas, o que reforça a importância de se estudar esse assunto. Por isso recomenda-se que sejam feitas novas investigações sobre a temática.

Além disso, evidencia-se a necessidade de projetos e ações que visem o bem-estar desta população com o intuito de promover a saúde mental, o diagnóstico e o tratamento dessas demandas no contexto da universidade.

REFERÊNCIAS

BARDAGI, M. P.; HUTZ, C. S. Eventos Estressores no Contexto Acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. **Interação em Psicologia**, v. 15, n. 1, p. 111-119, 2011. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/17085>. Acesso em: 06/06/2019.

BECK, A. T.; STEER, R. **Manual for the Beck anxiety inventory**. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1990.

BEZERRA, M. L. O.; SIQUARA, G. M.; ABREU, J. N. S. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. **Rev Psi Divers Saúde**. v. 7, n. 2, 2018. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1906>. Acesso em: 14/07/2019.

CARLETO, C. T. et al. Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 20, 17 abr. 2018. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/43888>. Acesso em: 12/07/2019.

CARLOTTO, R. C.; TEIXEIRA, M. A. P.; DIAS, A. C. G. Adaptação Acadêmica e Coping em Estudantes Universitários. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 20, n. 3, p. 421-432, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v20n3/2175-3563-pusf-20-03-00421.pdf>. Acesso em: 27/06/2020.

CARLOTTO, M. S. et al. Transtornos Mentais Comuns e fatores associados em trabalhadores: uma análise na perspectiva de gênero. **Caderno de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 172-8, 2011. Disponível em: http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2011_2/artigos/csc_v19n2_172-178.pdf. Acesso em 12/01/2020.

CARVALHO, E. A. et al. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes em estudantes de uma Instituição de Ensino Superior. **Ciência e Saúde**, v. 14, n. 3, p. 1290-1298, 2015. Disponível em: <https://docplayer.com.br/35707455-Indice-de-ansiedade-em-universitarios-ingressantes-e-concluintes-de-uma-instituicao-de-ensino-superior.html>. Acesso em 15/05/2020.

CASTRO, Vinícius Rennó. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, nº 9, 2017. Disponível em: http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf.

Acesso em: 15/05/2020.

CUNHA, J. A. **Manual da versão em português das Escalas Beck**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2001.

FILHO, O. C. S.; SILVA, M. P. Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para pediatria e hebiatria. **Adolesc. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 31-41, 2013. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/8411/1/Transtornos%20de%20ansiedade.pdf>. Acesso em: 22/07/2020.

FONAPRACE/ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos da IFES**. Brasília: FONAPRACE/ANDIFES, 2019. Disponível em: <http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-do-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-dos-Estudantes-de-Gradua%C3%A7%C3%A3o-das-Universidades-Federais-1.pdf> Acesso em: 16 de janeiro de 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo-SP: Atlas, 2010.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS. DSM-5 / [American Psychiatric Association, tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli... [et al.]. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARAGNO, L. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns em populações atendidas pelo Programa Saúde da Família (QUALIS) no Município de São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 22(8):1639-1648, ago, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v22n8/12.pdf>. Acesso em: 12/06/2020.

MARCHI, K. C. et al. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. **Rev. Eletr. Enf. [Internet]**, v. 15, n. 3, p. 731-739, 2013. Disponível em: https://www.fen.ufg.br/fen_revista/v15/n3/pdf/v15n3a15.pdf. Acesso em: 12/05/2020.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Id on Line Rev. Psic.** v.10, n. 33, 2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594/855>. Acesso em: 20/05/2020.

NOGUEIRA, Maria José; BARROS, Luísa; SEQUEIRA, Carlos. A saúde mental em estudantes do ensino superior. Relação com o gênero, nível socioeconômico e os comportamentos de saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental** (Spe. 5), 51-56, 2017.

PEDROSA, A. A. S. Consumo de álcool entre estudantes universitários. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 8, p. 1611-1621, 2011. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2011.v27n8/1611-1621/pt>. Acesso em: 01/07/2020.

ROCHA, S. V. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre residentes em áreas urbanas de Feira de Santana, Bahia. **Rev Bras Epidemiol**, v. 13, n. 4, p. 630-640, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n4/08.pdf>. Acesso em: 08/06/2020.

SEQUEIRA, C. et al.. Vulnerabilidade mental em estudantes de enfermagem no ensino superior: estudo exploratório. **J Nurs Health**, v. 3, n. 2, p. 170-81, 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/3551>. Acesso em: 13/11/2019.

VASCONCELLOS, T. C. et al. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. n. 39, v. 1, p. 135-142, 2015, Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v42n4/1981-5271-rbem-42-4-0055.pdf>. Acesso em: 23/06/2020.

ⁱ Para facilitar a categorização, foram agrupadas as respostas “pardo”, “negro”, “amarelo” e “indígena”.

ⁱⁱ Foram agrupadas as respostas “semanalmente, mas não todos os dias” e “diariamente”.