O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratizacão mundial do conhecimento.



BOLETIM DE CONJUNTURA

BOCA

Ano III | Volume 8 | Nº 24 | Boa Vista | 2021

http://www.ioles.com.br/boca

ISSN: 2675-1488

https://doi.org/10.5281/zenodo.5685086

BOLETIM DE CONJUNTURA

www.ioles.com.br/boca

O DESENCADEAMENTO DA ANSIEDADE E DA DEPRESSÃO NO ÂMBITO ACADÊMICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Monique Ferreira Rocha[1]

Pablo Mateus dos Santos Jacinto[2]

Renan Vieira de Santana Rocha[3]

Beatriz Borges Brambilla[4]

Resumo

O objetivo deste estudo consiste em identificar as possíveis correlações entre ansiedade e depressão entre jovens universitários, a partir do que nos indica a literatura científica. Para tal, foi realizada revisão da literatura publicada entre 2011 e 2021, disponível nas bases *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO); Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PEPSIC); Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Os resultados indicam que o contexto universitário apresenta fatores de risco para desencadear ansiedade e depressão, interferindo na saúde e no desempenho acadêmico do estudante. Conclui-se que os universitários passam por vários processos ao entrar no ensino superior, como uma nova rotina de ensino-aprendizagem, realização de novos vínculos, dificuldades para adaptar-se ao meio, extensa carga horária dos cursos, sendo assim, perceptível a necessidade de se ter uma imposição de núcleos de acolhimentos para esses grupos.

Palavras chave: Ansiedade. Depressão. Ensino Superior. Estudante Universitário.

Abstract

The aim of this study is to identify possible correlations between anxiety and depression among university students, based on what the scientific literature indicates. To this end, a review of the literature published between 2011 and 2021, available in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) databases was carried out; Psychology Electronic Journals (PEPSIC); Virtual Health Library (BVS) and Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES). The results indicate that the university context presents risk factors for triggering anxiety and depression, interfering with the student's health and academic performance. It is concluded that university students go through several processes when entering higher education, such as a new teaching-learning routine, new bonds, difficulties in adapting to the environment, extensive course hours, thus, the need is perceptible of having an imposition of reception centers for these groups.

Keywords: Anxiety. Depression. University Education. University Student.

INTRODUÇÃO

A universidade caracteriza-se como um contexto de interações sociais diversas, possibilitando uma ampliação em suas habilidades e competências, tanto interpessoais quanto acadêmicas. Contudo,

[1] Bacharelanda do curso de Psicologia do Centro Universitário Jorge Amado (UNIJORGE). E-mail para contato: moniquerocha98@gmail.com

[2] Graduado, mestre e doutorando em Psicologia. Professor do UNIJORGE e da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). E-mail: pablojacintopsi@gmail.com

[3] Renan Vieira de Santana Rocha é doutorando em Saúde Coletiva. Docente da Universidade Cruzeiro do Sul e da Faculdade Latino-Americana de Ciências Sociais (FLACSO Brasil). E-mail: Renanvsr@gmail.com

[4] Psicóloga. Mestra em Psicologia da Saúde. Doutora em Psicologia Social. Docente da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Email: comafetividade@gmail.com

tais demandas podem aumentar a probabilidade de se tornar agentes agravantes para problemas da saúde mental, gerando o desencadeamento de transtornos, como depressão ou ansiedade (PACHANE, 2003).

Tal período é encarado como um momento de transição, mudança e adaptação à rotina do estudante, com aumento na carga horária de estudo, provas, trabalhos, poucas horas de sono, saída da casa dos pais, e novos desafios sócio-relacionais. Consequentemente, essas demandas exigem que o sujeito adapte a esta nova realidade, apesar dos desafios e estresse gerado (ARINO; BARDAGI, 2018).

De acordo com Coulon (2008) o universitário passa por três etapas após sua entrada: a primeira etapa é caracterizada como o estranhamento, ou seja, o contato direto com o novo ambiente, que a princípio é desconhecido; a segunda etapa seria o tempo da aprendizagem, a configuração do tempo de adaptação progressiva ao âmbito acadêmico; por fim, a terceira etapa é a afiliação, que permite ao estudante sentir-se membro do novo contexto.

Para Silva (2013), ao longo do processo de tornar-se membro, ocorre uma socialização do discente na universidade. Essa partilha para com o meio é resultado de um compartilhamento de linguagem, rotinas e a atribuição de sentido na sua vivência singular. Por outro lado, a experiência de ser universitário é marcada por encantos e desencantos, ou seja, as expectativas geradas nem sempre correspondem ao que a universidade propõe, podendo causar decepções na sua vivência acadêmica.

