

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 5

Estratégias de *Coping* em estudantes do ensino superior

Skarlet Paula Correa da Cruz | Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues

 10.46420/9786588319758cap5

RESUMO

Objetivo: Investigar as estratégias de *Coping* utilizadas pelos estudantes e sua distribuição segundo diagnósticos prováveis de ansiedade e depressão. **Material e Método:** Trata-se de um estudo descritivo realizado com alunos matriculados na Universidade do estado de Mato Grosso, no ano de 2017. Os dados foram analisados através de estatística descritiva utilizando-se o programa estático SPSS 20.0. **Resultados:** A pontuação média geral de *Coping* de negação foi 11,21 e a pontuação média de *Coping* de aproximação foi de 9,29. A tendência de utilização das estratégias de negação decresceu ao longo dos semestres à medida que as estratégias de aproximação foram aumentando. Os estudantes com diagnóstico provável de depressão e ansiedade (21,35 e 21,67, respectivamente) apresentaram maior pontuação média de *Coping* de negação, e menor pontuação média de *Coping* de aproximação (14,78 e 13,46, respectivamente). A estratégia de *Coping* de negação mais utilizada pelos estudantes foram as Ações Agressivas (20,35%). As estratégias de *Coping* de aproximação mais utilizadas foram as Ações Diretas (28,50). **Conclusão:** A maioria dos estudantes utilizou estratégias de negação perante problemas, especialmente ações agressivas, sendo que o pico de utilização das estratégias de negação se encontra no 10º semestre.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, vivemos em uma sociedade que está em constante transformação que acaba exigindo que os indivíduos se adaptem cada vez mais rápido à diversas situações (Hirsch et al., 2015). As experiências estressantes ou desgastantes fazem com que os indivíduos desenvolvam diferentes estratégias para enfrentar as mudanças que são exigidas na fase de adaptação.

O processo de adaptação é considerado como um componente biológico dos seres vivos, contudo se desenvolve quando as tensões do cotidiano se mostram superiores à capacidade do indivíduo de superá-las, impossibilitando-o de resistir e de criar estratégias para lidar com elas (Benavente et al., 2011). Esse processo pode alterar a qualidade de vida da pessoa, causando diminuição da motivação necessária para as atividades diárias, provocando a sensação de incompetência e diminuindo a autoestima (Kristensen et al., 2010).

O *Coping* é definido como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de stress e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais. Esta definição implica que as estratégias de *Coping* são ações deliberadas que podem ser aprendidas, usadas e

descartadas e conseqüentemente, estas estratégias podem mudar de momento para momento, durante os estágios de uma situação estressante (Lazarus et al., 1984).

Essa mudança de panorama, associada às expectativas e incertezas em relação a formação acadêmica confere contornos especiais a essa etapa. Diante desse contexto, para muitos graduandos, a transição para o ensino superior constitui-se em uma experiência estressora, podendo interferir em aspectos psicológicos e no seu rendimento acadêmico (Pereira et al., 2006). O reconhecimento do estresse em estudantes do ensino superior é de extrema importância para que sejam criadas práticas de medidas preventivas e estratégicas que objetivem a redução de fatores estressantes, reduzindo suas conseqüências para a saúde e a execução das suas atividades diárias (Moreira et al., 2013). Assim, o objetivo deste estudo é investigar as estratégias de *Coping* utilizadas pelos estudantes e sua distribuição segundo diagnósticos prováveis de ansiedade e depressão.

MATERIAL E MÉTODO

Desenho de Estudo

Trata-se de um estudo de abordagem descritiva com caráter quantitativo da análise das estratégias de *Coping* utilizadas pelos estudantes e sua distribuição segundo diagnósticos prováveis de ansiedade e depressão.

População e Área do Estudo

A população do estudo foi composta por estudantes da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). Foram incluídos os estudantes matriculados no ano letivo de 2017, que aceitaram participar da pesquisa de forma voluntária e preencheram os termos de pesquisa através do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLÉ). Foram excluídos, os estudantes que deixaram de responder alguma informação relevante para a análise dos dados e acadêmicos que perderam um ente querido há menos de um ano.

