

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
Prof. Msc. Adriana Flávia Neu	Mun. Faxinal Soturno e Tupanciretã
Prof. Dra. Albys Ferrer Dubois	UO (Cuba)
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior	IF SUDESTE MG
Prof. Msc. Aris Verdecia Peña	Facultad de Medicina (Cuba)
Prof. 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
Prof. Ma. Dayse Rodrigues dos Santos	IFPA
Prof. Msc. David Chacon Alvarez	UNICENTRO
Prof. Dr. Denis Silva Nogueira	IFMT
Prof. Dra. Denise Silva Nogueira	UFMG
Prof. 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
Prof. Dra. Keyla Christina Almeida Portela	IFPR
Prof. Dr. Leandris Argentele-Martínez	Tec-NM (México)
Prof. 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)
Prof. Msc. Mary Jose Almeida Pereira	SEDUC/PA
Prof. Msc. Nila Luciana Vilhena Madureira	IFPA
Prof. Dra. Patrícia Maurer	UNIPAMPA
Prof. 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
Prof. 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 3

Ansiedade e padrão do sono de estudantes de graduação

Marilene Aparecida Moreira | Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues | Jaqueline Costa Lima

 10.46420/9786588319758cap3

Objetivo: Analisar o padrão de sono de estudantes de graduação e sua distribuição segundo sintomas de ansiedade. **Material e método:** Trata-se de um estudo descritivo. Para avaliar a associação entre o padrão de sono dos estudantes e a ansiedade, observou-se a distribuição das médias de pontuação de ansiedade através do teste de hipótese de Mann-Witney, bem como ao teste de correlação de Spearman para as variáveis contínuas, utilizando-se um p-valor de 5%. **Resultados:** Os estudantes referiram dormir, em média, seis horas por noite. 52,2% acordam de uma a duas vezes. Cerca de 4,1% costumam tomar algum medicamento para dormir sempre. A pontuação média de ansiedade foi 10,0 e 8,80, respectivamente, para os estudantes que dormiram entre sete e nove horas por noite. A pontuação média de ansiedade foi 15,20 dentre aqueles que dormiram às quadras da manhã. A pontuação de ansiedade foi menor em estudantes que acordaram entre seis (10,56) e nove (9,77) horas da manhã. **Conclusão:** A qualidade do sono dos estudantes esteve abaixo do padrão estabelecido pela Organização Mundial da Saúde, uma vez que apresentaram média de horas dormidas abaixo do recomendado, dificuldade para adormecer, interrupção do sono e necessidade de medicação para dormir. A pontuação média de ansiedade foi maior nos estudantes que dormiam menos de oito horas por noite.

RESUMO

INTRODUÇÃO

O sono é um estado complexo e ativo, muito importante para o desenvolvimento normal do cérebro, processos de memória e aprendizado. É também no período de sono noturno que são liberados alguns hormônios imprescindíveis para a maturação, o crescimento e a manutenção da saúde do nosso corpo (Andrade, 2016). A privação crônica de sono é uma condição comum e crescente. Os dados indicam que aproximadamente 63% das pessoas relatam dormir menos de sete horas durante os dias de semana e 25% das pessoas dormem menos de seis horas, compensando com mais horas de sono durante o final de semana (ABSONO, 2016). Além disso, aproximadamente 18% das mulheres e 26% dos homens economicamente ativos são trabalhadores que atuam em turnos e com privação crônica de sono (Hasan, 2016).

A má qualidade do sono afeta diretamente a qualidade de vida humana, pois parece estar envolvida com o aumento da mobilidade por disfunção autonômica, distúrbios psiquiátricos, menos rendimento acadêmico, envelhecimento precoce, depressão, diminuição da eficiência laboral, entre outras consequências (Araújo et al., 2013). Caetano et al. (2012), em um estudo realizado em estudantes afirmaram

ainda que os hábitos e perturbações do sono, ao influenciarem negativamente a qualidade de vida, também conduzem a situações de estresse, impaciência e indisponibilidade, irritabilidade, agressividade, distrações e apatia, ou pelo contrário, a situações de hiperatividade, desconforto, dificuldade de interação, tristeza, isolamento, falta de ânimo e de energia.