De acordo com Cohen, Costa e Ambiel (2019, p. 05)

> As expectativas não fundamentadas na realidade, em que o aluno se depara com excesso de atividades, o curso e/ou a atividade profissional não ser o que esperava, conflitos com outros discentes e/ou docentes, dificuldade em se adaptar a diferentes formas de ensino, e, em alguns casos, a uma nova moradia. Dessa forma, quando as expectativas positivas não são atendidas, isso pode levar o indivíduo a se desmotivar, ter uma visão pessimista do futuro e, possivelmente, desenvolver sintomas depressivos.

No que diz respeito a esses fatores, estudos realizados por Maltoni, Palma e Neufeld (2019) indicam que os acadêmicos estão vulneráveis ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais, como a depressão. Nesse sentido, levando em conta a transição entre ensino médio e universitário, destaca-se: a pressão de passar no vestibular, o impacto de entrar em uma nova estrutura estudantil, uma nova metodologia de ensino, além da ocorrência de mudanças concretas na rotina de vida e, por vezes, de cidade (PACHANE, 2003). São escassos os espaços institucionalizados de acolhimento e suporte psicopedagógico para novos estudantes.

Diante de todo esse contexto, uma pergunta se tornou necessária: quais as possíveis correlações entre ansiedade e depressão no adoecimento de jovens universitários? Para fomentar essa análise, elaborou-se, como objetivo geral deste estudo, identificar as possíveis correlações entre ansiedade e depressão entre jovens universitários, a partir do que nos indica a literatura científica. Os objetivos

específicos dizem respeito a compreender a experiência patológica vivida por jovens universitários e analisar os impactos da ansiedade e depressão na experiência acadêmica.

MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa que adotou como método a revisão integrativa da literatura, que tem como objetivo identificar, selecionar, avaliar e sintetizar as evidências disponíveis, de acordo com o fenômeno definido, integrando estudos com variados *backgrounds* metodológicos (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A coleta de dados foi realizada através de buscas nas seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PEPSIC), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). A pesquisa foi realizada utilizando os descritores a seguir: depressão; ansiedade; universitários; escuta psicológica; âmbito acadêmico; jovens; estudantes; transtorno depressivo; ensino superior; saúde mental.

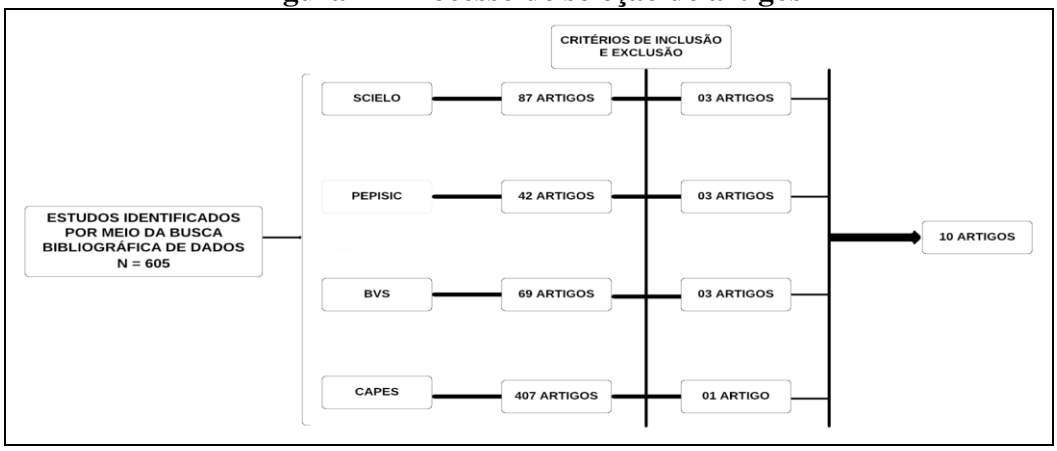
Os critérios de inclusão foram: o ano de publicação entre 2011 e 2021; artigos completos de pesquisa empírica e publicados gratuitamente em português e que atendessem aos descritores propostos. Foram excluídos artigos de revisão bibliográfica, ensaios, resenhas, dissertações e teses, artigos que não atendem aos descritores descritos e aos objetivos propostos no presente estudo.

