

ciSMa

Grupo de pesquisa sobre Comportamento,
Identidade, Saúde Mental e Ambiente

UNEMAT

Universidade do Estado de Mato Grosso

SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

UMA COLETÂNEA DE ESTUDOS DESCRITIVOS

Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
Stefanny Caroliny de Souza
Organizadoras

SAÚDE MENTAL
É ESSENCIAL

#ÉMUITAPRESSÃO



Pantanal Editora

2021

Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
Stefany Caroliny de Souza
Organizadoras

SAÚDE MENTAL DO
ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO
UMA COLETÂNEA DE ESTUDOS
DESCRITIVOS



Pantanal Editora

2021

Copyright© Pantanal Editora

Editor Chefe: Prof. Dr. Alan Mario Zuffo

Editores Executivos: Prof. Dr. Jorge González Aguilera e Prof. Dr. Bruno Rodrigues de Oliveira

Diagramação: A editora. **Diagramação e Arte:** A editora. **Imagens de capa e contracapa:** Canva.com. **Revisão:** O(s) autor(es), organizador(es) e a editora.

Conselho Editorial

Grau acadêmico e Nome	Instituição
Prof. Dr. Adayson Wagner Sousa de Vasconcelos	OAB/PB
Profa. Msc. Adriana Flávia Neu	Mun. Faxinal Soturno e Tupanciretã
Profa. Dra. Albys Ferrer Dubois	UO (Cuba)
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior	IF SUDESTE MG
Profa. Msc. Aris Verdecia Peña	Facultad de Medicina (Cuba)
Profa. Arisleidis Chapman Verdecia	ISCM (Cuba)
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva	UFESSPA
Prof. Dr. Bruno Gomes de Araújo	UEA
Prof. Dr. Caio Cesar Enside de Abreu	UNEMAT
Prof. Dr. Carlos Nick	UFV
Prof. Dr. Claudio Silveira Maia	AJES
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos	UFGD
Prof. Dr. Cristiano Pereira da Silva	UEMS
Profa. Ma. Dayse Rodrigues dos Santos	IFPA
Prof. Msc. David Chacon Alvarez	UNICENTRO
Prof. Dr. Denis Silva Nogueira	IFMT
Profa. Dra. Denise Silva Nogueira	UFMG
Profa. Dra. Dennyura Oliveira Galvão	URCA
Prof. Dr. Elias Rocha Gonçalves	ISEPAM-FAETEC
Prof. Me. Ernane Rosa Martins	IFG
Prof. Dr. Fábio Steiner	UEMS
Prof. Dr. Fabiano dos Santos Souza	UFF
Prof. Dr. Gabriel Andres Tafur Gomez	(Colômbia)
Prof. Dr. Hebert Hernán Soto Gonzáles	UNAM (Peru)
Prof. Dr. Hudson do Vale de Oliveira	IFRR
Prof. Msc. Javier Revilla Armesto	UCG (México)
Prof. Msc. João Camilo Sevilla	Mun. Rio de Janeiro
Prof. Dr. José Luis Soto Gonzales	UNMSM (Peru)
Prof. Dr. Julio Cezar Uzinski	UFMT
Prof. Msc. Lucas R. Oliveira	Mun. de Chap. do Sul
Profa. Dra. Keyla Christina Almeida Portela	IFPR
Prof. Dr. Leandris Argentele-Martínez	Tec-NM (México)
Profa. Msc. Lidiene Jaqueline de Souza Costa Marchesan	Consultório em Santa Maria
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann	UFJF
Prof. Msc. Marcos Pisarski Júnior	UEG
Prof. Dr. Marcos Pereira dos Santos	FAQ
Prof. Dr. Mario Rodrigo Esparza Mantilla	UNAM (Peru)
Profa. Msc. Mary Jose Almeida Pereira	SEDUC/PA
Profa. Msc. Nila Luciana Vilhena Madureira	IFPA
Profa. Dra. Patrícia Maurer	UNIPAMPA
Profa. Msc. Queila Pahim da Silva	IFB
Prof. Dr. Rafael Chapman Auty	UO (Cuba)
Prof. Dr. Rafael Felipe Ratke	UFMS
Prof. Dr. Raphael Reis da Silva	UFPI
Prof. Dr. Ricardo Alves de Araújo	UEMA
Prof. Dr. Wéverson Lima Fonseca	UFPI
Prof. Msc. Wesclen Vilar Nogueira	FURG
Profa. Dra. Yilan Fung Boix	UO (Cuba)
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme	UFT

Conselho Técnico Científico

- Esp. Joacir Mário Zuffo Júnior
- Esp. Maurício Amormino Júnior
- Esp. Tayronne de Almeida Rodrigues
- Lda. Rosalina Eufrausino Lustosa Zuffo

Ficha Catalográfica

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

S255 Saúde mental do estudante universitário [livro eletrônico] uma coletânea de estudos descritivos / Organizadoras Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues, Stefany Caroliny de Souza. – Nova Xavantina, MT: Pantanal, 2021. 72p.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-88319-75-8

DOI <https://doi.org/10.46420/9786588319758>

1. Enfermagem psiquiátrica. 2. Saúde coletiva. 3. Ciências da saúde. I. Rodrigues, Poliany Cristiny de Oliveira. II. Souza, Stefany Caroliny de.

CDD 616.8917

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422



Nossos e-books são de acesso público e gratuito e seu download e compartilhamento são permitidos, mas solicitamos que sejam dados os devidos créditos à Pantanal Editora e também aos organizadores e autores. Entretanto, não é permitida a utilização dos e-books para fins comerciais, exceto com autorização expressa dos autores com a concordância da Pantanal Editora.