Fonte e Análise dos Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de formulário autoaplicável online. O formulário contemplou informações socioeconômicas como: idade, sexo, procedência, renda, moradia, prática de atividade extracurricular, lazer, religiosidade, grau de satisfação do curso/trabalho, entre outros.

As variáveis que foram utilizadas na pesquisa foram: idade, sexo, raça/cor, faculdade, estratégias de Negação e Aproximação, os semestres que os alunos estavam cursando e por fim os diagnósticos de ansiedade e depressão.

A prevalência de depressão e ansiedade foi calculada a partir da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (EHAD) padronizadas e validadas por Botega *et al.* (1995), cuja pontuação varia de 0 a 21 para

cada subescala. As pontuações menores que 7 são considerados sem sinais clínicos significativos para ansiedade (improvável), entre 8 e 10 com sintomas possíveis (falsos positivos), e acima de 10 sintomas sugestivos de distúrbio. Para as análises de associação foram excluídos os falsos positivos para reduzir a possibilidade de viés.

Para a avaliação das estratégias de *Coping* utilizada pelos estudantes utilizou-se o instrumento validado para a população brasileira, denominado inventário de estratégias de *Coping* de Folkman et al. (1985). Este questionário é composto por 16 perguntas, que avaliam dois parâmetros aproximação e negação, cada pergunta possui quatro alternativas (nunca, poucas vezes, muitas vezes e sempre) que buscou avaliar as estratégias de *Coping*.

Para a análise de dados foi utilizado o programa estatístico SPSS 20.0. Calculou-se a média das pontuações de *Coping*, por meio da atribuição de pontos que o participante da pesquisa atribuiu durante a coleta de dados no questionário on-line. Calculou-se a prevalência de utilização de cada estratégia de enfrentamento, assim como suas sub-dimensões. O *Coping* de negação foi categorizado em: Ações agressivas, inibição da ação, distração e uso de substâncias químicas. O *Coping* de aproximação foi categorizado em reavaliação, ações diretas e apoio social. A distribuição temporal ao longo dos semestres foi ilustrada através de um gráfico de linha e a distribuição de frequências foi ilustrada através de gráficos de barras.

Essa pesquisa faz parte do projeto matricial Saúde Mental é Essencial (portaria 242/2017) aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade do Estado de Mato Grosso (CAAE 60344416.0.0000.5166).

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 393 estudantes. A média de idade dos estudantes foi de 23,12 anos, com uma variação entre 17 a 47 anos e um desvio padrão de 3,99 anos. Dos estudantes que responderam ao questionário, 75,6% foram do sexo feminino, 79,9% pertenceram ao campus Cáceres, 67,4% estavam matriculados na Faculdade de Ciências da Saúde (FACIS) e, 18,8% estavam matriculados em outras faculdades.

A pontuação média geral de *Coping* negação foi 11,21 enquanto a pontuação média de *Coping* de aproximação foi 9,29. A pontuação média de *Coping* de acordo com as faculdades, com raça/cor, sexo e para idade foram muito parecidas, tanto para negação quanto para aproximação. A pontuação média de *Coping* de negação foi de aproximadamente 20,0 para todas as variáveis, enquanto a pontuação de *Coping* de aproximação foi cerca de 15,0, tanto para a faculdade de Ciências da Saúde quando para outras faculdades, o mesmo ocorreu com os estudantes que se declararam brancos e não brancos, com os estudantes de 17 até 23 anos e acima de 23 anos, para o sexo feminino e masculino.

As estratégias de *Coping* de negação foram escolhidas mais frequentemente e de forma mais constante pelos estudantes. A tendência de utilização das estratégias de negação decresceu ao longo dos semestres à medida que as estratégias de aproximação foram aumentando, entretanto no 10º semestre essa relação se inverteu (Figura 1).