Na SCIELO, um total de 87 artigos foram encontrados, destes, apenas 03 artigos foram selecionados para análise do presente estudo, visto que alguns já haviam sido encontrados em outras plataformas; ou não atendiam aos objetivos propostos; ou se encontravam em outro idioma. Já na plataforma PEPISIC, 42 artigos foram encontrados, mas somente 03 artigos foram selecionados. Os demais foram descartados por não estarem na categorização de inclusão; por apresentarem o transtorno depressivo em outro ambiente ou por trazer o transtorno correlacionado com o uso de substâncias psicoativas fora do âmbito acadêmico.

Um total de 69 artigos foram encontrados na plataforma BVS; destes, 03 artigos foram selecionados, uma vez que os demais não atendiam aos critérios de inclusão ou aos objetivos propostos; estavam em outro idioma; tinham período de publicação anterior ao ano de 2011. Por fim, 407 artigos foram encontrados na plataforma CAPES, destes, apenas 01 artigo foi selecionado. Os demais estavam em outro idioma (inglês ou espanhol), repetidos, fugiam do objetivo central do estudo.

Desta forma, obteve-se um total de 10 artigos selecionados para a análise, conforme mostra a Figura 1:

Figura 1 - Processo de seleção de artigos



Fonte: Elaboração própria.

Para o procedimento de análise de dados, foi adotado a leitura íntegra dos artigos selecionados, tendo como foco os resultados, discussão e considerações finais. A partir da leitura, foram elaboradas duas categorias de análise: (1) Relações existentes entre ansiedade e depressão na vivência universitária; (2) Prevalência dos sintomas ansiosos e depressivos em universitários. O Quadro 1 apresenta os artigos selecionados e categorizados conforme predominância do tema:

Quadro 1 - Artigos por categoria de análise

Autores/Ano	Título	Categorias
AQUINO, Daniele Ramos; CARDOSO, Rodrigo Alves; PINHO Lucinéia/2019.	Sintomas de depressão em universitários de medicina.	Relações existentes entre ansiedade e depressão na vivência universitária.
BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; ASFORA, Catel Abrahamian; MOURA, Mariana Carvalho/2020	Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários.	Prevalência dos sintomas ansiosos e depressivos em universitários.
BRESOLIN, Julia Zancan; DALMOLIN, Graziele de Lima; VASCONCELLOS, Silvio José Lemos; BARLEM, Edison Luiz Devos; ANDOLHE, Rafaela; MAGNAGO, Tania Solange Bosi de Souza/ 2020	Sintomas depressivos em estudantes universitários da área da saúde.	Relações existentes entre ansiedade e depressão na vivência universitária.
CAMARGO, Raquel de Moura; SOUSA, Cleciane de Oliveira; OLIVEIRA, Maria Liz Cunha/ 2014	Prevalência de casos de depressão em acadêmicos de enfermagem em uma instituição de ensino de Brasília.	Prevalência dos sintomas ansiosos e depressivos em universitários.
CARDOZO, Mayara Quadros; GOMES, Karin Martins; FRAN, Lee Gi; SORATTO, Maria Tereza/ 2016	Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina.	Relações existentes entre ansiedade e depressão na vivência universitária.
CARVALHO, Eliane Alecrim de; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes; MILANI, Rute Grossi; MARTINS, Mayra Costa/ 2015	Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior.	Relações existentes entre ansiedade e depressão na vivência universitária.
FERNANDES, Márcia Astrês; VIEIRA, Francisca Emanuelle Rocha; SILVA Joyce Soares; AVELINO, Fernanda Valéria Silva Dantas; SANTOS, José Diego Marques/2018	Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública.	Prevalência dos sintomas ansiosos e depressivos em universitários.
LEÃO, Andrea Mendes; GOMES, Ileana Pitombeira; FERREIRA, Marcelo José Monteiro; CAVALCANTI, Luciano Pamplona de Góes/2018	Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil.	Relações existentes entre ansiedade e depressão na vivência universitária.
LELIS, Karen de Cássia; BRITO, Rhuanda Victória; PINHO, Sirlaine; PINHO, Lucinéia Pinho/2020	Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários.	Prevalência dos sintomas ansiosos e depressivos em universitários.
SILVA, Alessandra Turini Bolsoni; GUERRA Bárbara Trevizan/2014	O impacto da depressão para as interações sociais de universitários.	Relações existentes entre ansiedade e depressão na vivência universitária.

