



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

TAÍS XAVIER DA SILVA

**SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ACADÊMICOS:
UMA REVISÃO DAS CAUSAS DO TRANSTORNO**

ARIQUEMES - RO

2020

TAIS XAVIER DA SILVA

**SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ACADÊMICOS:
UMA REVISÃO DAS CAUSAS DO TRANSTORNO**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Psicologia, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em: Psicologia.

Profª. Orientadora: Esp. Sara Ferreira Silva

Tais Xavier da Silva

**SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ACADÊMICOS:
UMA REVISÃO DAS CAUSAS DO TRANSTORNO**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em: Psicologia.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Orientadora Esp. Sara Ferreira Silva

<http://lattes.cnpq.br/1050989754690328>

Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Prof^a. Esp. Kátiuscia Carvalho de Santana

<http://lattes.cnpq.br/6602153985687422>

Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Prof^a. Ms. Natalí Máximo dos Reis

<http://lattes.cnpq.br/7482838918104003>

Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na
Publicação (CIP) Biblioteca Júlio Bordignon –
FAEMA

SI586s SILVA, Taís Xavier da.

Sintomas de ansiedade em acadêmicos: uma revisão das
causas do transtorno. / por Taís Xavier da Silva. Ariquemes:
FAEMA, 2020.

29 p.

TCC (Graduação) - Bacharelado em Psicologia - Faculdade de Educação e
Meio Ambiente - FAEMA.

Orientador (a): Profa. Ma. Sara Ferreira Silva.

1. Ansiedade. 2. Transtorno de Ansiedade. 3. Acadêmicos. 4.
Ensino Superior. 5. Causas. I Silva, Sara Ferreira. II. Título. III.

CDD:150

FAEMA.

Bibliotecária Responsável
Herta Maria de Açucena do N. Soeiro
CRB 1114/11

*Dedico este trabalho a Deus e a meus pais que sempre foram luz no meu caminho,
me deram forças e não me permitiram desistir.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me permitir chegar até aqui com muita saúde e perseverança.

À minha mãe Gilcelia, sempre me apoiando e amparando mesmo de longe.

Ao meu pai Elvair, sempre com palavras certas para me acalantar nos momentos mais difíceis.

Agradeço também as minhas amigas e colegas de turma que marcaram a minha trajetória dentro da faculdade e que fizeram dias difíceis tornarem-se alegres, trazendo leveza a minha caminhada ao longo do curso.

Agradeço a todos os docentes que fizeram parte da minha formação, vocês foram a base dela, minha eterna gratidão a todos.

Agradeço em especial três professores que foram meus inspiradores, Luana Patrícia, Hanns-Muller e Carla Patrícia.

O autoconhecimento tem um valor especial para o próprio indivíduo. Uma pessoa que se 'tornou consciente de si mesma', por meio de perguntas que lhe foram feitas, está em melhor posição de prever e controlar seu próprio comportamento.

(B. F. Skinner)

RESUMO

Descrever as causas da ansiedade em universitários, juntamente com os impactos tanto na vida pessoal quanto na acadêmica é necessário para que se faça um mapeamento sobre quais são os níveis de comprometimento e o que pode ser feito para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida dos universitários, como forma de prevenção ou tratamento. Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica em livros e artigos científicos que abordem a temática da ansiedade na fase da formação universitária, onde os jovens são expostos a mudanças, exigências e responsabilidades, despertando sentimentos de medo, insegurança, frustrações e conseqüentemente há maior probabilidade de desenvolvimento de sintomas ansiosos e agravos psicopatológicos. É relevante que as instituições avaliem a necessidade de atividades que visem auxiliar na saúde mental de seus futuros profissionais.

Palavras-chave: Ansiedade; Sintomas; Transtorno de ansiedade; Universitários.

ABSTRACT

Keyword's: Describe the causes of anxiety in university students, along with the impacts both in personal and academic life, making it necessary to make a mapping on what are the levels of commitment and what can be done to improve the mental health and quality of life of university students, as a form of prevention or treatment.

This work is a bibliographic review of books and scientific articles that address the theme of anxiety in the university education phase, where young people are exposed to changes, demands and responsibilities, awakening feelings of fear, insecurity, frustrations and consequently an anxious picture. It is relevant that institutions assess the need for activities that aim to assist the mental health of their future professionals.

Keywords: Anxiety; Anxiety disorder; College students.

