

FATORES QUE DESPERTAM ANSIEDADE E AFETAM A QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS

Elias Elijeydson de Menezes

Paulo Fernando Machado Paredes

Patrícia da Silva Taddeo

Centro Universitário Fametro - Unifametro

elias.menezes@aluno.unifametro.edu.br

Título da Sessão Temática: *Saúde Mental e o Processo de Adoecimento no Trabalho*

Evento: VII Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

RESUMO

Justificativa: Segundo a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior, 30,45% dos universitários já buscaram assistência psicológica durante a graduação e cerca de 8,9% já fizeram uso de alguma medicação psiquiátrica. A partir desse grande quantitativo, se faz necessário a realização de estudos para entender a questão e o contexto psicológico desse público. **Objetivos:** O objetivo desse estudo é identificar e discutir os fatores que despertam ansiedade e afetam a qualidade de vida (QV) em universitários e retratar o contexto mental desse público. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática utilizando a Biblioteca Regional de Medicina, com o cruzamento dos seguintes descritores em ciências da saúde: ansiedade, saúde mental e qualidade de vida; e da palavra-chave: universitários. Foram encontrados 9 artigos e após a análise, permaneceram 5. **Resultados e Discussão:** Apesar do modelo educacional focar na inclusão e ter plena consciência da complexidade da vida estudantil, permanece expondo os estudantes a situações de ansiedade, estresse e pressão, como a exigência de atingir uma nota específica. Esse sofrimento emocional, principalmente a ansiedade, tende

apenas a aumentar no decorrer da graduação, visto a grande tensão acerca do currículo e do futuro profissional. **Considerações Finais:** Toda a tensão que os universitários passam durante sua formação influencia sua QV, perturbando-os da mesma forma no meio pessoal, pela falta de tempo para lazer, por exemplo. Muitos estudos já apresentam a importância do cuidado da saúde mental nesse público, porém faz-se necessário que os órgãos de saúde e as próprias universidades invistam nesse assunto.

Palavras-chave: Ansiedade. Saúde Mental. Qualidade de Vida. Universitários. Universidade.

INTRODUÇÃO

A entrada no meio universitário nem sempre simboliza segurança, pois é um processo repleto de mudanças que influenciam todo o bem-estar biopsicossocial dos estudantes, de forma positiva ou negativa. Nesse momento, os jovens são expostos a novas obrigações e a uma grande carga de responsabilidades, o que muitas vezes resulta em transtornos mentais comuns, como a ansiedade (DUSSELIER; et al., 2005; PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2010; GRANER; CERQUEIRA, 2017).

A saúde mental (SM) pode ser definida como a estabilidade emocional e a capacidade de administrar a própria vida, tanto no campo interno, sabendo lidar com sentimentos bons e ruins e estando contente consigo mesmo, como no externo, conseguindo enfrentar as obrigações e experiências em que são submetidos. Já ansiedade é um sentimento humano comum, geralmente advinda do estresse e seguida por variações comportamentais. Entretanto, quando sentida de maneira prolongada e em altos níveis, torna-se um fator danoso ao indivíduo e afeta sua performance profissional e qualidade de vida (QV) (AMARAL, 2005; ALESII; DAMIANI; PERNICE, 2005; CLARK; BECK, 2012).

Segundo a IV pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos Estudantes de Graduação realizada em 2014 pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES), 30,45% dos universitários já buscaram assistência psicológica durante a graduação e cerca de 8,9% já fizeram uso de alguma medicação psiquiátrica. A partir desse grande quantitativo, se faz

necessário a realização de estudos para entender a questão e o contexto psicológico desse público.

O objetivo desse estudo é identificar e discutir os fatores que despertam ansiedade e afetam a QV em universitários e retratar o contexto mental desse público.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática utilizando a Biblioteca Regional de Medicina (BIREME), com o cruzamento dos seguintes descritores em ciências da saúde: ansiedade, saúde mental e qualidade de vida; e da palavra-chave: universitários. Foram encontrados 9 artigos e após a análise, permaneceram 5 estudos, divididos entre as bases de dados Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e Index Psicologia - Periódicos técnico-científicos. Foram excluídos estudos do tipo revisão de literatura e incluídos os que estavam no idioma português, nos últimos 10 anos e disponíveis na íntegra.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No estudo de ROZEIRA, et al. (2018) foram aplicados questionários sobre a saúde mental (SM) e temáticas relacionadas a fim de identificar a situação psíquica dos estudantes de uma universidade. Como resultado, 24% dos estudantes afirmaram que sua SM era classificada como ruim e que já fizeram uso de algum medicamento psiquiátrico e somente 20,5% alegraram estar com o humor normal no momento da aplicação do questionário, todo o resto declarou estar passando por alterações emocionais como agitações, estresse e melancolia e problemas na alimentação e no sono provenientes do emocional. Além disso, quase 60% considerou sua entrada na universidade como fator negativo a sua SM. Em relação a ansiedade, os números refletem a pesquisa de MORO, VALLE e LIMA (2005), que apresenta um número altíssimo de casos de ansiedade conectada ao contexto de provas, cerca de 80,8%.