Fonte: Elaboração própria. Base de dados: Textos Supracitados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados dos artigos foram encontrados em revistas da área de saúde, oriundos dos estados do nordeste, centro-oeste, sudeste e sul. As revistas em que os artigos foram publicados são: Saúde e Pesquisa; Ciência, Cuidado e Saúde; Revista Mineira de Enfermagem; Revista Brasileira de Educação Médica; Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas SMAD; Boletim Academia Paulista de Psicologia; Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental; Revista Brasileira de Enfermagem REBEN e Revista Latino-Americana de Enfermagem RLAE. No que diz respeito ao ano de publicação, dois estudos foram realizados em 2014, um estudo foi realizado em 2015 e 2016, dois artigos publicados em 2018, um texto em 2019 e, por fim, três artigos foram realizados em 2020.

Para critério de análise, os resultados foram categorizados em dois eixos temáticos: Relações existentes entre ansiedade e depressão na vivência universitária, na qual será discutido uma possível relação entre o surgimento da depressão e ansiedade no âmbito acadêmico; Prevalência dos sintomas ansiosos e depressivos em universitários, que será analisado a sintomatologia dos sintomas e a maneira que afeta a vida do estudante.

Prevalência dos sintomas ansiosos e depressivos em universitários

De acordo com os resultados do estudo realizado por Bresolin, Dalmolin, Vasconcellos, Barlem, Andolhe e Magnago (2020), com objetivo de identificar a intensidade de sintomas depressivos e seus fatores associados em estudantes universitários da área da saúde, indicando que a intensidade dos sintomas depressivos mostrou-se entre moderada e grave, associando-se à não realização de atividades físicas e de lazer e aos cursos de fonoaudiologia e enfermagem.

O sujeito com quadro depressivo apresenta-se fragilizado, estagnado diante o seu campo de possibilidades, não conseguindo às vezes enxergar o que os sintomas podem criar uma rotina que leva o indivíduo a recolher-se dentro de si, por inseguranças ou medo do fracasso (RIBEIRO, 1999). À vista disso, os estudantes da área de saúde têm mais tendência em apresentar sintomas ansiosos e depressivos durante o curso. A presença destes sintomas leva aos estudantes apresentarem dificuldades em seguir o curso, aumentando o número de abandono e um grande risco de ter o desenvolvimento de dependência química (ALVES, 2014). Tendo como objetivo identificar a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos e suas correlações com características sociodemográficas e ocupacionais em universitários de enfermagem, Fernandes, Vieira, Silva, Avelino e Santos (2018), obtiveram como resultado a prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão, além disso, identificou-se associação entre o nível de sintomas depressivos, trabalho, sexo e lazer. No mesmo paradigma, Camargo, Souza e Oliveira

(2014) identificaram a prevalência do transtorno depressivo também em acadêmicos de enfermagem e observou a presença da depressão em diferentes níveis – mínima, leve a moderada, moderada a grave e grave.

No viés da Gestalt-Terapia, a ansiedade acontece quando excitação é contida e, desta forma, em situações nas quais a excitação não é expressada, ocorre o aparecimento da ansiedade. O problema surge quando a ansiedade compromete o processo natural do contato, que se define como a experiência em si, entre o eu e o outro, os meios de lidar com o campo com os elementos necessários ao organismo (ETAPECHUSK; FERNANDES, 2017).

Conforme explica Santos e Farias (2006, p. 268):

> O indivíduo ansioso inibe o processo natural de contato e assimilação dos novos elementos necessários ao seu próprio crescimento, devido ao receio antecipado dos efeitos desses elementos, quando integrados no seu organismo. Em outras palavras, sob a presença da ansiedade, diante da natureza sempre renovada do meio e sua permanente relação dialética com o indivíduo, este não consegue, espontaneamente, eleger o objeto hierarquicamente mais importante, no aqui e agora, e se mover rumo ao mesmo, no sentido de assimilá-lo, aliás, para a Gestalt-terapia a ansiedade é o vácuo entre o agora e o depois (SANTOS; FARIAS, 2006 p. 268).

No que tange à depressão, ela lança-se no indivíduo por meio da sua totalidade de ser, em que os contatos com o meio ficam comprometidos e consequentemente as possibilidades de ajustes se cristalizam (ETAPECHUSK; FERNANDES, 2017). O ajustamento criativo se tornou cristalizado, formando uma Gestalt fixa, uma maneira de defesa desregulada para lidar com as exigências do campo e consequentemente o ajustamento criativo deixa de cumprir sua função (RIBEIRO, 1999).

É notório que esses sentimentos são gerados aos estudantes por insegurança, que muito provavelmente iniciou-se nos primeiros períodos do curso. Ao se ter uma nova situação, que exigirá ainda mais atenção, conhecimento e readaptação, o universitário paralisa diante ao novo, tornando o ajustamento criativo paralisado, comprometendo assim, a sua função.