A utilização das estratégias de *Coping* de aproximação oscilaram de um semestre para o outro. Foi observado aumento na pontuação média do 1º semestre para o 2º, entretanto houve um declínio na pontuação média no 3º semestre, com aumento crescente no 4º, 5º e 6º semestre. A maior pontuação média de *Coping* de aproximação foi observada no 7º semestre (16,02), 8º e o 9º semestre se mantiveram com uma pontuação média de 15, a menor pontuação média de estratégias de aproximação de *Coping* foi observado no 10º semestre (14,25) (Figura 1).

A utilização de estratégias de *Coping* de negação apresentou uma pequena oscilação de um semestre para o outro, foi observado um aumento do 1º para o 2º semestre, que se manteve no 3º semestre, do 3º para o 4º semestre houve uma queda na pontuação média, apresentando um ligeiro aumento no 5º semestre, porem uma queda brusca da pontuação media no 6º e no 7º semestre, com um aumento no 8º semestre e apresentando uma declínio do 8º para o 9º semestre e com um aumento no 10º semestre apresentando assim a maior média de pontuação de *Coping* de negação (22,08) (Figura 1).

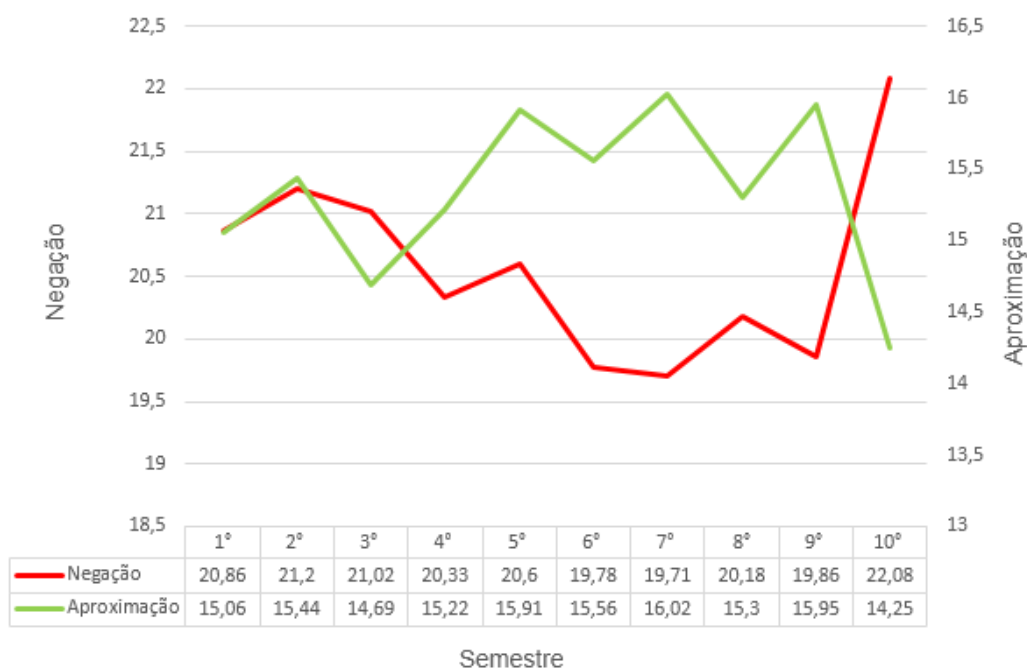


Figura 1. Média da pontuação de Coping de Negação e Aproximação por semestres. Fonte: as autoras.

Foi observado que os estudantes quando se deparam com algum problema optam por recorrer às estratégias de *Coping* de negação, sendo que a mais utilizada foram as Ações Agressivas (20,35%), em 2º

lugar evidenciou-se o uso da estratégia Inibição de Ação (9,35), e, 3º a Distração (4,85%) e a estratégia menos utilizada pelos os estudantes é o uso de substâncias químicas (2,8%) (Figura 2).