Pantanal Editora

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000.
Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil.
Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp).
<https://www.editorapantanal.com.br>
contato@editorapantanal.com.br

APRESENTAÇÃO

Este e-book, configurado em uma coletânea de estudos, foi concebido através da vontade de atravessar os muros do curso de enfermagem e alcançar toda a comunidade acadêmica; da vontade de transcender as fronteiras da universidade e se aproximar mais do território e do cotidiano das pessoas que não estão, necessariamente, inseridas na universidade. Na expectativa de impulsionar importantes reflexões e apresentar novos rumos ao processo de sistematização e produção de conhecimentos sobre a saúde mental da comunidade acadêmica o livro **“Saúde mental do estudante universitário: uma coletânea de estudos descritivos”** tem por objetivo compilar os principais resultados obtidos e aprofundar algumas constatações iniciais sobre a saúde dos estudantes e sua relação com o ambiente universitário, respondendo a algumas demandas com fundamentação prática político-pedagógica da universidade na atualidade e discutir hipóteses e rumos de pesquisa a serem tomados a partir desse debate em curso.

O projeto "Saúde Mental é essencial" iniciou sua trajetória em 2016 a partir de questionamentos relacionados à saúde mental de estudantes e professores levantados por estudantes de enfermagem. Segundo os estudantes, muitos colegas estavam com o rendimento escolar prejudicado por que estavam esgotados da universidade, muitos estudantes tinham crise de ansiedade dentro da sala de aula, muitos professores e alunos estavam com depressão. *Será que o ambiente universitário tinha contribuído para esse adoecimento?* Para responder esse questionamento, em maio de 2017, os acadêmicos da UNEMAT foram convidados a responder um formulário online sobre os seus hábitos de vida acadêmica e os níveis de ansiedade e depressão. É aqui que se inicia um importante e saudável visibilidade à saúde mental da comunidade acadêmica da UNEMAT.

Este e-book traz uma coletânea de estudos descritivos, desenvolvidos no âmbito da graduação como trabalhos de conclusão de curso entre 2016 e 2018, que caracterizam a relação entre saúde mental e o ambiente universitário, com um olhar sobre o estudante. O Capítulo 1, caracteriza o estresse do estudante, trazendo definições e conceitos relacionados ao estresse, ansiedade e depressão no contexto acadêmico. O Capítulo 2 discute a prevalência de sintomas ansiosos em estudantes de graduação, sua relação com fatores sociodemográficos, hábitos e vida estudantil. O Capítulo 3 apresenta a relação entre ansiedade e o padrão do sono dos estudantes. O Capítulo 4 levanta a prevalência do consumo de substâncias psicoativas em estudantes universitários e sua relação com sintomas de ansiedade. O Capítulo 5 discorre sobre as estratégias de *Coping* em estudantes do ensino superior, discutindo os tipos de estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes, sua distribuição temporal ao longo do curso e sua relação com sintomas prováveis de ansiedade e depressão. O Capítulo 6, descreve a prevalência de depressão nos estudantes de graduação explorando sua distribuição espaço-temporal. Por fim, o Capítulo

7 analisa a associação entre fatores acadêmicos e a prevalência de diagnóstico provável de ansiedade e depressão dos estudantes.

Com estes estudos aqui reunidos, agora em capítulos, esperamos que este e-book seja um estímulo de leitura e produção de novas pesquisas na área da saúde mental e sua relação com o ambiente universitário, assim como uma oportunidade de levantar hipóteses e idealizar diretrizes que estimulem e deem continuidade à discussão deste tema.

Boa Leitura!

Poliany Rodrigues

SUMÁRIO

Apresentação	4
Capítulo 1.....	8
O estresse do estudante universitário.....	8
Capítulo 2	11
Prevalência de sintomas de ansiedade em estudantes de graduação.....	11
Introdução.....	11
Material e Método.....	12
Desenho do Estudo.....	12
População e Área de estudo.....	12
Fonte e Análise dos Dados.....	12
Resultados.....	13
Discussão.....	16
Referências Bibliográficas.....	18
Capítulo 3	20
Ansiedade e padrão do sono de estudantes de graduação.....	20
Introdução.....	20
Material e Método.....	21
Desenho de Estudo.....	21
População e Área do Estudo.....	21
Fonte e Análise dos Dados.....	21
Resultados.....	22
Discussão.....	25
Referências Bibliográficas.....	26
Capítulo 4	27
Ansiedade e consumo de substâncias psicoativas em estudantes universitários.....	27
Introdução.....	27
Metodologia.....	28
Desenho de Estudo.....	28
População e Área do Estudo.....	28
Fonte e Análise dos Dados.....	28
Resultados.....	29
Discussão.....	31
Referências bibliográficas.....	33
Capítulo 5	35
Estratégias de <i>Coping</i> em estudantes do ensino superior.....	35
Introdução.....	35
Material e Método.....	36
Desenho de Estudo.....	36
População e Área do Estudo.....	36
Fonte e Análise dos Dados.....	36
Resultados.....	37
Discussão.....	41
Referências bibliográficas.....	43
Capítulo 6	45
Prevalência de sintomas depressivos em estudantes da saúde.....	45
Introdução.....	45
Material e Método.....	46
Desenho do Estudo.....	46

População e Área do Estudo	46
Fonte e Análise dos Dados	46
Resultados	47
Discussão.....	50
Referências Bibliográficas	52
Capítulo 7	54
Fatores acadêmicos associados à prevalência de sintomas de ansiedade e depressão dos estudantes do ensino superior	54
Introdução.....	54
Material e Método	55
Desenho do Estudo	55
População e Área de estudo.....	55
Fonte e Análise dos Dados	55
Resultados	56
Discussão.....	62
Referência Bibliográfica.....	65
Reflexões finais.....	68
Sobre os(as) organizadores(as) e os(as) autores(as).....	69
Índice Remissivo	71