Sumário	
INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVO GERAL	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
3 METODOLOGIA.....	12
4 REVISÃO DE LITERATURA.....	13
4.1 ANSIEDADE E TRANSTORNO DE ANSIEDADE	13
4.2 TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS.....	15
4.3 IMPACTOS NA VIDA ACADÊMICA E PESSOAL	18
4.4 SUPORTE PSICOLÓGICO	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS	10
REFERÊNCIAS	22
ANEXOS.....	27

INTRODUÇÃO

Ao ingressar em uma universidade o jovem dá início a um dos acontecimentos mais significativos de sua vida, o que está conseqüentemente aliado a uma de suas fases de desenvolvimento que é repleta de transformações importantes coincidindo com um período do desenvolvimento psicossocial, o excesso de exigências, informações e cobranças podem causar medos, angústias e um sofrimento, acarretando na ansiedade.

A ansiedade é uma junção de sentimentos, como medo, angústia, preocupação e apreensão. Considerada como algo essencial ao ser humano em níveis baixos, onde serve como estímulo para fuga e enfrentamento de problemas. Em um âmbito patológico a ansiedade se alia a eventos estressores, como o excesso de cobranças da vida universitária, medos em apresentações de trabalho, número elevado de atividades, conflitos nas relações interpessoais, falta de motivação, dificuldades financeiras, dupla jornada, problemas familiares, podendo levar o indivíduo a situações que o impeçam de continuar no ambiente acadêmico, a ter complicações na vida pessoal e necessitar de acompanhamento psiquiátrico e psicológico para conseguir lidar com a ansiedade (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017).

Considerando Costa et al. (2017), a ansiedade pode ser denominada de mal do século, acometendo principalmente jovens em fase de mudança para a vida universitária. Onde não existem só cobranças do meio acadêmico, mas também familiares, sociais, amorosas, dentre outras, e é necessário conciliar todas elas, escolher uma carreira, se encontrar profissionalmente e fazer esse percurso da melhor maneira que conseguir. É necessário que haja um engajamento da universidade para que seja feita uma implementação de ações que prezem a saúde mental dos acadêmicos, possibilitando uma prevenção.

O objetivo desta pesquisa é descrever as causas da ansiedade em universitários, pontuando os impactos na vida pessoal e acadêmica, assim como a assistência psicológica como forma de prevenção e tratamento nessa fase da vida. A justificativa de abordar essa temática se limitando ao meio acadêmico se dá pela percepção da presença da ansiedade em alunos, principalmente por ser acadêmica de psicologia e saber dos sinais e sintomas, considerando também a relevância para o enriquecimento teórico, orientação institucional, e como forma de auxílio à

sociedade em geral, para um olhar mais cuidadoso com o jovem. O trabalho tem como intuito a conscientização institucional e social para que a ansiedade não seja vista como um mal necessário e sim como algo possível de ser evitado.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Descrever as causas da ansiedade em universitários, pontuando os impactos na vida pessoal e acadêmica.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Contextualizar a ansiedade e Transtorno de Ansiedade em universitários;
- ✓ Apresentar os impactos na rotina acadêmica e na vida pessoal;
- ✓ Revisar a predominância e as causas da ansiedade em universitários;
- ✓ Pontuar sobre a assistência psicológica como forma de prevenção e tratamento.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado usando como princípio a pesquisa bibliográfica, que é desenvolvida em cima de material já disponível, sendo livros e artigos. Sendo o tipo de pesquisa o explicativo, que segundo Gil (2008) tem como princípio a identificar fatores que causam ou contribuem para a ocorrência de fenômenos, onde o foco é aprofundar o conhecimento que se tem da realidade, explicando o porquê das coisas. As palavras-chave utilizadas foram: Ansiedade, Transtorno de Ansiedade, Universitários.

Como critério de inclusão livros e publicações que compreenderam a temática abordada disponíveis na íntegra independentemente do período temporal, sendo os artigos encontrados em revistas científicas e/ou *Scientific Electronic Library Online – Scielo*. E como critério de exclusão optou-se por não utilizar trabalhos que não contemplaram os requisitos principais, como a abordagem da temática e local de publicação confiável.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 ANSIEDADE E TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Analisando a ansiedade a partir de um princípio evolutivo, podemos observar que existe relação com os instintos de defesa, que são acionados quando o indivíduo é exposto a situações de perigo e/ou quando seu bem-estar é ameaçado, com isso esses estressores podem gerar comportamentos característicos de medo (MARGIS, 2003).

Podendo ser vista como um sinal de alerta, a ansiedade faz com que o indivíduo fique atento em situações de ameaça, ou seja, um sentimento necessário para a sobrevivência (NARDI, 1996).