Os estudantes ao lidar com os limites humanos apresentam dificuldades e sentimentos de inaptidão perante as atividades próprias da formação profissional, o que interfere no seu rendimento acadêmico e na qualidade dos cuidados prestados durante os ensinamentos clínicos (Bublitz et al., 2012). No decorrer da vida acadêmica observou-se que no período acadêmico, algumas situações, próprias da formação profissional, podem desencadear estresse, nomeadamente: as semelhanças entre o conhecimento mais teórico e a realidade da prática clínica, os processos de avaliação, o cumprimento de uma carga semanal extensa, entre outros fatores.

Conhecer o padrão de sono dos estudantes pode contribuir para que os profissionais da educação pensem em novas abordagens e ações educativas efetivas. Assim, o objetivo deste estudo é analisar o padrão de sono de estudantes de graduação e sua distribuição segundo sintomas de ansiedade.

MATERIAL E MÉTODO

Desenho de Estudo

Trata-se de um estudo epidemiológico observacional, com delineamento transversal de caráter descritivo e abordagem quantitativa da análise de variáveis de qualidade do sono de estudantes de graduação e sua distribuição segundo sintomas de ansiedade.

População e Área do Estudo

A população de estudo abrangeu discentes dos cursos de graduação da área de Ciências da Saúde (Enfermagem, Medicina e Educação Física) da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), *Campus* “Jane Vanini” no município de Cáceres/MT. Os critérios de inclusão foram: estar devidamente matriculado na instituição e os critérios de exclusão foram o preenchimento incompleto do questionário e ter passado por situações de luto no último ano.

Fonte e Análise dos Dados

Os dados foram coletados, através de formulário online de autopreenchimento e anônimo. O formulário foi composto por questões objetivas, referente a sinais e sintomas (comportamentais, cognitivas e fisiológicas) de depressão, ansiedade e outros indicadores de sofrimento psíquico, assim como variáveis sociodemográficas, de hábitos de vida e sobre o padrão de sono-vigília do indivíduo.

Para analisar o padrão de sono dos estudantes foram utilizadas 5 questões do *Mini-sleep Questionnaire* traduzido e validado para o português (Falavigna et al., 2011). As variáveis selecionadas foram: hora que adormece, hora que acorda, quantas vezes acorda à noite, quanto tempo demora para adormecer, em média quantas horas você dorme por noite. A prevalência de ansiedade nos estudantes foi calculada através da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (EHAD) utilizando-se a pontuação contínua, que varia de zero a 21 e é construída através da soma da pontuação de cada indivíduo por meio de sete questões padronizadas e validadas por Botega et al. (1995).

Os dados foram analisados através de estatística descritiva, observando-se a distribuição de frequências absolutas e relativas das variáveis de interesse. Para avaliar a associação entre o padrão de sono dos estudantes e a ansiedade, observou-se a distribuição das médias de pontuação de ansiedade através do teste de hipótese de Mann-Witney, bem como ao teste de correlação de Spearman para as variáveis contínuas, utilizando-se um p-valor de 5%.

Este trabalho é oriundo do projeto matricial “Saúde Mental é Essencial” (portaria 242/2017) aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade do Estado do Mato Grosso (UNEMAT) pelo CAAE nº 60344416.0.0000.5166.

RESULTADOS

Dos 393 discentes que participaram da pesquisa, 79,9% (314/393) eram do Campus Cáceres e, 19,1% (79/393) eram de outros Campus, 67,4% (265/393) estavam matriculados na Faculdade de Ciências da Saúde (FACIS) e, 18,8% (128/393) eram de outras faculdades. Dos universitários que participaram da pesquisa 75,6% (297/393) eram do sexo feminino e 24,4% (96/393) masculino. A média de idade dos universitários que participaram da pesquisa foi de 23,1 anos, variando entre 17 a 47 anos.

Os estudantes costumam ir dormir no mínimo às 22 horas e, no máximo, às quatro horas da madrugada, sendo que 45,6% dos estudantes costuma dormir entre 23:30h à uma hora da madrugada. Os estudantes costumam acordar entre cinco horas da manhã, no mínimo, e, no máximo, às 13:00h, sendo que 82,6% acorda entre quatro e sete horas da manhã. Observou-se que 52,2% dos estudantes acordam de uma a duas vezes, aproximadamente 21% dos estudantes costumam tomar algum medicamento para dormir e mais de 60% dos estudantes demoram 30 minutos ou mais para adormecer. Todas as variáveis, exceto a hora que acorda, apresentaram relação direta com a pontuação média de ansiedade (Tabela 1).