O estudo realizado por Aquino, Cardoso e Pinho (2019), teve como objetivo verificar os sintomas depressivos nos universitários de medicina, obteve-se como resultado a maior prevalência dos sintomas depressivos: humor triste ou deprimido, dificuldade de concentração, cansaço ou perda de energia, pensamentos de autocrítica, evitação de contato interpessoal. Com base nos dados pode-se concluir que os períodos iniciais apresentaram mais incidência aos sintomas depressivos.

As grades curriculares da maioria dos cursos são extensas e exaustivas, tornando-se um ponto que dificulta o processo de aprendizagem. O universitário passa pelo árduo processo de conciliar o seu tempo de estudos com a carga horária exigida nas disciplinas (SILVA, 2013). Vale ressaltar, que é um

ponto delicado para discutir, pois seguir à risca a grade curricular de cada semestre pode afetar o rendimento do aluno, no entanto, ao optar por diminuir as disciplinas, ele corre o risco de atrasar a formação, visto que, a universidade exige atividades extracurriculares e trabalhos avaliativos.

Dado o que foi posto, pode-se articular as causas dos sintomas depressivos em estudantes de medicina com o que Alves (2014, p.103) diz:

> Quando divididos por ciclos, os estudos apontam que o ciclo pré-clínico e o internato como momentos de maior risco [...] O curso médico é um período de grande estresse psicológico para os estudantes. No primeiro semestre do curso, o estudante passa por diversas modificações da sua rotina diária, após a adaptação inicial, a carga de trabalho tende a aumentar com pico no internato/residência na qual se incluem plantões com carga muitas vezes superior a 60 horas semanais de trabalho prático. Outros fatores, como competitividade, pressão constante, presença de exame de seleção ao final do curso para residência, além de características próprias do curso como contato com morte, limites sociais, terminalidade, podem levar o estudante a aumento da ansiedade e dificuldade de gerenciamento da mesma, aumentando a vulnerabilidade aos quadros de humor (ALVES, 2014, p. 103).

Tendo em vista o que foi posto, o estudo realizado por Silva e Guerra (2014), comparou um grupo de estudantes universitários clínico com um não clínico para depressão em relação às consequências e sentimentos que diferentes respostas de habilidades sociais podem ter em interações sociais com diversos interlocutores. À vista disso, os resultados atestam que os universitários com depressão apresentam importante déficit quanto ao repertório de habilidades sociais independente das interações sociais estabelecidas com diferentes interlocutores, seja com familiares, amigos, colegas de república ou namorados.

Silva (2013) discorre que o âmbito acadêmico pode ser visto como um local propício para socialização entre os estudantes, promovendo assim, o desenvolvimento social, intelectual e psicológico. Essa experiência constitui-se através do estudante, com sua história singular e as práticas sociais, os processos pedagógicos e a cultura universitária. Não obstante, de acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais da 5° edição, o sujeito depressivo caracteriza-se por apresentar alterações somáticas e cognitivas, afetando significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo.

Quando o sujeito apresenta um quadro depressivo, consequentemente afetará significativamente em sua vida, pois o mesmo começará a ter algumas limitações por conta dos sintomas – humor triste, falta de concentração, sentimento de culpa, alterações no sono e apetite, entre outras características. Visto isso, é evidente que este quadro afetará o rendimento no âmbito acadêmico, visto que, em alguns casos o estudante guarda para si as suas questões, por não saber lidar, valendo a pena ressaltar novamente a importância de um suporte psicológico ou até mesmo psicopedagógico nesse meio.

Já Carvalho, Bertolini, Milani e Martins (2015) analisaram os níveis de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes, de cursos diversos, como os de ciências biológicas e das humanas e sociais; ciências exatas, agrárias e tecnológicas. Obtiveram como resultado que os universitários concluintes apresentam níveis mais altos de ansiedade quando comparados aos ingressantes.

Entrar na universidade pode acarretar alguns momentos desestabilizadores, causando dificuldades e sofrimento para os estudantes. Coulon (2008) aborda a importância do processo de afiliação, pois o estudante ao romper o ensino médio acaba vivenciando conflitos e para superá-los é de suma importância experienciar os rituais de afiliação.

A afiliação caracteriza-se como a descoberta e a adequação da rotina do âmbito universitário, que é construída pelo estudante ao longo da graduação. É sabido pensar que, esse processo é de suma importância, pois, através dele o estudante passa a sentir-se pertencente ao contexto, tendo a capacidade de familiarizar-se com as regras e partilhar suas vivências com os membros da instituição, além do desenvolvimento de suas habilidades (COULON, 2008).