Para Faria (2011), é um estado emocional que conglera tanto aspectos psicológicos quanto fisiológicos, considerando todas as vivências humanas, para uma promoção de desenvolvimento. Ou seja, é um sentimento que, ao ser despertado, permite que o indivíduo entre em um estado de alerta diante dos perigos que pode enfrentar cotidianamente. Ao se manter em níveis considerados adequados, pode ser considerada como útil, motivadora, um estímulo que impulsiona, sendo um ponto importante para a produção de resultados satisfatórios na vida do indivíduo.

Já de acordo com Castillo et al. (2000), a ansiedade por ser definida como um sentimento vago e desagradável que traz medo e apreensão (que advém de tensões ou desconforto que surgem de uma antecipação de perigo, do desconhecido ou estranho).

Considerando o Manual Diagnostico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM V, ansiedade é uma antecipação de experiências consideradas ameaçadoras, mas do futuro. Além da apresentação de comportamento ansioso, os transtornos de ansiedade também interferem nas sensações, podendo o indivíduo apresentar medo, visto que é uma resposta a ameaças (reais ou percebidas). A diferenciação dos transtornos de ansiedade é feita através do reconhecimento das situações que desencadeia a ansiedade no indivíduo. O DSM-V apresenta a seguinte classificação da ansiedade:

- Ansiedade de Separação: Sentimento de apreensão (sob as figuras de apego);
- Mutismo Seletivo: Medo de se apresentar/falar em público;
- Fobia Específica: Medo exagerado de algo específico (animais, objetos);
- Ansiedade/Fobia Social: Medo de situações em que acredita ser avaliado/aprovado;
- Transtorno do Pânico: Medo e desconforto intensificado durante minutos, podendo levar a picos que afetem o indivíduo física e cognitivamente;
- Agorafobia: Medo exagerado de quase tudo, expectativa de sempre acontecer o pior;
- Transtorno de Ansiedade Generalizada: Preocupação excessiva que perdure por mais de seis meses, advindo de eventos ou atividades profissionais ou escolares, que na perspectiva do indivíduo é difícil de controlar.

Segundo Lima, et al. (2017), a classificação da ansiedade pode ser feita em: Ansiedade Traço e Ansiedade Estado, sendo a primeira à disposição pessoal estável de perceber e responder a eventos ameaçadores, enquanto a segunda é um estado emocional temporário associado a um sentimento de tensão que está sujeito a variar com o decorrer do tempo.

A classificação patológica de ansiedade de medo se dá quando se tornam desproporcionais em relação ao estímulo, a faixa etária e acabam interferindo no conforto emocional, na qualidade de vida ou desempenho da pessoa. Podendo ser diferenciada entre normal e patológica pela avaliação da reação ansiosa, se é de uma duração curta, autolimitada e correspondente ao estímulo ou não (CASTILLO et al., 2000).

Em concordância Lima et al. (2017), descreve que para ser vista como uma patologia, a ansiedade produz efeitos negativos no indivíduo em termos comportamentais, como por exemplo, comportamento de fuga e evasão de aspectos tidos como importantes em diversos níveis da vida, acarretando assim uma desordem.

Para Faria (2011), existe o estado ansioso e o traço de ansiedade, onde o estado ansioso diz respeito ao momento, ao agora, ao estar ansioso e o traço de ansiedade implica em uma constante, ou seja, o sujeito mantém um comportamento

ansioso por um longo período, levando a um sofrimento por um transtorno de ansiedade.

Lantyer et al. (2016), define como uma experiência comum, que acontece com todo ser humano, cabendo em seu quadro normal de funcionamento e é a principal consequência do estresse. A diferenciação é feita em sua manifestação, podendo ser de forma aguda ou crônica, um desconforto emocional breve, que traz diferentes alterações tanto de ordem neuronal, como de ordem comportamental.

De acordo com Andretta e Oliveira (2011), a ansiedade é desenvolvida através de uma preocupação tida como patológica, uma tentativa de prever o futuro, onde o indivíduo vê a vida como perigosa e se sente incapaz de lidar ou de ter controle sobre eventos negativos, o que ocasiona em respostas comportamentais, cognitivas e também fisiológicas, que podem ser consideradas inapropriadas para o dia a dia, principalmente se acarreta em dificuldades de tomar decisões.

Os sintomas de ansiedade, como já visto nesse tópico, podem se apresentar a níveis emocionais, mas também se apresentam a níveis físicos, sendo a sintomatologia: náuseas, vômitos, sensação de aperto no peito, taquicardia, tremores, enjoo, tonturas, sudorese, falta de ar, respiração ofegante, diarreia, irritabilidade, tensão muscular, sensação de desmaio, sensação de fraqueza, boca seca (ANDRADE, 2019).