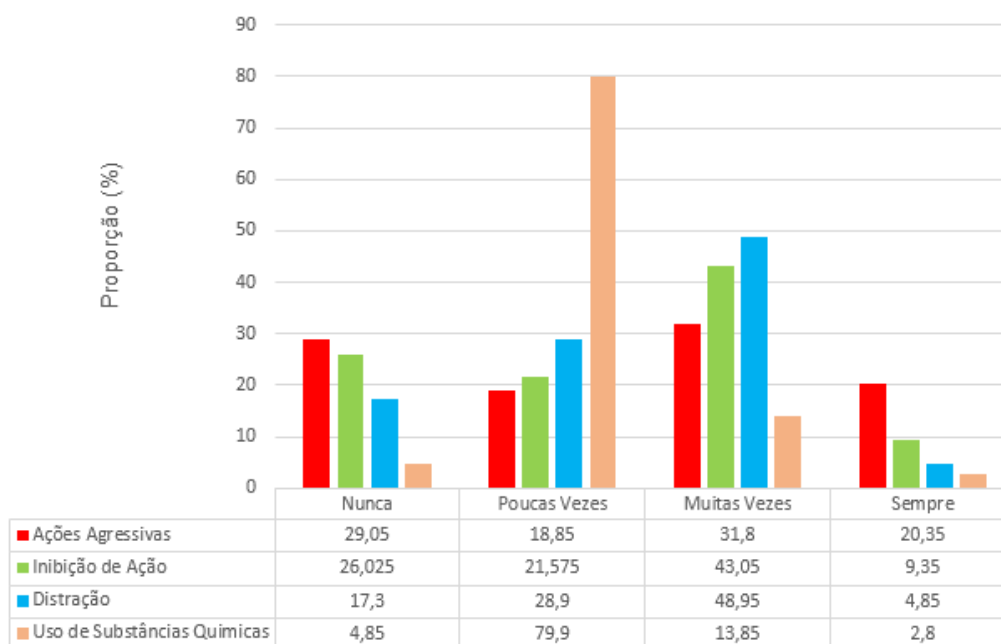


Figura 2. Porcentagem de utilização de *Coping* de Negação utilizadas pelos estudantes. Fonte: as autoras.

As estratégias de *Coping* aproximação mais utilizada foram as Ações Diretas (28,50%), as estratégias de aproximação menos utilizadas foi o Apoio Social com a porcentagem de utilização de 10,30 % (Figura 3).