Observou-se correlação direta e média (0,192) entre a pontuação de ansiedade e a hora que o estudante costuma dormir, bem como correlação direta e forte (0,258) entre a pontuação de ansiedade e o número de vezes que o estudante acorda durante a noite. A correlação de Spearman para a pontuação de ansiedade e a média de horas dormidas por noite foi inversamente proporcional e média (-0,180).

Tabela 1. Descrição das variáveis de qualidade do sono dos estudantes distribuídas pela pontuação média de ansiedade.

Hora que dorme	n	%	Média Ansiedade	MannWitney p-valor
21 às 23 horas	114	29,7	9,93	0,01*
23:30 às 01 horas	175	45,6	10,79	
01 às 04 horas	95	24,7	11,57	
Total	384	100	-	
Hora que acorda				
04 às 07 horas	323	82,6	10,88	0,56
07 às 09 horas	51	13,0	10,25	
09 às 13 horas	17	4,3	10,94	
Total	393	100,0		
Quantas vezes acorda à noite				
Nenhuma vez	134	34,1	9,46	0,00*
De 1 a 2 vezes	205	52,2	11,07	
Acima de 2 vezes	54	13,0	12,82	
Total	393	100		
Toma algum medicamento para dormir				
Sim	16	4,1	14,81	0,00*
Às vezes	66	16,9	13,14	
Não	311	79,0	10,0	
Total	393	100		
Tempo que demora para dormir				
Quase instantaneamente	47	12,0	9,57	0,00*
10 – 15 minutos	133	33,8	9,36	
30 minutos	126	32,1	11,15	
1 hora	62	15,7	12,79	
2 horas ou mais	25	6,4	13,68	
Total	393	100		

*p-valor < 0,05.

Foi observado que os estudantes dormiram, em média, seis horas por noite podendo variar de, no mínimo de duas horas a no máximo 10 horas de sono por noite, com desvio padrão de 1,3 horas. Observou-se que a pontuação média de ansiedade, segundo a EHAD, diminuiu à medida que a média de horas de sono por noite aumentou, alcançando menores pontuações entre sete (10,0) e nove (8,80) horas dormidas por noite. A pontuação média de ansiedade foi maior quanto maior a hora de dormir, sendo 15,20 dentre aqueles que dormiram as quatro da manhã e 8,97 para aqueles que dormiram às 22 horas. A pontuação de ansiedade foi menor em estudantes que acordaram entre seis (10,56) e nove (9,77) horas da manhã (Figura 1).

Tabela 2. Correlação de Spearman para as Pontuações de Ansiedade (EHAD) e as variáveis de padrão de sono.

	Pontuação de Ansiedade	Hora que acorda	Hora que dorme	Média de horas dormidas	Número de vezes que acorda
Pontuação de Ansiedade	1	-	-	-	-
Hora que acorda	0,013	1	-	-	-
Hora que dorme	0,192*	0,343*	1	-	-
Média de horas dormidas	-0,180*	0,226*	-0,552*	1	-
Número de vezes que acorda	0,258*	-0,103	-0,090	-0,040	1