4.2 TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS

A vida universitária tem início logo após o ensino médio, onde os indivíduos, em sua maioria, são considerados jovens. Souza e Paiva (2012), apresentam a juventude como um período repleto de transformações biológicas, sociais, psicológicas e culturais profundas, emaranhadas uma na outra, variando conforme classe, cultura, época, etc. Para os autores, a juventude não pode ser tida como algo universal, é um período que pode afetar e ser afetado por praticamente tudo a sua volta, dependendo do espaço tempo.

Considerando a juventude e a vida universitária, a ansiedade aparece como um mecanismo de fuga e acaba ficando ainda mais intensa e evidente pois, as

mudanças devem ser cada vez mais rápidas, devido as especificidades do contexto universitário (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017).

Lima et al. (2017), demonstram que nas últimas décadas é possível perceber uma maior incidência de ansiedade, ligadas as mudanças que a sociedade vem passando (em esfera econômica, social e cultural) e que exigem uma adaptação contínua a novos modelos e estilos de vida. Com todas essas transformações, a sociedade acaba tendo que se adaptar o mais rápido possível e conseqüentemente exige mais do ser humano, principalmente da sua capacidade de se adaptar física, emocional e socialmente, com fundamento o século XX é reconhecido como a era da ansiedade. Considerando as mudanças, o ambiente universitário é um dos que compõe esse quadro de adaptações do indivíduo, onde se cria valores e concepções tanto sobre a vida profissional quanto a vida pessoal, envolvendo as transformações, elaborações de planos para a vida, o que envolve especificamente a qualidade de vida do indivíduo e a forma como ele vai lidar com isso. Tudo é novidade nessa nova etapa, é significativo, possui novas regras, nova maneira de ver a vida, de aprender, de conhecer novas pessoas, experiências não vivenciadas ainda, se adequar a isso envolve muitas idealizações, angústias, conflitos e, conseqüentemente, ansiedade.

Medeiros e Bittencourt (2017), em concordância mostram que nesse novo ambiente onde tudo é novidade, o universitário passa por inúmeras situações de vulnerabilidade, que podem resultar em desestruturas que afetam diretamente sua autonomia, cognição e também sua motivação com os estudos, prejudicando seu processo de aprendizagem. A vulnerabilidade pode ser um prenúncio de problemas com a saúde mental, suas relações, seus objetivos de vida, conseqüentemente seu desenvolvimento na profissão, além de afetar o cognitivo, causando diminuição de atenção, de concentração e de habilidades de aprendizado.

Mesmo com todas essas situações Assis e Oliveira (2010), ressaltam a importância do processo na vida de jovens. Para alguns é um ciclo vital, que pode durar de 3 a 6 anos, trazendo exigências como responsabilidade, maturidade, sociabilização com o meio universitário, distanciamento do meio familiar devido à falta de tempo, tensões, conflitos pessoais, decisões e principalmente a postura do indivíduo diante dessas situações. Os mesmos autores consideram ainda que ao atingir a juventude, os indivíduos são colocados diante de eventos estressores e perturbações tanto quanto os adultos, incluindo as decisões que devem ser tomadas

para dar um seguimento na vida, como a carreira e deve ser considerado o fato dos sentimentos e emoções serem mais afloradas nessa fase.

Medeiros e Bittencourt (2017) e Mao et al. (2019) falam sobre problemas que os jovens passam a ter na universidade, como uma jornada de estudos longa e intensa, que acarretam em uma sobrecarga emocional, que influencia em seus comportamentos e, conseqüentemente, pode ser gatilho para transtornos mentais e ansiedade. O universitário enfrenta muitos outros sofrimentos, tais como dificuldade de adaptação institucional, dificuldade em estabelecer sua identidade, problemas no rendimento acadêmico, problemas ao desenvolver relações interpessoais, dificuldades na escolha profissional, incômodos por estar longe de sua família ou distante de atividades de lazer, problemas ao lidar com a pressão de atividades curriculares e extracurriculares.

Corroborando com os autores supracitados Ferreira (2014) e Quek et al. (2019), afirmam que a vida universitária é difícil e longa, causando impactos e mudanças na vida do indivíduo, em âmbito profissional e pessoal, o que também oferece inúmeras experiências, independente de boas ou ruins. É uma fase marcada por pressões, exigências e desafios.

Cruz et al. (2010) em sua pesquisa mostra que a maioria dos universitários se encontram ansiosos, relatam que 52,3% (de uma turma de 4º ano de enfermagem) apresentam ansiedade moderada e o gênero feminino compõe o maior número, tanto em ansiedade-traço quanto em ansiedade-estado.