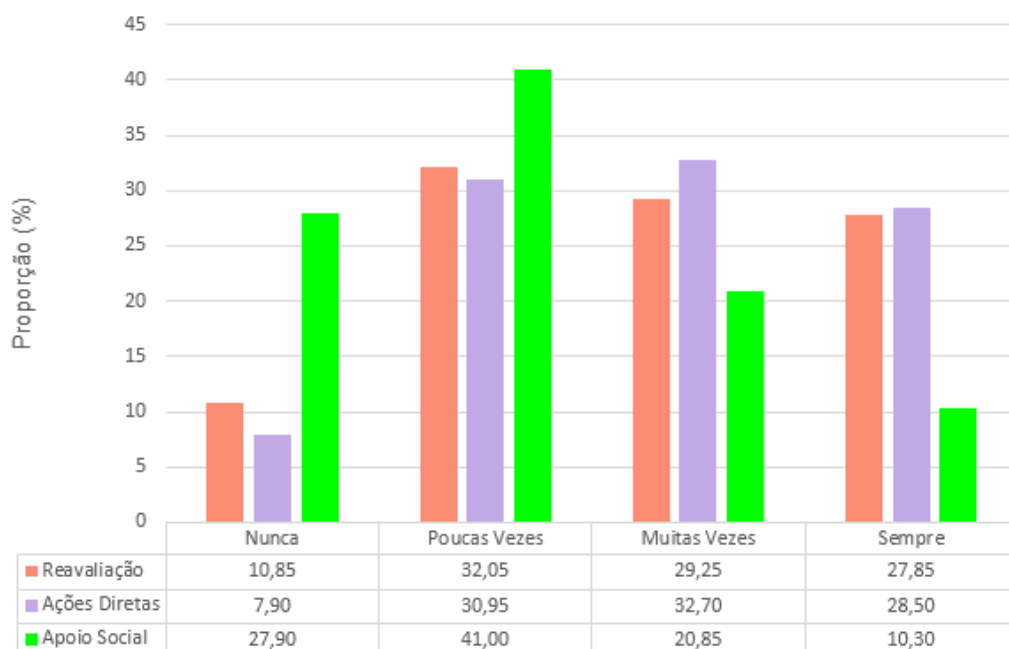


Figura 3. Porcentagem de utilização de *Coping* de Aproximação utilizadas pelos estudantes. Fonte: as autoras.

Os estudantes com diagnóstico provável de ansiedade apresentaram maior pontuação média de *Coping* de negação (21,35) e menor pontuação média de *Coping* de aproximação (14,78) (Figura 4).

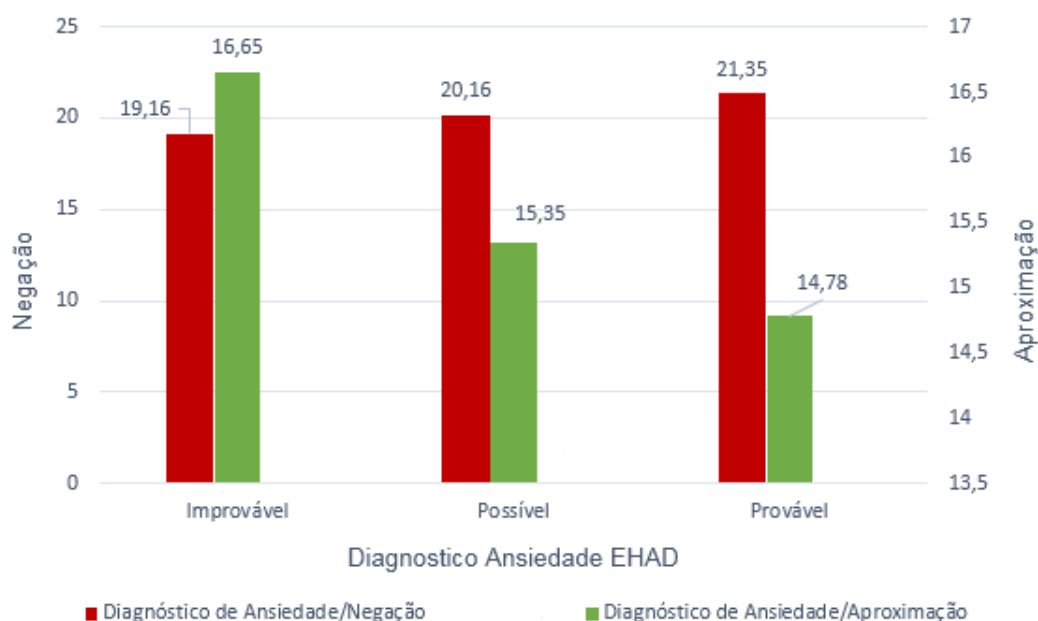


Figura 4. Média da pontuação de *Coping* Negação e Aproximação entre estudantes. Fonte: as autoras.

Os estudantes com diagnóstico provável de depressão apresentaram maior pontuação média de *Coping* de negação (21,67) e menor pontuação média de *Coping* de aproximação (13,46) (Figura 5).