Capítulo 2

Prevalência de sintomas de ansiedade em estudantes de graduação

Aline Mamede Aguiar | Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues

 10.46420/9786588319758cap2

RESUMO

Objetivo: Investigar a prevalência de sintomas de ansiedade em estudantes e sua relação com fatores sociodemográficos, hábitos e vida estudantil. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo de abordagem descritiva com caráter quantitativo, realizado com estudantes matriculados no ano de 2017. A prevalência de sintomas de ansiedade foi obtida através de um formulário online enviado aos alunos, no qual foi adaptado a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (E-HAD). Os dados foram analisados através de estatística descritiva utilizando-se o programa estatístico SPSS 20.0. **Resultados:** Observou-se alta (45,3%) prevalência de sintomas de ansiedade entre os estudantes. Cerca de 45,3% dos estudantes apresentaram diagnóstico provável de ansiedade e a pontuação média para ansiedade foi de 10,78. A distribuição dessa pontuação ao longo dos semestres apresentou pouca variação, permanecendo sempre na categoria de sintomas moderados de ansiedade. **Conclusão:** O primeiro semestre, o sedentarismo, a sexualidade, o padrão de sono, a mudança de residência para cursar a graduação, apresentaram as maiores médias para ansiedade.

INTRODUÇÃO

O estudante universitário, particularmente o da área de saúde, durante suas atividades nos cenários de práticas, torna-se cuidador precoce e, por vezes, depositário de angústias, dores e anseios de familiares e pacientes (Suchiro, 2008). Portanto, ao ingressar em alguma instituição, o novo acadêmico deve preparar-se cognitivamente e emocionalmente, para o bom manejo das demandas desse novo ambiente (Padovani, 2014). Uma vez que novas adaptações e mudanças na rotina e nos hábitos de vida na universidade predis põe o indivíduo à ansiedade (Shamsuddin, 2013).

A ansiedade é uma reação natural que motiva o ser humano a alcançar seus objetivos. Entretanto, quando em altos níveis e quando não tratada, pode se tornar patológica e na contramão de contribuir para o confronto da situação ela passa a limitar, dificultar e muitas vezes, impossibilitar a capacidade de adaptação e de enfrentamento das situações vivenciadas no dia-a-dia da vida universitária (Chaves, 2015).

Dentre os principais sintomas de ansiedade presentes em universitários podemos citar: inquietação; presença de movimentos pouco comuns; dificuldade de concentração; distúrbio do sono; fadiga; contração muscular; dor abdominal; tremores; entre outros. O que pode gerar consequências negativas tanto na vida

pessoal dos estudantes e interferir no desempenho durante o curso (González et al., 2009; Penha et al., 2020).

Diante das diversas consequências que a ansiedade pode gerar no estudante, é de grande importância que docentes e profissionais da instituição, responsáveis pela formação acadêmica do aluno, estejam atentos não somente aos sinais clínicos de ansiedade, mas também planejando serviços que apoiem e tratem estudantes que são afetados por tal quadro psicológico. Sendo assim, esta pesquisa tem como objetivo principal, analisar a prevalência de sintomas de ansiedade em estudantes e sua relação com fatores sociodemográficos e hábitos e vida estudantil.

MATERIAL E MÉTODO

Desenho do Estudo

Realizou-se um estudo descritivo, com abordagem quantitativa para analisar a prevalência de sintomas de ansiedade em estudantes e sua relação com fatores sociodemográficos e hábitos e vida estudantil.

População e Área de estudo

O presente estudo foi conduzido na Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), no *Campus* de Cáceres. Os participantes deste estudo foram os estudantes da Universidade do Estado de Mato Grosso. Os critérios de inclusão foram: estarem matriculados no período letivo de 2017 e os critérios de exclusão foram: o preenchimento incompleto do formulário de pesquisa e indivíduos que tiverem vivenciado alguma situação de luto no último ano.

Fonte e Análise dos Dados

Os dados foram coletados através da aplicação de um formulário online, composto por questões relacionadas à vida pessoal e a vida diária na universidade. Tais questões avaliaram várias problemáticas que podem afetar os alunos como ansiedade, depressão, estresse, uso de álcool e outras drogas, padrão de sono/vigília. Contudo, para a presente pesquisa foram utilizadas questões da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (E-HAD) a qual foi desenvolvida por Zigmond et al. (1983) e validada por Botega *et al.* (1995), para avaliar a presença de sintomas de ansiedade

A E-HAD possui 14 questões intercaladas de ansiedade e depressão, e foram usadas neste estudo 7 questões dessa escala, específicas para avaliação de ansiedade. A pontuação ocorre da seguinte maneira: 0 a 7 pontos é classificado como diagnóstico improvável para ansiedade, 8 a 11 pontos classificado como diagnóstico possível e 12 a 21 pontos como diagnóstico provável. Esta Escala apresenta boa sensibilidade

(70,8% a 80,6%) e especificidade (69,6% a 90,9%) quando comparada à Escala de Ansiedade de Beck (EAB) e à Escala de Depressão de Beck (EDB), ambas consideradas padrão-ouro (vasconcelos, 2015).

Para a análise da prevalência de ansiedade foram utilizadas as seguintes variáveis: raça, sexo, idade, sexualidade, estado civil, filhos (sim/não), trabalha (sim/não), campus, faculdade, semestre, período (matutino/vespertino/integral), bolsista (sim/não), pratica atividades físicas (sim/não), horas de sono por noite, mudou-se de residência para vir para a faculdade (sim/não), diagnóstico de ansiedade, pontuação para ansiedade e diagnóstico para depressão.

Para visualizar a distribuição de frequências e médias das variáveis em estudo, foram elaborados gráficos e tabelas. Foi calculada a prevalência dos diagnósticos de ansiedade dos estudantes, segundo a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (E-HAD). Analisou-se a distribuição temporal da pontuação média de ansiedade por semestre através de um gráfico de linha. E então para o cálculo das associações entre as variáveis utilizou-se o teste de hipótese de Mann-Whitney. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do estado de Mato Grosso (CAAE 60344416.0.0000.5166).