Portanto, é notório que ao entrar na universidade o estudante passa por um grande desafio. Mesmo o estudante passando pelo processo de afiliação, ele não fica isento das dificuldades da graduação e isso é perceptível nos estudos apresentados. Os sintomas de ansiedade e depressão estão presentes na vida de alguns estudantes durante a graduação e provavelmente influenciarão no desenvolvimento profissional, contudo, a busca de um equilíbrio na vida do universitário deve-se fazer parte no educacional desse meio.

Relações existentes entre ansiedade e depressão na vivência universitária

Discorrer sobre saúde mental no âmbito universitário é complexo, pois deve-se levar em consideração a vivência individual do estudante e sua inserção contextual. Os estudos demonstraram o desencadeamento da depressão e ansiedade, nos discentes de maneira significativa na experiência acadêmica e tornando visível a necessidade de ter acompanhamento psicológico nesse ambiente, além de um espaço de lazer para interação do coletivo.

A pesquisa realizada por Leão, Gomes, Ferreira e Cavalcanti (2018), teve como propósito estimar os fatores associados à depressão e ansiedade em estudantes universitários da área da saúde. Os resultados indicaram que estudantes menos satisfeitos com o curso apresentaram chance quase quatro vezes maior de terem depressão. Destacaram-se ainda fatores de risco como relacionamento familiar e com amigos insatisfatórios, além de quantidade insuficiente de sono. Apresentar insônia, não fazer

atividade física e maior preocupação com o futuro também apresentaram associação significativa com um quadro de ansiedade.

Ao chegar no ensino superior, os estudantes passam por um período de transição, iniciando-se a entrada na universidade com uma nova rotina de estudos e esse período pode ser visto como ameaçador, sendo capaz de interferir negativamente na saúde mental, assim como, no processo de aprendizagem, havendo uma redução na concentração e de habilidades psicossociais.

Silva (2013) discorre que o âmbito acadêmico pode ser visto como um local propício para socialização entre os discentes, promovendo assim, o desenvolvimento social, intelectual e psicológico. No entanto, essa experiência constitui-se através do estudante, com sua história singular e as práticas sociais, os processos pedagógicos e a cultura universitária.

A experiência do acadêmico discutida por Coulon (2008), demonstra que a falta de um espaço para descontrair os estudantes gera um sentimento de não pertencimento necessário para uma interação. É sabido que, apesar de os estudantes terem que frequentar as aulas e realizar as atividades obrigatórias das matérias de modo coletivo, também é essencial que este tenha um espaço proposto pela universidade para interação entre seus colegas e prática de atividades físicas.

Conseguinte, Cardozo, Gomes, Fran, Soratto (2016), tiveram como objetivo identificar os fatores associados à ocorrência de ansiedade nos acadêmicos de biomedicina e obteve-se como resultado nível de ansiedade entre grau leve, moderado e intenso nos estudantes.

Ansiedade é sentida como um sinal de alerta ao indivíduo, sobre um possível perigo que está por vir. Ansiedade se difere do medo, que é um sinal similar, no entanto, este o perigo é externo, possuindo uma origem não conflituosa. Já na ansiedade, a ameaça é sentida internamente, tendo origem conflituosa, sendo um sentimento que é acompanhado por uma sensação eminente de perigo, além de ser uma condição complexa e aversiva. O indivíduo ansioso tende a subestimar o grau de perigo em alguma situação e sua capacidade de enfrentamento, fazendo com que os sintomas fisiológicos apareçam (ARINO; BARDAGI, 2018).

A experiência acadêmica traz situações desgastantes e pressões psicológicas: aumento da responsabilidade, demanda de longas horas de estudos, inserção em um novo ambiente, novos vínculos afetivos. Com isso, o estudante torna-se vulnerável à ansiedade patológica. De acordo com Costa (2017), discentes da área da saúde comparado às outras áreas, apresentam os maiores índices de ansiedade.

O estudo de Barbosa, Asfora e Moura (2020), identificou a frequência de ansiedade, depressão e uso de substâncias psicoativas. Constataram altos índices de ansiedade e depressão, além disso, identificou-se maior frequência de uso de substâncias em estudantes com sintomas de ansiedade. No

mesmo caminho, Lelis, Britos, Pinho e Pinho (2020), avaliaram os sintomas de ansiedade e depressão e o uso de medicamentos em universitários, obteve-se como resultado alto índice dos sintomas, em que mais da metade dos participantes apresentaram depressão e o restante ansiedade, observou-se que uma pequena parcela dos universitários utiliza medicamentos para tratar destes sintomas.