*p-valor < 0,05

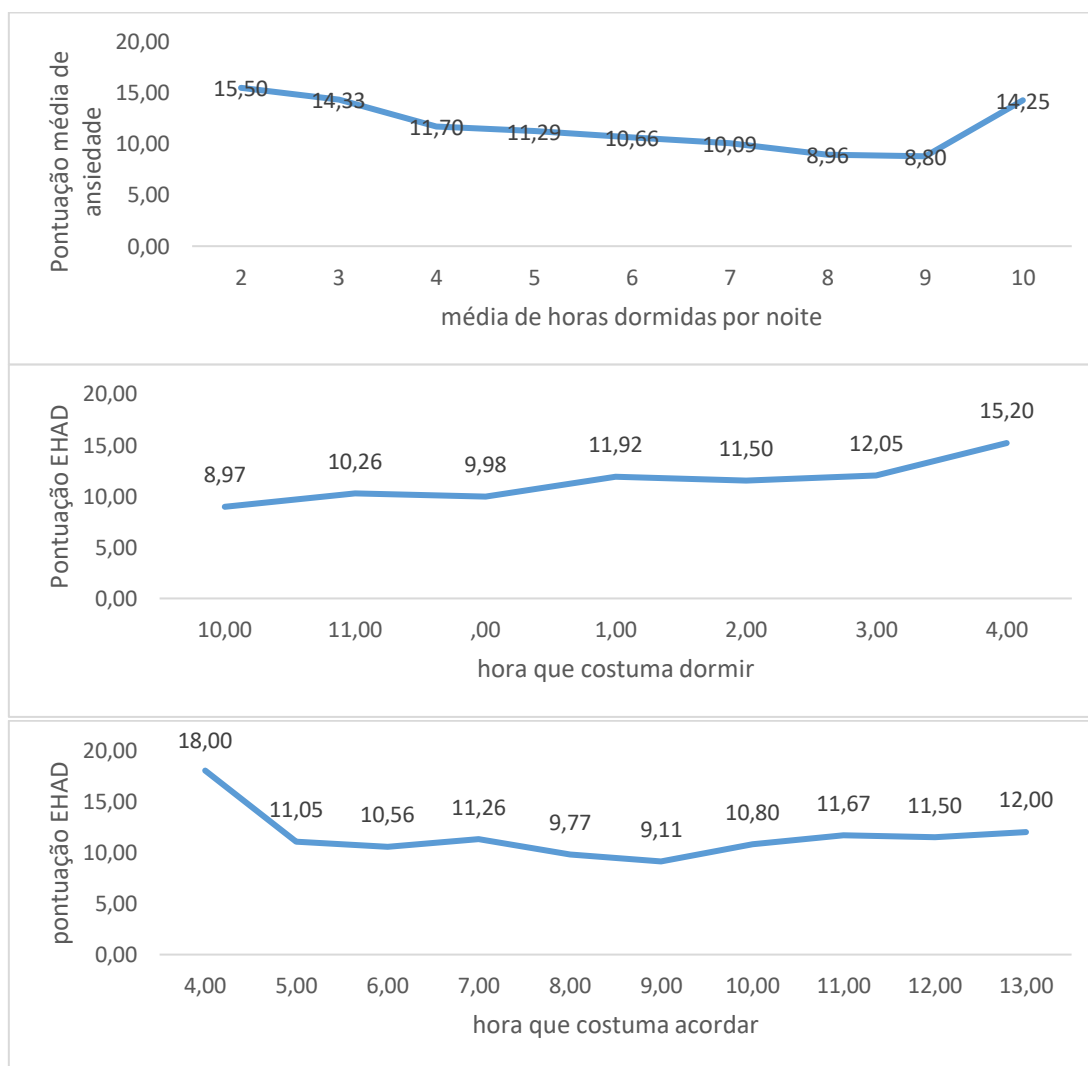


Figura 1. Pontuação média de ansiedade, segundo média de horas dormidas por noite, hora que acorda e hora que dorme. Fonte: as autoras.

DISCUSSÃO

Observou-se que os estudantes dormem em média seis horas por noite e que aproximadamente 50% relataram demorar mais de 30 minutos para dormir. Estudos realizados com estudantes universitários brasileiros mostraram resultados semelhantes em Fortaleza-CE, em que 18,6% dos estudantes referiram dormir mais que sete horas por noite (Araújo et al., 2013) e em Recife-PE em que 54% dos estudantes consideraram ruim a qualidade do seu sono no último mês (Carvalho et al., 2013).

Na presente pesquisa, quanto mais tarde os estudantes referiram dormir, maior foi a pontuação média de ansiedade, revelando que o hábito de dormir mais tarde para se enquadrarem nos horários de aula estabelecidos, deixam os estudantes mais propensos a alterações no seu ciclo de vigília/sono, tornando-os expostos a problemas relacionados ao padrão do sono (Carvalho et al., 2013).