A pesquisa de FREITAS, et al. (2018) realizado no curso de enfermagem complementa que os alunos estão com a QV inferior ao desejável e com a satisfação regular ao que estão vivendo, além de estarem passando cada vez mais por circunstâncias de cansaço e estresse. Situações essas que ocorrem por trabalhos, dificuldades no transporte público, a vida dupla de alguns com o estudo e o trabalho

e a ausência de tempo livre para repouso e lazer. Grande parte também se torna frustrado por não alcançar uma estipulada expectativa, gerando mais descontentamento e ansiedade. MOREIRA e FUREGATO (2013) e MOURA, et al. (2016) ainda ressaltam que esses fatores são agravados com a aproximação do término do curso, momento que a ansiedade se desperta mais vigorosamente.

Já OSSE e COSTA (2011) realizaram um estudo em uma moradia estudantil. Os dados obtidos, além de afirmarem a condição de sofrimento emocional, ainda aponta uma média de ansiedade maior do que o da população geral. Eles também alinham o histórico familiar e o uso de drogas a questão da SM e o comprometimento da QV, expressando que apesar da moradia ser uma forma de frequentar a universidade, contém muitos riscos.

Apesar do modelo educacional focar na inclusão e ter plena consciência da complexidade da vida estudantil, permanece expondo os estudantes a situações de ansiedade, estresse e pressão, como a exigência de atingir uma nota específica, além do estímulo da competitividade excessiva e trabalhos em quantidades exageradas e com prazos curtos. Muitas vezes, docentes não levam em consideração as limitações e especificidades de cada indivíduo e quando algum objetivo não é alcançado da maneira esperada, relacionam a responsabilidade e o “fracasso” apenas ao universitário, sem considerar todo o contexto em que ele vive. Esse sofrimento emocional, principalmente a ansiedade, tende apenas a aumentar no decorrer da graduação, visto a grande tensão acerca do currículo e do futuro profissional (TEIXEIRA, 2002; CHAÚÍ, 2003; VALLE; 2003).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A universidade é um local de grande aprendizado e formação profissional, todavia, também apresenta riscos, principalmente no quesito da SM. A pressão que os estudantes são impostos através de atividades ou mesmo do cotidiano, causam diversos tipos de sofrimento psíquico, como ansiedade. Esse fator ocorre desde o ingresso na universidade até o final, se intensificando com a proximidade da conclusão da graduação.

Toda a tensão que os universitários passam durante sua formação também influenciam sua QV, os perturbando da mesma forma no meio pessoal, pela falta de tempo para lazer, por exemplo. Muitos estudos já apresentam a importância do

cuidado da SM nesse público, no entanto faz-se necessário que os órgãos de saúde e as próprias universidades invistam nesse assunto, não só para o tratamento, mas para a prevenção.

REFERÊNCIAS

ALESII, A.; DAMIANI, C.; PERNICE, D. The physical therapist-patient relationship: does physical therapists' occupational stress affect patients' quality of life? **Functional Neurology**, 20(3), 121-6, 2005.

AMARAL, M. A. **Atenção à saúde mental na rede básica: estudo sobre a eficácia do modelo assistencial Departamento de Medicina Preventiva e Social da 29 Faculdade de Medicina da Universidade Estadual de Campinas**. Campinas, SP – Brasil Resumo da dissertação de mestrado em Saúde Coletiva, apresentada à Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP, 2005.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR. **IV pesquisa do perfil Socioeconômico e cultural dos Estudantes de Graduação**. 2014.

CHAUÍ, M. A universidade pública sob nova perspectiva. **Revista Brasileira de Educação**, 24:5-15, 2003.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade. Porto Alegre: **Artmed**, 2012.

DUSSELIER, L., et al. Personal, health, academic and environmental predictors of stress for residence hall students. **Journal of American College Health**, 54 (1), 15-24, 2005.

FREITAS, A. C. M. Fatores intervenientes na qualidade de vida do estudante de enfermagem. **Revista de enfermagem UFPE on line**, 12(9):2376-85, 2018

GRANER, K. M; CERQUEIRA, A. T. A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, 2017.

MORO, A.; VALLE, J. B.; LIMA, L. P. Sintomas depressivos nos estudantes de medicina da Universidade da região de Joinville (SC). **Revista Brasileira de Educação Médica**, 29(2), 2005.

MOREIRA, D. P.; FUREGATO, A. R. F. Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 2013.

MOURA, I. H.; et al. Quality of life of undergraduate nursing students. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, 37(2): e55291, 2016.

OSSE, C. M. C.; COSTA, I. I. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília¹. **Revista Estudos de Psicologia**, 28(1) 115-122, 2011.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento humano. 10.ed. Porto Alegre: **Artmed**; 2010.

ROZEIRA, C. H. B.; et al. Vivências na graduação em Psicologia: discutindo a saúde mental dos universitários. **Saúde em Redes**, 4(4):175-189, 2018.

TEIXEIRA, M. A. P. A experiência de transição entre a universidade e o mercado de trabalho na adultez jovem, 2002.

VALLE, L. E. L. R. Psicologia Escolar: um duplo desafio. **Revista Psicologia Ciência e Profissão**, 23(1): 22-29, 2003.