Pereira (2019), demonstrou que o uso de substâncias psicoativas vem aumentando e muito provável que seja por diversas finalidades, seja por ter uma função analgésica, pelo efeito alucinógeno ou qualquer outra função que modifique o desempenho do sistema nervoso central (SNC), condicionando uma série de danos à saúde e inclusive o desempenho no ambiente universitário.

O período na universidade acaba se tornando mais crítico para as vulnerabilidades e, os universitários acabam entrando em contato com as substâncias psicoativas, além disso, outras motivações para o consumo é o uso recreativo e um dos motivos para manter-se o consumo é para a quebra da rotina, além de reduzir os sintomas da ansiedade ou depressão.

Esse movimento de encontrar novas estratégias para agir no campo, ou seja, a fronteira, que é onde se dá a experiência, por meio do contato do indivíduo com o meio, chama-se de ajustamento criativo pelo viés da Gestalt-Terapia.

Disserta Cardella (2014, p. 114) no que diz respeito ao ajustamento criativo:

> Ajustar-se criativamente é viver a vida com fluxo, na interação com os outros e os acontecimentos, apropriando-se e criando recursos, assumindo a responsabilidade e a cocriação do próprio destino – pois se não podemos determinar integralmente o que nos acontece, somos livres para escolher e responsáveis por como vamos viver as experiências, ofertando ou não a elas um sentido. O ajustamento criativo não significa prescindir do já conhecido, do vivido, nem repetir o que é tradicional, mas ser capaz de reposicionamento singular, diferente e pessoal do tradicional, recriando-o. Ajustamento criativo é então a capacidade de pessoalizar, subjetivar e se apropriar as experiências que acontecem no encontro com a alteridade, processe contínuo no campo organismo/meio.

Portanto, é por meio do ajustamento criativo que o indivíduo se autorregula, buscando seu crescimento e até mesmo sua sobrevivência, no entanto, alguns indivíduos cristalizam esse processo, limitando a maneira de lidar com as diversidades do campo. O processo de autorregulação é o princípio natural que rege o organismo, ou seja, é por meio deste processo que ocorre a interação e negociação quando se busca o fechamento ou resolução de determinada situação (LIMA, 2014).

Portanto, a autorregulação é a totalidade do organismo em sua interação com o ambiente, abarcando as necessidades fisiológicas, psicológicas, sociais, buscando um bem-estar e um equilíbrio entre indivíduo e meio. Posto isso, no que diz respeito a disfuncionalidade de todo esse processo, Lima (2014, p. 97) discorre:

> A disfuncionalidade surge quando o indivíduo, diante da incapacidade de alcançar satisfação de determinada necessidade por meio de uma ação esperada no meio, percebe-se impedido de realizar essa ação e se paralisa. Não busca outras soluções, fixa-se na frustração, estagna seu fluxo de autorregulação e o estanca.

Sendo assim, por essa razão os universitários possuem dificuldades de lidar com as diversidades acadêmicas, tornando-se estagnados ao surgir sintomas de ansiedade ou depressão, recorrendo ao uso de substâncias psicoativas como estratégia de amenizar suas questões, tornando-se o processo de autorregulação paralisado e como consequência, comprometendo o ajustamento criativo, pois como visto, é por meio dele que encontramos novas maneiras de lidar com o está emergindo no campo.

Foi notório a falta de estudos durante as buscas que fazem essa associação do uso de substâncias psicoativas com os sintomas de ansiedade e depressão no âmbito acadêmico. Portanto, a busca por essas substâncias foi a maneira que os estudantes encontraram para lidar com as diversidades do âmbito acadêmico com questões pessoais por meio do processo de ajustamento criativo.

Frente ao exposto, é sabido observar que as mudanças ao longo do curso são inevitáveis e muitas vezes a realidade diverge das expectativas criada, deixando o universitário à mercê da frustração, por essa razão, é perceptível a importância de se ter a criação de serviços de apoio ao estudante ao longo da graduação, para que o mesmo possa passar por esses processos de forma mais tranquila, amenizando o índice de ansiedade.

Logo, e ao cabo, é de suma importância a criação de propostas interventivas, que possam auxiliar no enfrentamento dos desafios vivenciados no ensino superior, minimizando o adoecimento psicológico dos estudantes e, promovendo assim, a promoção da saúde mental no âmbito acadêmico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo se propôs, como objetivo geral, identificar as possíveis correlações entre ansiedade e depressão entre jovens universitários, a partir do que nos indica a literatura científica. O estudante, ao entrar na universidade, pode vivenciar alguns momentos desestabilizadores, gerando dificuldades e sofrimento para os universitários, acarretando assim, quadros ansiosos e depressivos.