RESULTADOS

Responderam ao questionário 393 estudantes. A média da idade foi de 23,12 anos, podendo variar entre 17 e 47 anos e com um desvio padrão de 3,99 anos, 75,6% são do sexo feminino, 79,9% cursam no *campus* de Cáceres e 19,1% estudam em outro *campus*. Cerca de 67,4% dos alunos participantes são matriculados na Faculdade de Ciências da Saúde (FACIS) e 18,6% matriculados em outras faculdades.

Conforme a classificação EHAD, a prevalência de sintomas prováveis de ansiedade foi 45,3%, enquanto a prevalência de sintomas que indicam diagnósticos possíveis ou improváveis foram, respectivamente, 31,0% e 23,7% (Figura 1).

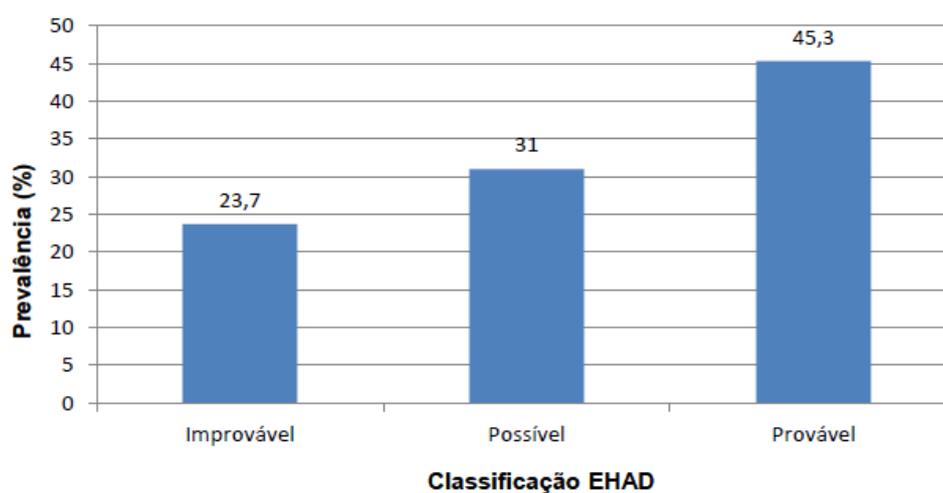


Figura 1. Prevalência de sintomas de ansiedade dos estudantes. Fonte: as autoras

A pontuação média para ansiedade foi de 10,78, variando entre 1 a 20 e com desvio padrão de 4,06. Esta pontuação média enquadrou-se como diagnóstico possível na EHAD. A distribuição da pontuação média para ansiedade, segundo a EHAD, ao longo dos semestres apresentou pouca variação, permanecendo sempre na categoria de sintomas moderados de ansiedade. O primeiro semestre (12,0) apresentou a maior pontuação média para ansiedade, sendo classificado, segundo a EHAD, como a maior prevalência de sintomas graves de ansiedade. Ocorreu redução da pontuação média de ansiedade ao longo dos semestres, sendo que a diferença de pontuação entre o 1º e o 10º semestre foi de 1 ponto (Figura 2).

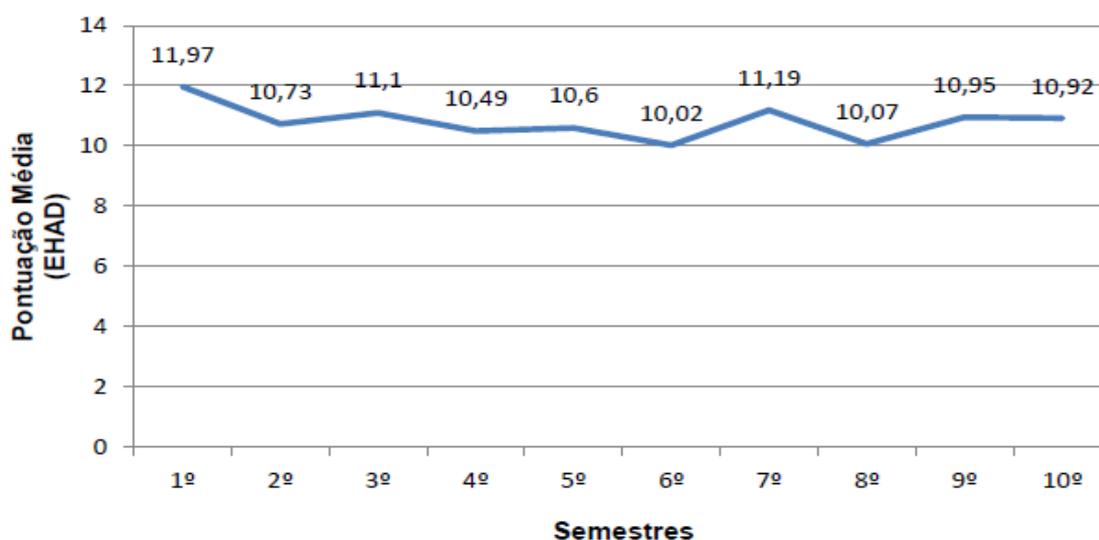


Figura 2. Distribuição da pontuação média para ansiedade por semestres. Fonte: as autoras

Foram observadas maiores pontuações médias para a ansiedade, segundo a EHAD, no grupo de estudantes do sexo feminino (11,10), que se mudaram de local de residência para cursar a graduação (11,24), que nunca praticam atividades físicas (11,58), que costumam dormir menos de 6 horas por noite (12,0), não heterossexuais (12), bem como os estudantes com diagnósticos prováveis (14,27) e possíveis (11,65) de depressão. As diferenças de média oscilaram de 1 a 5,58, sendo que as maiores diferenças observadas foram entre os estudantes que praticam atividade física mais de 2 vezes na semana e os que não praticam e entre os com sintomas prováveis e possíveis de depressão e os com diagnóstico improvável. Todas essas variáveis apresentaram diferenças de médias estatisticamente significativas de acordo com o teste de Mann-Whitney ao nível de significância de 5% indicando que as associações descritas não foram ao acaso (Tabela 2).