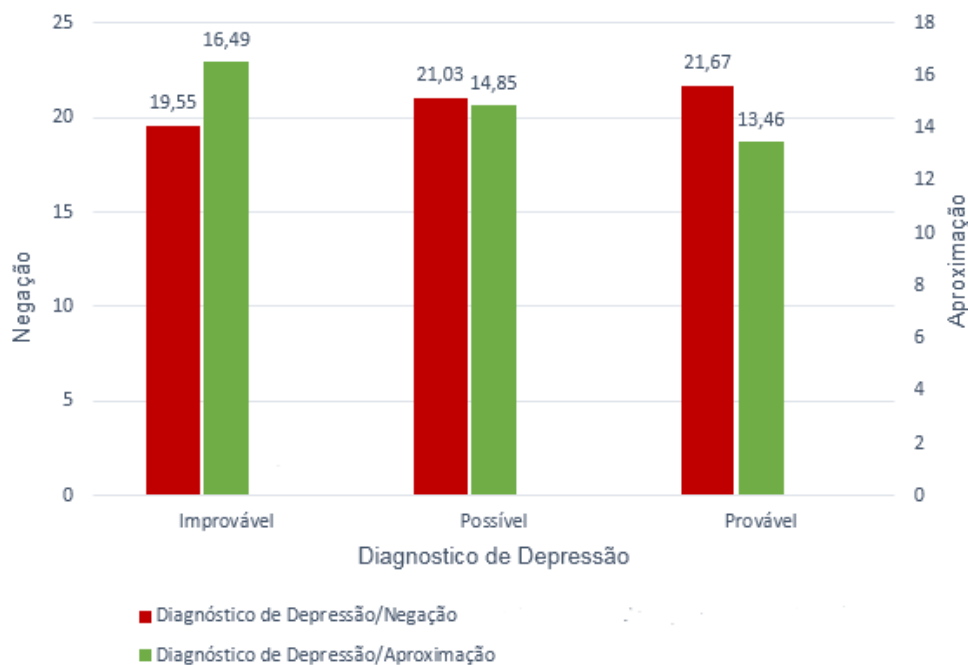


Figura 5. Média da pontuação de Coping Negação e Aproximação entre estudantes. Fonte: as autoras.

DISCUSSÃO

A pontuação média de *Coping* de negação foi maior em comparação a utilização de *Coping* de aproximação nos estudantes. Hirsch et al. (2015) evidenciaram que as estratégias de negação apresentaram maior média entre as estratégias de *Coping* utilizadas pelos estudantes do curso de Enfermagem da Universidade Pública do Sul do Brasil. Esses achados apontam que, provavelmente, os estudantes tentam escapar do problema de forma ilusória ou imaginária, fazendo com que a gravidade da situação vivenciada diminua. Os autores ainda ressaltaram que ao desligar-se da realidade, o estudante terá um processo de adaptação negativo, ou seja, ele pode não conseguir se adaptar de forma satisfatória perante situações vivenciadas, o que poderá gerar sentimentos de solidão e, portanto, à apatia e à falta de motivação para realização suas funções acadêmicas. Entretanto, Ramos et al. (2008) relataram que os acadêmicos que utilizam estratégias de negação para o enfrentamento de problemas cotidianos tendem a apresentar níveis mais baixos de estresse agudo.

Nossos achados apontam que a tendência de utilização das estratégias de negação reduz ao longo dos semestres à medida que as estratégias de aproximação vão aumentando. Carlotto (2013) discute que para ajustar-se de maneira adequada à universidade, o acadêmico terá que enfrentar e solucionar as inúmeras dificuldades que poderão surgir durante a fase adaptação. Estratégias de *Coping* baseadas no enfrentamento e na resolução de problemas que se caracterizam pela implantação de estratégias para resolver ou minimizar os efeitos do agente estressor. Assim, como afirmaram Crockett et al. (2007), uma pessoa com grau de estresse baixo irá apresentar um processo de adaptação mais adequado, do que uma que apresenta um grau mais elevado. Por outro lado, Oliveira et al., (2014) apontam que estratégias que visam evitar a situação e ou problema, como a negação, o distanciamento e a fuga do problema, podem torna-se um fator de risco para a adaptação perante situações adversas, especialmente se utilizadas de forma crônica.

No 10º semestre ocorreu aumento na utilização de estratégias de *Coping* de negação ao mesmo tempo em que a utilização de estratégias de *Coping* de aproximação diminuíram. Ramos et al. (2008) também observaram que os estudantes com tendência a escolher estratégias de negação podem apresentar graus mais elevados de estresse. Da mesma forma, Gibbons et al. (2011) identificaram associação inversamente proporcional no que diz respeito à utilização das estratégias de negação em estudantes, observando que quanto maior é a utilização de estratégias de negação maior são as médias de estresse verificadas.