Vasconcelos et al. (2014) avaliaram alunos do curso de medicina e demonstraram que 34,8% apresentavam sintomas falso-positivo para ansiedade, e 19,7% sintomas sugestivos. Lima et al. (2017) retrataram que 52,9% dos universitários de 9º e 10º período de enfermagem apresentam alta ansiedade e 47,1% baixa ansiedade.

Baptista (2006) produziu um estudo onde investigou o transtorno de ansiedade social em acadêmicos de diversas áreas (como biológicas, exatas e humanas) onde observou que 11,6% apresentaram uma prevalência de ansiedade, o índice é considerado elevado.

Tabalipa et al. (2015) apontou em sua pesquisa 35,5% dos universitários de medicina com ansiedade e 32,8% com depressão no mesmo grupo.

Com tudo que foi abordado sobre a ansiedade é necessário considerar a mesma como uma boa aliada em algumas situações, onde ela pode ser vista como um sinal de alerta para perigos, despertando uma reação. Porém, em excesso é necessário um cuidado maior, para não prejudicar a saúde mental e a qualidade de vida (FERREIRA, 2014).

4.3 IMPACTOS NA VIDA ACADÊMICA E PESSOAL

Considerando que a ansiedade em um nível baixo é tida como boa para a qualidade de vida do indivíduo, deve se atentar para alguns cuidados quando a ansiedade toma proporções prejudiciais ao indivíduo. Para Bampi et al. (2013) e Tabalipa et al. (2015) a ansiedade pode acarretar inúmeros problemas para a vida do universitário, a começar por influenciar negativamente a qualidade de vida, diminuir o desempenho no processo de formação e realização de atividades, dificultar o relacionamento interpessoal, pouco desempenho na vida pessoal e profissional, abuso de drogas, redução da empatia e o adoecimento físico e mental. Outros prejuízos são comprometimento da capacidade de concentração, do sono, falta de energia no dia a dia, diminuição das oportunidades de lazer mau humor, desespero e depressão. Universitários que obtêm sucesso nas atividades e nas relações interpessoais podem ter uma maior satisfação e qualidade de vida que os que não obtêm.

Para Bampi et al. (2013) ficou evidente em sua pesquisa que os universitários de biomedicina apresentam como consequência da ansiedade os seguintes pontos: insegurança e medo de realizações de atividades ou provas, não cumprimento de atividades curriculares, dificuldades em provas práticas, problemas com o processo de ensino-aprendizagem. Alguns apresentam, de acordo com sua subjetividade, aflição emocional aguda, dificuldades em lidar com conflitos, vulnerabilidade a distúrbios emocionais e situações de risco.

A ansiedade pode desencadear problemas na cognição do universitário, causando alterações no aprendizado, confusão, distorções perceptíveis (tempo, espaço, pessoas e significados de eventos), redução de memória, baixa concentração e diminuição da capacidade de associação (KAPLAN, SADOCK, GREBB, 2006).

Para D'Avila e Soares (2003) o período de maior incerteza e insegurança do universitário é o de preparação do trabalho de conclusão de curso, contribuindo ainda para o surgimento de ansiedade. O que pode agravar nesse momento é a sensação de não estar preparado para esse momento, de não ter feito um bom trabalho, de ainda não ter se decidido definitivamente sobre sua vida, como será depois de formado, o mercado de trabalho que deverá ser encarado.

Ao falar sobre a ansiedade dos universitários é imprescindível que se fale sobre a responsabilidade da instituição, que deve juntamente com o universitário e a família buscar uma melhora na qualidade de vida dos seus estudantes, pois influencia seu bem-estar, a forma de ver o curso e em como ele irá lidar com a sociedade após a sua formação. Esse suporte que é necessário ser feito pela instituição é primordial para que o universitário enfrente as situações que o prejudicam no processo de formação, portanto, é viável que se implemente estratégias onde possa ser identificado as dificuldades e uma busca por soluções, focando especificamente nos universitários e seus processos de desenvolvimento e formação (BAMPI et al., 2013).

4.4 SUPORTE PSICOLÓGICO

É impossível que o indivíduo seja visto apenas por uma de suas versões, sem que essa versão envolva o seu todo, o aluno não é apenas aluno, é um ser biopsicossocial, composto por sua subjetividade, desejos, medos, crenças, projetos, problemas, família e etc. Quando se pensa em ansiedade no meio acadêmico, não é somente o desempenho como aluno que está comprometido, é a vida do indivíduo como um todo, portanto, o todo deve ser levado em consideração. O suporte ou programa de intervenção que for desenvolvido para atender essa demanda deve ofertar serviços psicológicos que visem o desenvolver de habilidades específicas usadas tanto na vida pessoal quanto na profissional, focando na diminuição de fatores de risco para o adoecimento físico e mental, contribuindo assim para o seu bem-estar físico e mental (LANTYER et al., 2016).