Tabela 2. Pontuação média e desvio padrão para ansiedade dos estudantes, segundo fatores associados e seus respectivos valores do Teste de Mann-Whitney.

Variáveis	Média	Diferença de médias	Desvio Padrão	Teste Mann-Whitney
Faixa etária				
Abaixo de 22 anos#	11,00	0,00	3,96	0,655
Acima de 23 anos	11,00		4,07	
Sexo				
Masculino#	9,77	- 1,33	4,22	0,008*
Feminino	11,10		3,96	
Raça				
Branco#	11,08	0,48	3,89	0,260
Não brancos	10,60		4,16	
Sexualidade				
Heterossexuais#	10,00	- 2,02	3,98	0,020*
Outras sexualidades	12,02		4,43	
Bolsista				
Sim#	11,30	0,76	4,05	0,096
Não	10,54		4,05	
Trabalha				
Sim#	11,30	0,34	4,05	0,151
Não	10,96		4,05	
Faculdade				
FACIS#	10,74	- 0,7	3,98	0,225
Outras faculdades	11,44		4,36	
Estado civil				
Casados#	10,10	0,72	4,10	0,406
Não casados	10,82		4,06	
Prática de atividade física				
Nunca#	11,58		3,93	0,001*
2x ao mês	14,00	-2, 42	4,34	
1 a 2x na semana	10,47	1,11	3,87	
>2x na semana	9,88	1,7	3,84	
Filhos				
Sim#	10,46	- 0,35	3,90	0,621
Não	10,81		4,08	
Mudou-se de residência para vir para a faculdade				
Sim#	11,24	1,18	4,15	0,003*
Não	10,06		3,83	
Período				
Integral#	11,09		4,01	0,105
Matutino ou Vespertino	10,02	1,07	4,48	
Noturno	10,15	0,94	3,75	
Horas de sono por noite				
Menos que 6 horas por noite#	11,59	1,28	3,83	0,003*
7 horas ou mais	10,31		4,15	
Diagnóstico depressão (EHAD)				
Provável#	14,27		3,15	
Possível	11,65	2,62	3,07	0,000*
Improvável	8,69	5,58	3,78	

*p-valor < 0,05; #categoria de referência.

Os estudantes que exercem atividade de bolsista (11,30) e os estudantes que estudam em período integral (11,09) apresentaram maior pontuação média ao nível de significância limítrofe de 10%. Foram observados valores altos para os desvios-padrão de uma forma geral, mostrando grande variabilidade das pontuações na população estudada (Tabela 2).

DISCUSSÃO

Foi observada alta prevalência de diagnósticos prováveis de ansiedade nos estudantes, bem como uma pontuação média de ansiedade geral que indicou a prevalência de sintomas moderados de ansiedade. Estes resultados vão de encontro com outros estudos da área que afirmaram que a prevalência de sintomas ansiosos é maior em estudantes universitários do que na população geral (Ibrahim et al., 2013). Vasconcelos (2015), utilizando a Escala HAD, em 234 estudantes na Faculdade Pernambucana de Saúde, identificou pontuação média para ansiedade de 6,7 com 34,3% dos estudantes apresentando diagnóstico possível e 19,7% apresentando diagnóstico de ansiedade.

Verificou-se, no presente estudo, que a prevalência de sintomas ansiosos foi diminuindo à medida que o curso avançava, demonstrando o papel formador e adaptativo da universidade para os estudantes. De acordo com Brandtner et al. (2009) ao iniciar a carreira universitária, o novo aluno tende a apresentar ansiedade devido à universidade ser um espaço novo, no qual em sua maioria ingressam ainda muito jovens saindo de escolas onde o ritmo de estudo é diferente e onde há menos competição, menos exigência de autonomia o que conseqüentemente gera insegurança, a qual é característica do quadro de ansiedade. Além disso, segundo Tabalipa (2015), a transição de fases do ensino de disciplinas básicas para as mais específicas, na qual é colocado em prática o aprendizado teórico, faz com quem os estudantes sofram transformações psicológicas, pois a execução satisfatória das funções atribuídas às suas futuras profissões ainda é imatura fazendo com que os alunos se sintam inseguros sobre suas responsabilidades como futuros profissionais.

A média da pontuação para ansiedade dos estudantes que mudaram de cidade foi maior do que a média dos alunos que não necessitaram fazer essa mudança de local de residência e conseqüentemente afastamento do seio familiar, sugerindo que mudar de residência para cursar a graduação pode influenciar o aparecimento de sintomas ansiosos. Vasconcelos (2015) discute que o fato de o estudante não dispor de pessoas próximas, com quem possa compartilhar sentimentos pode ser um elemento importante para que a ansiedade se desenvolva. Residir em localidade distante do meio afetivo de origem tem sido apontado como importante variável no processo de investigação de sintomas de ansiedade do estudante universitário, pois o apoio familiar se faz de extrema importância para que o estudante enfrente todas as barreiras e medos, de forma satisfatória, as novas e ainda desconhecidas experiências que a Universidade propicia (Padovani, 2014).

Estudantes que não praticam nenhum tipo de atividade física ou o fazem somente duas vezes ao mês apresentaram maior média na pontuação para ansiedade do que os que praticam pelo menos de uma a duas vezes na semana. Lantyer (2016) aponta a prática de atividades físicas como relacionada à prevenção e diminuição de tais sintomas, pois praticar atividade física desenvolve sentimento de maior satisfação com a vida. Blandón (2016) discute que essa redução ou não execução de atividades físicas por estudantes universitários pode estar associada a situações que a rotina acadêmica impõe ao aluno, como: carga horária a ser cumprida, mudanças frequentes do padrão de sono, juntamente com fatores psicossociais aos quais o estudante torna-se exposto.