No decorrer da vida acadêmica o estudante pode se deparar com inúmeras dificuldades. Conforme vai aumentando a rotina de estudos e a carga horária do curso, o acadêmico fica mais vulnerável a desenvolver uma sobrecarga psicológica, de maneira a prejudicar seu comportamento, ativando alguns tipos de transtornos, como a ansiedade (Ferreira et al., 2009). As experiências estressantes fazem com que

os indivíduos desenvolvam diferentes técnicas de enfrentamento como forma para se adaptar e sobreviver a essas tensões. Este processo complexo de adaptação, segundo Benavente et al. (2011) pode vir acompanhado, muitas vezes, de manifestações psicossomáticas e que são prejudiciais para sua qualidade de vida, sobretudo para a saúde mental dos estudantes. Assim, Hirsch et al. (2015) discutiram que os estudantes tendem a utilizar estratégias de negação, na tentativa de minimizar o estresse.

Foi observado também que quanto maior a prevalência de diagnóstico de ansiedade e/ou depressão, menor a utilização de estratégias de aproximação pelos estudantes e maior à utilização de estratégias de negação. Indo de encontro aos nossos resultados, Antoniazzi (1999) evidenciou que quanto maior a utilização de estratégias de negação, maior é a prevalência do diagnóstico provável de depressão, entretanto quando os estudantes escolheram por utilizar as estratégias de aproximação, menor a probabilidade de o estudante desenvolver depressão e ansiedade. A autora ainda ressaltou que essa menor probabilidade desenvolver depressão e ansiedade se deve pelo fato das estratégias de aproximação serem vistas como mais adaptativas e funcionais, havendo assim um desgaste emocional menor, já que estas visam a resolução do problema do que as estratégias de negação.

A estratégia de negação mais utilizada pelos estudantes está voltada para o uso de ações agressivas. As estratégias de negação, que visam utilizar as ações agressivas como maneira para enfrentar o problema, consistem em utilizar estratégias que visam utilização de agressões verbais e até mesmo agressividade contra si próprio como bater em portas e gritar (Antoniazzi, 1999). Esse achado vai contra os dados apresentados por Hirsch et al. (2015) que constatou que a estratégia de negação mais utilizada foi a fuga da realidade e esquiva frente a problemas. As estratégias de negação têm menor eficácia para a diminuição do nível de estresse e geralmente estão associadas a um rendimento acadêmico baixo e maiores problemas de saúde mental, entretanto se utilizadas quando o agente estressor for de curta duração podem se tornar úteis, ou se associadas com estratégias de aproximação (Cardoso et al., 2016).

As estratégias de aproximação mais utilizadas foram as ações diretas e a reavaliação. Lazarus et al. (1985) definem as estratégias ações diretas, como qualquer mecanismo que o indivíduo possa vir a usar, desde que este esteja focado na resolução do problema. Segundo Carlotto (2013) constatou que as estratégias voltadas para a resolução do problema de maneira direta, podem contribuir para que os estudantes universitários lidem melhor perante situações consideradas estressoras. Cardoso et al. (2016) relatam que o uso das estratégias de *Coping* focadas na resolução do problema é a maneira mais eficaz para a solução dos problemas, sendo que esta estratégia relacionada a um nível baixo de estresse.

Hirsch et al. (2015) constataram que a procura de apoio e informação na sua rede social apresentou-se como uma das estratégias de aproximação mais utilizadas na tentativa de solucionar um determinado problema, o que difere dos resultados encontrados neste estudo. Segundo Costa et al. (2006) o uso do apoio social se relaciona de maneira positiva ao processo de adaptação acadêmica, essa ligação positiva era

esperada uma vez que os relacionamentos entre os familiares, amigos, professores e funcionários da instituição de ensino costumam intervir como facilitadores da interação acadêmica. Entretanto, é importante ressaltar que a estratégia de aproximação menos utilizada pelo estudante da população estudada foi o apoio social o que pode nos indicar que algumas estruturas de apoio ao estudante podem estar sendo ineficientes ou difíceis de acessar.