Analisando a literatura, constata-se que é escasso um suporte que vise atender às necessidades psicológicas dos alunos (AMARAL et al., 2012).

Para Moraes, Mascarenhas e Ribeiro (2010) é primordial que ocorra intervenções no ambiente acadêmico, pois é importante que se oriente a carreira do aluno, suas habilidades profissionais e também interpessoais, que haja uma promoção não só de saúde mental, mas também de saúde física e com isso, conseqüentemente, que diminua o número de alunos que abandonam o ensino superior quando acometido por problemas.

Ramos et al. (2018) apresentaram propostas de intervenções psicológicas com os universitários desenvolvidas por um período de dois anos que contemplaram 705 alunos, sendo baseadas em: acolhimento e triagem psicológica (no intuito de interação sobre os casos), oficinas (que visam preparar para a vida acadêmica, as habilidades sociais, a ter controle sobre a ansiedade, a enfrentar o estresse, a orientar os alunos nesse percurso, e a trabalhar temáticas requeridas por eles), psicoterapia individual e educação para a carreira (pós formação, o que fazer, como enfrentar o mercado).

Para Oliveira (2014), a intervenção com os alunos deve ter o propósito de adaptação à nova rotina, as responsabilidades da vida acadêmica, para que consiga desenvolver sua autonomia no processo de aprendizagem e também no gerir da própria carreira. Para Amaral et al. (2012) e Lantyer et al. (2016) ao conseguir esse processo de adaptação é mais fácil que o aluno enfrente os incontáveis desafios que encontrará no seu percurso acadêmico, minimizando assim o adoecimento psicológico e promovendo sua saúde mental.

Além das intervenções e acolhimento é necessário que seja realizada periodicamente uma avaliação de sua eficácia para que não perca o vigor, ou até mesmo que seja verificado se os acadêmicos possuem a informação de ter esse suporte à disposição. Interessante também é a avaliação de antes e depois da intervenção afim de comparar a mudança, se é necessário mudar a avaliação ou intervenção (RAMOS, et al., 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o levantamento de material bibliográfico para a construção desta pesquisa foi possível inferir o meio universitário como vulnerável, onde é possível que ocorra o desenvolvimento de comportamentos ansiosos, visto que os universitários passam por um sofrimento ao vivenciar as mudanças após ingressar nessa nova fase da vida. O mesmo sofrimento que gera inúmeras transformações, acarreta em responsabilidades, novas regras, novas relações e convivências, questionamentos de ordem moral e espiritual, quebra de idealizações para conhecer o mundo real, que conseqüentemente gera medo, angústia e frustração.

Há questões de ordem pessoal que precisam ser enfrentadas, como a econômica, onde ocorre uma pressão familiar para que o indivíduo administre suas finanças e seja responsável, principalmente, os que são ajudados financeiramente pela família. A preocupação em se formar e parar de gerar despesas, o medo em reprovar, em não conseguir finalizar o curso, de não apresentar um bom trabalho de conclusão de curso, de não conseguir adentrar no mercado de trabalho na área que se formou, a responsabilidade para com a vida do outro (em cursos da área da saúde) dentre outros pontos, são as que mais afetam o universitário. Essas preocupações, medos, anseios, frustrações e transformações acabam se manifestando em forma de ansiedade, podendo acarretar em prejuízos tanto para a vida pessoal quanto a universitária.

É fundamental que as instituições responsáveis pela formação desses universitários se atentem para o número de casos de ansiedade apresentados e que criem formas de prevenção (com serviço de apoio e acolhimento psicológico), promoção de saúde mental, atividades que amenizem a ansiedade e seus impactos e, principalmente, que consigam perceber o quanto o ambiente universitário pode contribuir para o desenvolvimento da ansiedade e que ela se torne algo patológico na vida de futuros profissionais que ali se encontram.

São formas de intervenção e suporte para o acadêmico: orientação profissional para direcionamento da área escolhida, grupo de apoio, psicoterapia individual (que pode ser ofertada por professores/ psicólogos do curso de psicologia), oficinas que englobem a vida acadêmica e pessoal, um canal aberto para que o aluno consiga buscar ajuda propícia, fazer avaliação dos níveis de estressores dos alunos

regularmente, palestras sobre a temática para que os alunos tenham conhecimento do que está acontecendo com suas emoções e sentimentos.