A rotina universitária, bem como os horários das aulas e atividades a serem realizadas são alguns dos fatores para que a duração do sono dos estudantes seja prejudicada. O sono tem papel decisivo na consolidação de memória, sendo assim, sua privação mesmo que parcial, possa ter efeito negativo na aprendizagem (Martini, 2012). Referindo-se ainda ao surgimento de sintomas ansiosos relacionado ao sono, Santos (2014) afirma que o sono de má qualidade ou poucas horas por noite podem levar ao desenvolvimento de ansiedade devido às alterações hormonais que ocorrem ao privar o sono. Tal afirmação pode ser reforçada através dos resultados obtidos neste estudo, ao constatar que os estudantes que afirmaram dormir menos de seis horas por noite apresentaram média de pontuação para ansiedade maior do que os estudantes que disseram dormir sete horas ou mais.

Ao relacionar a sexualidade dos estudantes com a pontuação para ansiedade observou-se que os não heterossexuais apresentaram uma média de pontuação para ansiedade maior do que os heterossexuais. Remy (2017) sugere que indivíduos não heterossexuais apresentam diagnósticos de ansiedade desproporcional quando comparados com indivíduos heterossexuais, e isso pode estar geralmente relacionado a sentimentos de discriminação.

Estudantes que apresentaram diagnóstico provável para depressão obtiveram maior média na pontuação para ansiedade. O estudante pode avaliar negativamente o futuro devido às novas experiências que a vida acadêmica traz consigo, podendo desencadear ameaças internas frente ao desconhecido, fazendo, dessa forma, com que sintomas depressivos passem a gerar sintomas de ansiedade (Carvalho, 2016).

Observou-se ainda que alunos bolsistas e os que estudam em período integral apresentaram uma pontuação média para ansiedade maior. Tal resultado pode estar relacionado às responsabilidades a mais que são impostas aos estudantes que se submetem às bolsas de estudo, bem como a autocobrança (Bernardo, 2010). Por outro lado, as médias apresentadas não indicam sintomas graves de ansiedade, remetendo a uma ansiedade aguda ou até mesmo uma ansiedade cotidiana e benéfica, necessária a adaptação do indivíduo as rotinas da universidade (Townsend, 2017).

É preciso considerar algumas limitações deste estudo. Inicialmente, por ter tido predominância do gênero feminino, estudos futuros com amostra maior e controle do gênero poderão possibilitar melhor avaliação dos efeitos da vida acadêmica aos alunos, planejando então possíveis intervenções para redução da prevalência de sintomas de ansiedade. Ademais, deve-se ressaltar que houve grande variedade nas pontuações para ansiedade, tornando os dados obtidos de grande diversificação.

Concluimos que mais da metade dos acadêmicos que responderam à pesquisa apresentaram sintomas ansiosos que indicam provável diagnóstico de ansiedade grave. Os sintomas de ansiedade diminuíram, de maneira geral, ao longo dos semestres, com maior média no início e no meio do curso. Dentre os fatores predisponentes para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, pode-se listar a não prática de atividades físicas, o padrão de sono, à mudança de local de residência para cursar a graduação e a sexualidade. Sugere-se o planejamento ações que assistam ao estudante, psicologicamente, desde o seu ingresso à Universidade, propiciando acompanhamento e avaliações periódicas da saúde mental ao longo da graduação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bernardo IC (2010). Investigação do nível de ansiedade e sintomas de depressão entre alunos de graduação em Odontologia. Piracicaba, SP: [s.n.].
- Blandón SC (2016). Anxiety, depression and physical activity associated with overweight/obesity in students from two Mexican Universities. *Hacia la Promoción de la Salud*, 21(2): 99–113.
- Botega NJ et al. (1995). Transtornos do humor em enfermagem de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. *Revista de Saúde Pública*, 29(5): 355–363.
- Brandtner M et al. (2009). Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 2(2): 81–91.
- Carvalho IGC (2016). Anxiety, depression, resilience and self-esteem in individuals with cardiovascular diseases. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24.
- Chaves ECLC (2015). Anxiety and spirituality in university students: a cross-sectional study. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 68(3): 504–509.
- González RMT et al. (2009). Relación entre la depresión, la ansiedad y los síntomas psicossomáticos en una muestra de estudiantes universitarios del norte de México. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 25(2): 141–145.
- Ibrahim AK et al. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3): 391–400.
- Lantyer AS et al. (2016). Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 18(2): 4-19.

- Martini M (2012). Factors associated with sleep quality in Physical Therapy students. *Fisioterapia e Pesquisa*, 19(3): 261–267.
- Padovani RC (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1): 02–10.
- Penha JRL et al. (2020). Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. *Jornal Health NPEPS*, 5(1): 369-395.
- Remy LS (2017). Anxiety and depression symptoms in Brazilian sexual minority ecstasy and LSD users. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, n. AHEAD.
- Santos RM (2014). Perfil de ansiedade em Estudantes Universitários de Cursos da Área da saúde. Dissertação (Mestrado em saúde pública) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande - PB, Disponível em: < eira%20dos%20santos.pdf> Acesso: 12 de abril.
- Shamsuddin K (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(4): 318–323.
- Suehiro ACB (2008). Vulnerabilidade ao estresse e satisfação no trabalho em profissionais do programa de saúde da família. *Boletim de psicologia*, 58(129): 205–218.
- Tabalipa FO (2015). Prevalence of Anxiety and Depression among Medical Students. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 39(3): 388–394.
- Townsend MC (2017). *Enfermagem psiquiátrica: conceitos de cuidados na prática baseada em evidências*. Revisão técnica Isabel Cristina Fonseca Cruz; tradução Douglas Arthur Omena Futuro et al. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Vasconcelos TC (2015). Prevalence of Anxiety and Depression Symptoms among Medicine Students. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 39(1): 135–142.
- Zigmond AS (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67: 361-370.