O sono dos estudantes é inferior à média da população adulta em geral, mesmo que a necessidade de sono seja individual e difere nas diversas fases da vida (Araújo et al., 2013). Para a manutenção da saúde física e cognitiva, recomendam-se noites de sete a nove horas (Pereira et al., 2015). A insônia, além de implicar em prejuízos de memória e concentração, pode levar a um quadro crônico de baixo desempenho afetivo e acadêmico (Silva et al., 2016). A privação de sono pode explicar grande parte dos períodos de sonolência e dos distúrbios do sono apresentada pelos estudantes avaliados. Esse fato preocupa, já que há comprovação de que a privação do sono tem correlação significativa com a diminuição do desempenho acadêmico e profissional entre estudantes (Araújo et al., 2013).

A maior proporção de estudantes que relataram problemas no sono também apresentaram maiores pontuações médias para ansiedade. Nota-se semelhança entre as respostas relacionadas aos distúrbios de sono entre os resultados do presente estudo e achados de outros pesquisadores. A ansiedade pode influenciar negativamente na qualidade de vida dos estudantes e está intimamente ligada ao desempenho no processo de formação e na realização das atividades acadêmicas (Bampi et al., 2013).

As limitações deste estudo referem-se ao próprio estudo de corte transversal e seu caráter descritivo em que não é possível estabelecer uma relação de causa e efeito sobre o padrão de sono e ansiedade. A utilização de formulários online para coleta de dados pode subestimar as prevalências de ansiedade e padrão de sono na população estudada, pois é possível que estudantes que não tenham acesso a recursos tecnológicos e/ou internet não tenham participado da pesquisa. Por outro lado, para minimizar esse problema, os estudantes poderiam acessar o laboratório de informática da universidade para responder o questionário. Apesar dessas limitações, os resultados encontrados foram importantes para descrever a realidade dos estudantes da instituição.

Concluimos que a qualidade do sono dos estudantes se encontrou abaixo do padrão estabelecido pela Organização Mundial da Saúde, uma vez que apresentaram média de horas dormidas abaixo do recomendado, dificuldade para adormecer, interrupção do sono e necessidade de medicação para dormir.

A pontuação média de ansiedade foi maior nos estudantes que dormiram menos de oito horas por noite e dormiram e acordaram mais tarde. Assim, os estudantes podem estar vulneráveis a alterações patológicas, que conseqüentemente irão influenciar na sua saúde.

Diante dos resultados e da literatura disponível, ressaltamos a importância de uma melhor regulação quanto aos horários de sono para uma melhor realização das atividades diárias em qualquer contexto. Destacando a população de universitários, que necessitam de um sono suficientemente reparável para uma melhor realização das tarefas acadêmicas. Este estudo é importante por ter um olhar voltado para a qualidade do sono e sua possível deficiência em universitários, tendo em vista que o mesmo pode vir a comprometer não só a fisiologia destes alunos como também seu rendimento acadêmico e sua vida social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABSONO (2016). O sono normal e a privação de sono. Associação Brasileira do Sono. Disponível em: <http://www.absono.com.br/leigos/o-sono-normal-e-a-privacao-de-sono>. Acessado em: 23 jan.
- Araújo MFM et al. (2013). Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza- CE. *Texto Contexto de Enfermagem*, 22(2): 352-60.
- Bampi LNS et al. (2013). Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 34(2): 125-132.
- 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.
- Bublitz S et al. (2012). Estresse em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 2(3): 530-538.
- Carvalho TMC et al. (2013). Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas. *Rev Neurocienc.*, 21(3): 383-38. DOI: 10.4181/RNC.2013.21.854.5p.
- Hasan R (2016). O Sono Normal e a Privação de Sono – neurologista e membro da ABS.
- Pereira EF et al. (2015). Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir? *J. bras. Psiquiatr.*, 64(1): 40-44. DOI: 10.1590/0047-2085000000055.
- Silva GM et al. (2016). Qualidade do sono em estudantes do regime regular e internato médico. *Rev. Med. UFPR*. 3(1): 19-24.
- Tabalipa FO et al. (2015). Prevalence of anxiety and depression among medical students. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 39(3): 388-394. DOI: 10.1590/1981-52712015v39n3e02662014.
- Falavigna A et al. (2011). Consistency and reliability of the Brazilian Portuguese version of the Mini-Sleep Questionnaire in undergraduate students. *Sleep Breath*, 15(3): 351-355. DOI: 10.1007/s11325-010-0392-x.

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.



id **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”.



id **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.



id **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

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