Encerra-se essa pesquisa deixando evidente que é imprescindível que trabalhos como este tenha a função de conscientização, principalmente institucional, para que a ansiedade não seja vista como algo que todo universitário deve apresentar no decorrer dessa fase da vida e sim como algo possível de ser evitado ou ao menos amenizado com ações, orientações e apoio psicológico. E, faz-se necessário a continuidade de estudos na área, para que esteja sempre evidente a necessidade de um olhar voltado para os universitários, pois os mesmos são o futuro das profissões.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, A. E. V.; SILVA, M. A.; LOPES, F. L.; LEITE, C. A.; LUCA, L.; RODRIGUES, T. C. Programa de acolhimento a universitários: Relato de experiência em clínica-escola. **Encontro: Revista de Psicologia**. v.15, n. 23, p. 27-35, 2012. Disponível em: <https://revista.pgskroton.com/index.php/renc/article/view/2465>. Acesso em: 28 ago. 2020.
- ANDRADE, J. V.; PEREIRA, L. P.; VIEIRA, P. A.; SILVA, J. V. S.; SILVA, A. M.; BONISSON, M. B. CASTRO, J. V. R. Ansiedade, um dos problemas do século XXI. **Revista de saúde da ReAGES**, v. 2, n. 4, p. 34-39, 2019. Disponível em: <http://npu.faculdadeages.com.br/index.php/revistadesaude/article/view/220>. Acesso em: 30 ago. 2020.
- ANDRETTA, I; OLIVEIRA, M. S. **Manual Prático de Terapia Cognitivo-Comportamental**. Casa do Psicólogo, 1ª. Ed. 2011.
- ASSIS, A. D.; OLIVEIRA, A. G. B. **Vida Universitária e Saúde Mental: Atendimento às demandas de Saúde e Saúde Mental de estudantes de uma universidade brasileira**. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, v. 2, n.4-5, p.159 – 177, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/68464/0>. Acesso em: 12 jun. 2020.
- BAMPI, L. N. S.; BARALDI, S.; GUILHEM, D.; ARAÚJO, M. P.; CAMPOS, A. C. O. Qualidade de vida de estudantes de medicina da Universidade de Brasília. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 2, p. 217-225, 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022013000200009&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 07 jul. 2020.
- BAPTISTA, C. A. **Estudo da prevalência do transtorno de ansiedade social em estudantes universitários**. 2006. 155f. Dissertação (Mestrado em Saúde Mental) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. Disponível em: <http://pgsm.fmrp.usp.br/wp-content/uploads/2011/11/MESTRADO-CARLOS-ALBERTO-BAPTISTA.pdf>. Acesso em: 03 jun. 2020.
- CASTILLO, A. R. G. L.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtorno de Ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, s/n, p.20-23, 2000. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-4446200000600006. Acesso em: 30 abr. 2020.
- COSTA K. M. V. et al. **Ansiedade em universitários na área da saúde**. Campina Grande-PB: Editora Realize, 2017.
- CRUZ, C. M. V. M.; PINTO, J. R.; ALMEIDA, M.; ALELUIA, S. **Ansiedade nos estudantes do ensino superior**. Um Estudo com Estudantes do 4º Ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu. Millenium-Journal of Education Technologies and Health, 2010. Disponível em:

https://www.researchgate.net/journal/1647-662X_Millennium-Journal_of_Education_Technologies_and_Health. Acesso em: 20 jul. 2020.

D'AVILA, G. T.; SOARES, D. H. P. **Vestibular: fatores geradores de ansiedade na 'cena da prova'**. Rev bras. orientac prof., v. 4, n.1/2, p. 105-16, 2003. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902003000100010. Acesso em: 22 jun. 2020.

DSM-V. **Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais**. ARTMED, 5ª. Ed, 2014.

FARIA, K. F. **Uma revisão bibliográfica de Técnicas Cognitivas e Comportamentais utilizadas no transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de pânico e fobia social**. 2011. 38f. Monografia (Pós-Graduação em Psicologia). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/40110>. Acesso em 30 abr. 2020.

FERREIRA, E. S. D. **Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com stresse acadêmico, estratégias de coping e satisfação acadêmica**. 2014. 93f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Disponível em: <https://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/6021>. Acesso em: 19 jun. 2020.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J.; GREBB, J. A. **Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica**. 7 ed. São Paulo: Artmed, 2006.

LANTYER, A. S.; VARANDA, C. C.; SOUZA, F. G.; PADOVANI, R. C.; VIANA, M. B. **Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. XVIII, n. 2, p. 4-19, 2016. Disponível em: <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880>. Acesso em: 06 mai. 2020.

LIMA, B. V. B. G.; TRAJANO, F. M. P.; NETO, G. C.; ALVES, R. S.; FARIAS, J. A.; BRAGA, J. E. F. 2017. **Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em Enfermagem**. Revista de Enfermagem UFPE, v. 11, n. 11, p.4326-4333, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-33366>. Acesso em: 04 mai. 2020.