Reflexões Finais

Este e-book apresentou-se, antes de tudo, como um importante exercício de pesquisa científica e de aplicação de ferramentas de estatística descritiva e epidemiologia aos estudantes de graduação, desmistificando a ideia de que a pesquisa somente pode ser feita com análises e instrumentos complexos.

Nossos achados apresentaram um importante panorama de comportamento dos estudantes de graduação da instituição, bem como a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão e sua associação com fatores inerentes ao ambiente universitário. Estudantes com diagnóstico provável de ansiedade e depressão apresentaram maior uso de estratégias adaptativas de negação. A maior prevalência de ansiedade esteve associada ao consumo de cigarro e medicamentos hipnóticos, à um padrão inadequado de sono, à mudança de local de residência para cursar a graduação e a sexualidade. Fazer parte de outros campi e de cursos fora da área da saúde, o sexo feminino e satisfação com o curso são fatores acadêmicos associados tanto a prevalência de diagnóstico provável de ansiedade, quanto depressão. Além disso, a prática de atividade física mostrou-se um importante fator protetivo, ao apresentar associação com menores prevalências de ansiedade.

Devemos levar em consideração que os estudos contaram com uma pequena amostra da população total dos estudantes, o que dificulta a generalização dos dados para os demais campus e cursos da universidade, além de provavelmente ter subestimado as prevalências de ansiedade e depressão na população estudada. Apesar dessas limitações, este corte transversal, possibilitou o conhecimento da realidade local dos estudantes da UNEMAT, além de servir como referência para pesquisas futuras e contribuir para a discussão de ações de prevenção e cuidado a saúde mental dos estudantes.

Novos estudos, com análises mais robustas, são necessários para direcionar medidas de intervenção mais específicas ao estudante, entretanto, recomendamos o acompanhamento sistemático do estudante ao longo da graduação realizando avaliações periódicas da saúde mental e seu desempenho pedagógico, sobretudo, nos primeiros e últimos semestres dos cursos, uma vez que esses são períodos de maior necessidade de adaptação. Além disso, é importante investir em atividades que auxiliem os estudantes a desenvolverem estratégias de enfrentamento mais adaptativas.

SOBRE OS(AS) ORGANIZADORES(AS) E OS(AS) AUTORES(AS)

Poliany Rodrigues Mentora e coordenadora do projeto “Saúde Mental é Essencial”. É Enfermeira e professora de epidemiologia e saúde mental. Egressa da UNEMAT e doutora em saúde pública e meio ambiente pela Escola Nacional de Saúde Pública (2016). Coordena o grupo de pesquisa sobre Comportamento, Identidade, Saúde Mental e Ambiente (CISMA), desenvolve atividades de pesquisa e extensão na área de divulgação científica em epidemiologia e saúde mental. Enxerga a vida pelo viés da epidemiologia e prefere ser essa “metamorfose ambulante”.



Stefany Souza Enfermeira, graduada pela UNEMAT e docente do curso de enfermagem na mesma instituição. Colaboradora do grupo de pesquisa sobre Comportamento, Identidade, Saúde Mental e Ambiente (CISMA), do Centro Interdisciplinar de Pesquisa em Esporte e Exercício Físico (CIPEEF) e do Laboratório de Estudos Aplicados em Pedagogia do Esporte (LEAPE). Atualmente cursa mestrado na Pós-Graduação em Educação (PPGEdu/UNEMAT). Tem como lema de vida “Sempre persista nos seus sonhos”.



Aline Mamede Enfermeira, Mãe do Leonardo e esposa do Fabrício. Serenidade, foco e persistência, palavras que a descreve por completo. Desistir nunca foi sua opção.



Skarlet Cruz Enfermeira, especialista em enfermagem psiquiátrica e Mato-grossense com muito amor. Esta leonina nata está cursando o último ano de enfermagem. Ela é só “CARNE, OSSO E CAOS”, adora música e é apaixonada pelos animais, pela natureza e, principalmente, pela vida.



Marilene Morreira Mestre em ciências Ambientais pelo Programa de Pós-graduação em Ciências Ambientais. É enfermeira e mãe de duas belas moças. Emotiva, autêntica, influenciada pela sua criatividade. Começou a vida de trás para frente, mas aos 11 anos já sabia que a área da saúde era sua paixão profissional.



Thiago Silva Enfermeiro, Poconeano criador de capivaras, libriano se aventurando pelos ricos e imensos saberes da área da enfermagem. Apaixonado pela família, amigos e as baladinhas da vida, só procurando seu lugar no mundo, sendo autêntico, “free and wild”.



Bethânia Taques Graduada em Enfermagem pela UNEMAT e especialista em enfermagem obstétrica. Atua em Unidade de Pronto Atendimento. Fez parte do projeto “Saúde Mental é Essencial” durante a graduação onde me possibilitou percepções ampliadas sobre saúde mental.



Jaqueline Lima É a mamãe da Aurora e professora da Faculdade de Enfermagem da UFMT. Possui mestrado em Saúde Coletiva pela UFMT (2015) e doutorado em Ciências – área de concentração em Epidemiologia pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (2019).