Em nosso estudo as relações evidenciadas podem estar relacionadas à distribuição desigual das categorias, bem como, nenhum teste estatístico foi feito para avaliar profundamente esta relação. Entretanto, de forma preliminar podemos sugerir que a utilização de estratégias de negação ou aproximação depende do ambiente proporcionado ao estudante. Outro aspecto importante a ser salientado refere-se às limitações apresentadas em relação a este tema, amostra relativamente pequena pode limitar a generalização a respeito dos efeitos entre a relação do uso de estratégias de *Coping* associadas à adaptação acadêmica, a depressão e ansiedade (Hirsch et al., 2015; Carlotto, 2013).

Concluiu-se que a maioria dos estudantes utilizaram estratégias de negação, especialmente as ações agressivas. Estudantes com diagnóstico provável de ansiedade e depressão apresentaram maior pontuação média de *Coping* de negação. Além disso, a tendência de utilização das estratégias de negação reduz ao longo dos semestres à medida que as estratégias de aproximação vão aumentando, entretanto no último semestre essa relação se inverte. Sugere-se a criação de atividades que auxiliem os estudantes a desenvolverem estratégias de aproximação, bem como o acompanhamento dos estudantes do primeiro e último semestre dos cursos, uma vez que esses são períodos de maior necessidade de adaptação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antoniuzzi AS (1999). Desenvolvimento de instrumentos para avaliação de Coping em adolescentes brasileiros. 98 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. RS.
- Benavente SBT et al. (2011). Physiological and emotional responses to stress in nursing students: an integrative review of scientific literature. *Acta paulista de enfermagem*, 24(4): 571-576.
- 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.
- Cardozo MQ et al. (2016). Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de Biomedicina. *Revista Saúde e Pesquisa*, 9(2): 251-262. DOI: 10.177651/1983-1870.2016v9n2p251-262.
- Carlotto RC (2013). Adaptação acadêmica e Coping em estudantes universitários. 82 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria/RS. Disponível em: <<http://w3.ufsm.br/ppgp/images/dissertacoes/2012-2013/rodrigo-carlotto.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2016.

- Costa ES et al. (2006). Estratégias de Coping em estudantes do ensino superior. *Análise psicológica*, 24(2): 189-199. DOI: <https://doi.org/10.14417/ap.163>.
- Crockett LJ et al. (2007). Estresse aculturativo, suporte social e enfrentamento: Relações com o ajustamento psicológico entre estudantes universitários mexicanos-americanos. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4): 347-355. DOI: 10.1037/1099-9809.13.4.347
- Ferreira CL et al. (2009). Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(3): 973-981.
- Folkman S et al. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and Coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1): 150-170.
- Gibbons C et al. (2011). Stress, Coping and satisfaction in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 67(3): 621-632.
- Hirsch CD et al. (2015). Estratégias de Coping de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 68(5): 783-790. DOI: 10.1590/0034-7167.2015680503i.
- Kristensen CH et al. (2010). Coping strategies and stress symptoms in adolescence. *Estudos de psicologia (campinas)*, 27(1): 21-30. DOI: 10.1590/S0103-166X2010000100003.
- Moreira DP et al. (2013). Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. *Revista latino-americana de enfermagem*, 21(SPE): 155-162. DOI: 10.1590/S0104-11692013000700020.
- Oliveira CT et al. (2014). Adaptação acadêmica e Coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. *Revista brasileira de orientação profissional*, 15(2): 177-186.
- Pereira MAS et al. (2006). Sucesso e desenvolvimento no ensino superior: estratégias de intervenção. *Análise Psicológica*, 1(2): 51-59.
- Ramos SIV et al. (2008). Nível de estresse e estratégia de Coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2016.

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