MAO, Y.; ZHANG, N.; LIU, J.; ZHU, B.; HE, R.; WANG, X. **A systematic review of depression and anxiety in medical students in China**. BMC Med. Educ. v. 19, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6721355/>. Acesso em 30 ago. 2020.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul**, Porto Alegre, v. 25, supl. 1, p. 65-74, 2003. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>. Acesso em: 29 abr. 2020.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, V. 10, n. 33, 2017. Disponível em:

<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594>. Acesso em: 09 mai. 2020.

MORAIS, L. M.; MASCARENHAS, S. A. N.; RIBEIRO, J. L. P. Diagnóstico do estresse, ansiedade e depressão em universitários: desafios para um serviço de orientação e promoção da saúde psicológica na universidade, um estudo com estudantes da UFAM-Brasil. **Amazônica, Revista de Psicopedagogia, Psicologia Escolar e Educação**, v. 4, n. 1, p. 55-76, 2010. Disponível em:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4028883>. Acesso em 29 ago. 2020.

NARDI, A. E. et al. **Transtorno de ansiedade generalizada**: questões teóricas e diagnósticas. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 45, n. 3, p. 173-178, 1996. Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Nardi/publication/281543570_Generalized_anxiety_disorder_Theoretical_and_diagnostic_principles/links/568be90d08ae8f6ec7523e2b/Generalized-anxiety-disorder-Theoretical-and-diagnostic-principles.pdf. Acesso em: 30 abr. 2020.

OLIVEIRA, C. T.; CARLOTTO, R. C.; VASCONCELOS, S. J. L.; DIAS, A. C. C. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 15, n. 2, p. 177-186, 2014. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902014000200008. Acesso em: 30 ago. 2020.

QUEK, T. T.; TAM, W. W.; TRAN, B. X.; ZHANG, M.; ZHANG, Z.; HO, C. S.; HO, R. C. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. **Int J. Environ Res. Public Health**, v. 16, n. 15, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6696211/>. Acesso em 30 ago. 2020.

RAMOS, F. P.; ANDRADE, A. L.; JARDIM, A. P.; RAMALHETE, J. N. L.; PIROLA, G. P.; EGERT, C. Intervenções psicológicas com universitários em serviços de apoio ao estudante. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**. v. 19, n. 2, p. 221-232, 2018. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902018000200010. Acesso em: 29 ago. 2020.

SOUZA, C.; PAIVA, I. L. **Faces da Juventude Brasileira**: entre o ideal e o real. *Estudos de Psicologia*, v. 17, n. 3, p. 353-360, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2012000300002&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em 17 jun. 2020.

TABALIPA, F. O.; SOUZA, M. F.; PFÜTZENREUTER, G.; LIMA, V. C.; TRAEBERT, E.; TRAEBERT, J. Prevalência de Ansiedade e Depressão entre Estudantes de Medicina. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 3, p. 388-394, set. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022015000300388. Acesso em: 07 jul. 2020.

VASCONCELOS, T. C.; DIAS, B. R. T.; ANDRADE, L. R.; MELO, G. F.; BARBOSA, L.; SOUZA, E. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbem/v39n1/1981-5271-rbem-39-1-0135.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2020.

Anexos



RELATÓRIO DE VERIFICAÇÃO DE PLÁGIO

DISCENTE: Tais Xavier da Silva

CURSO: Psicologia

DATA DE ANÁLISE: 03.09.2020

RESULTADO DA ANÁLISE

Estadísticas

Suspeitas na Internet: **0%**

Percentual do texto com expressões localizadas na Internet: **—**

Suspeitas confirmadas: **0%**

Confirmada existência dos trechos suspeitos nos endereços encontrados: **—**

Texto analisado: **94,4%**

Percentual do texto efetivamente analisado (frases curtas, caracteres especiais, texto quebrado não são analisados).

Sucesso da análise: **100%**

Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.

Analisado por Plagius - Detecção de Plágio 2.4.11
quinta-feira, 3 de setembro de 2020 17:08

PARECER FINAL

Declaro para devidos fins, que o trabalho da discente **TAIS XAVIER DA SILVA**, n. de matrícula **21020**, do curso de Psicologia, foi **APROVADO** na verificação de plágio, com porcentagem conferida em **0%**. Devendo a aluna fazer as correções que se fizerem necessárias.

(assinado eletronicamente)

HERTA MARIA DE AÇUCENA DO N. SOEIRO
Bibliotecária CRB 1114/11
Biblioteca Júlio Bordignon
Faculdade de Educação e Meio Ambiente