ÍNDICE REMISSIVO

- A**
- Ações
 agressivas, 34, 37
 diretas, 34, 38
 álcool, 11, 26, 27, 29, 31, 32, 33
 ansiedade, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 39, 40, 41, 42, 43, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67
 apoio social, 31, 36, 41
 atividade física, 13, 14, 16, 67
- C**
- ciências da Saúde, 12, 20, 21, 28, 36, 44, 45, 55
 cigarro, 26, 29, 31, 33, 67
 Coping, 4, 9, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43
 de aproximação, 34, 36, 37, 39, 40
 de negação, 34, 36, 37, 39, 40, 42
- D**
- depressão, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 25, 27, 30, 31, 32, 34, 35, 39, 41, 42, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 61, 62, 63, 64, 66, 67
 desempenho acadêmico, 24, 55, 65
 discentes, 20, 21
- E**
- educação física, 20, 27, 44, 45, 46, 48, 49, 58, 60
 EHAD, 12, 13, 14, 21, 22, 23, 28, 35, 45, 46, 55
 enfermagem, 9, 17, 18, 20, 25, 27, 32, 40, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 55, 56, 58, 60, 64, 65, 69
 enfrentamento, 4, 7, 9, 10, 36, 40, 41, 43, 44, 67
 epidemiologia, 51, 69
 Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão, 10, 11, 12, 21, 28, 35, 45, 53, 55
 estilo de vida, 7
 estresse, 4, 7, 8, 9, 11, 18, 20, 27, 30, 31, 35, 40, 41, 43, 44, 51, 65
- estudantes, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67
 estudos descritivos, 4
- F**
- fatores
 acadêmicos, 5, 53, 54, 55, 56, 58, 60, 63, 67
 associados, 14, 30, 50, 53, 64, 65
 predisponentes, 17
- G**
- graduação, 4, 7, 8, 10, 13, 15, 17, 19, 20, 25, 44, 46, 50, 51, 54, 55, 59, 63, 64, 67, 68, 69
- H**
- hábitos
 de estudo, 55
 de vida, 4, 10, 20, 27, 45
- M**
- medicamentos, 26, 29, 31, 32, 33, 67
 medicina, 2, 20, 27, 44, 45, 46, 48, 49, 51, 52, 56, 58, 60, 65, 66
- P**
- prevalência, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 21, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 41, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 55, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 67
- S**
- satisfação, 16, 18, 35, 53, 55, 63, 67
 saúde
 coletiva, 69
 mental, 4, 5, 9, 17, 41, 49, 50, 61, 62, 64, 67, 68, 69
 sedentarismo, 10
 sono, 4, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 61, 62, 63, 67

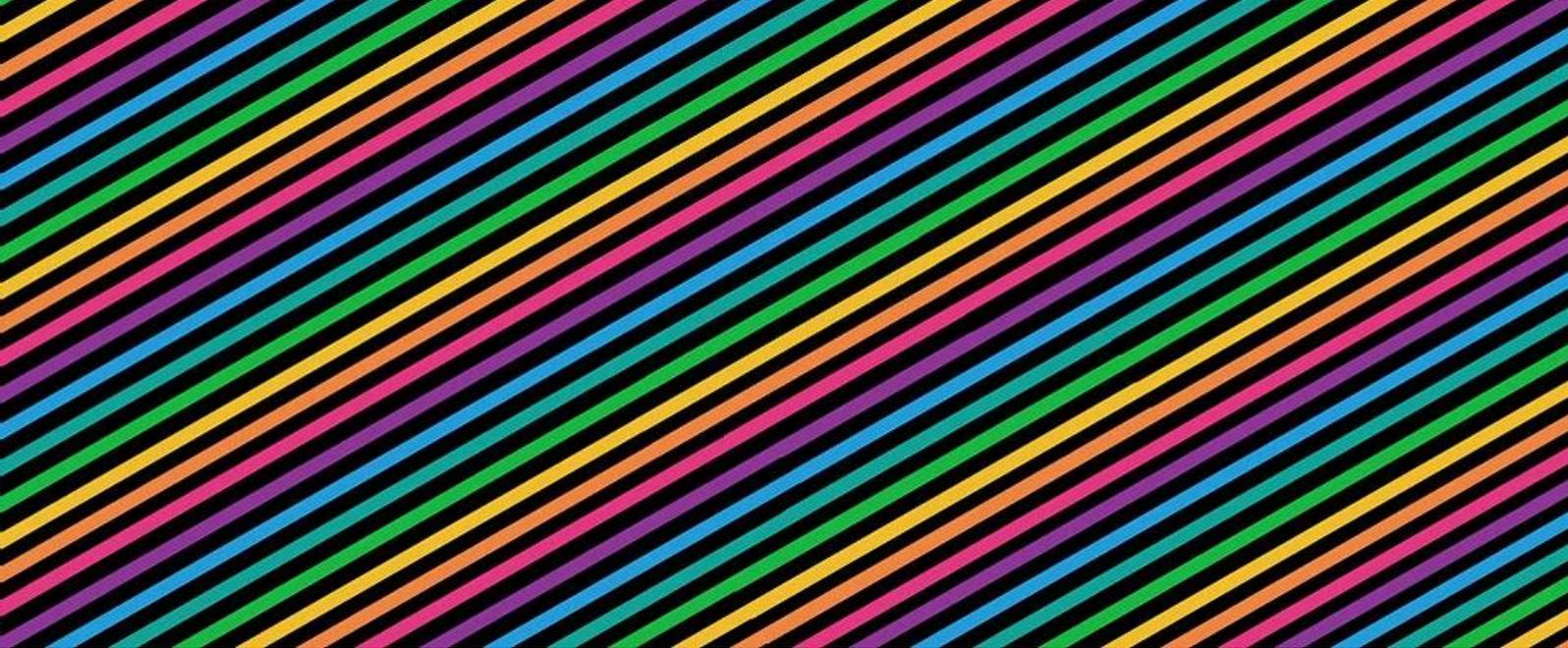
substâncias psicoativas, 4, 9, 26, 27, 28, 29, 30,
31, 32, 33

T

transtornos mentais e comportamentais, 8

U

Universidade, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 27, 28,
32, 34, 35, 36, 40, 42, 45, 49, 51, 52, 53, 54,
55, 64, 65, 66, 69



ISBN 978-658831975-8



Pantanal Editora

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000

Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil

Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp)

<https://www.editorapantanal.com.br>

contato@editorapantanal.com.br