Obteve-se como resultado do presente estudo que existe uma relação entre a ansiedade e depressão na vivência universitária. Destacando-se que ao chegar no ensino superior os estudantes passam por um período de transição, onde vão ter que lidar com a inserção em um novo ambiente, extensa carga horária, nova rotina de ensino-aprendizagem, novos vínculos afetivos, ter gerenciamento de tempo da vida pessoal com a vida acadêmica. Como consequência, esses fatores são capazes de interferir negativamente na saúde mental do acadêmico.

Além disso, os resultados também demonstraram a prevalência dos sintomas ansiosos e depressivos na vida dos universitários, por consequência dos obstáculos existentes ao longo da graduação. Atentou-se ao fato de que a maioria dos estudos discorrem sobre cursos da área de saúde, à vista disso, autores destacaram uma maior prevalência de quadros ansiosos e depressivos nesse público, sendo consequência de uma extensa carga horária exigida nos cursos.

No entanto, ao construir esse estudo, sentiu-se a falta de pesquisas que tenham uma ampliação no que diz respeito a propostas interventivas nas universidades para amenizar os sintomas ansiosos e depressivos na vida dos discentes. Havendo uma escassez de núcleos, projetos, oficinas, que tenham como principal objetivo promover a saúde mental dos estudantes, acolhendo as demandas apresentadas por eles, além de também auxiliar na adaptação deste público à vida acadêmica e desenvolver sua autonomia no processo de aprendizagem.

Portanto, o presente estudo contribuiu para elucidar a relação existente no âmbito acadêmico como fator de desencadeamento da ansiedade e depressão, possibilitando visualizar a maneira que o campo interfere na vivência do indivíduo e como é fundamental manter-se o ajustamento criativo de maneira funcional, para que este possa ir se adaptando ao campo, além de, deixar posto a importância de projetos que promovam a saúde mental dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ALVES, T. C. T. F. “Depressão e Ansiedade entre Estudantes da Área de Saúde”. **Revista de Medicina**, vol. 93, n. 3, setembro, 2014.

APA - American Psychiatric Association. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARINO, D. O.; BARDAGI, M. P. “Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários”. **Revista Psicologia em Pesquisa**, vol. 12, n. 3, dezembro, 2018.

CARDELLA, B. H. P. “Ajustamento Criativo e Hierarquia de Valores ou Necessidades”. *In*: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (orgs.). **Gestalt-Terapia**: Conceitos Fundamentais. São Paulo: Summus, 2014.

COHEN, E. B.; COSTA, A. R. L.; AMBIEL, R. A. M. “Relação entre Sintomas Depressivos e Esperança Cognitiva em Universitários”. **Revista de Psicologia da IMED**, vol. 11, n. 2, dezembro, 2019.

COSTA, K. M. V. *et al*. “Ansiedade em Universitários na Área da Saúde”. **Anais do II Congresso Brasileiro das Ciências da Saúde**. Campina Grande: UEPB, 2017.

COULON, A. **A Condição de Estudante**: A Entrada na Vida Universitária. Salvador: EDUFBA, 2008.

EL MANN, A. M. S. “Gestalt-Terapia e Síndrome do Pânico: Uma Relação”. **IGT Rede**, vol. 10, n. 18, junho, 2013.

ETAPECHUSK, J.; FERNANDES, L. R. S. “Depressão sob o Olhar Gestáltico”. **Revista Luso-Brasileira de Psicologia**, fevereiro, 2018.

GODOY, A. S. “Pesquisa Qualitativa: Tipos Fundamentais”. **Revista de Administração de Empresas**, vol. 26, n. 2, agosto, 1995.

LIMA, P. V. A. “Autorregulação Organísmica e Homeostase”. *In*: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (orgs.). **Gestalt-Terapia**: Conceitos Fundamentais. São Paulo: Summus, 2014.

MALTONI, J.; DE CAMARGO PALMA, P.; NEUFELD, C. B. “Sintomas Ansiosos e Depressivos em Universitários Brasileiros”. **Revista Psico**, vol. 50, n. 1, maio, 2019.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. “Revisão Integrativa: Método de Pesquisa para a Incorporação de Evidências na Saúde e na Enfermagem”. **Texto & Contexto – Enfermagem**, vol. 17, n. 4, dezembro, 2008.

OLIVEIRA, M. I. S. “Intervenção Cognitivo-Comportamental em Transtorno de Ansiedade: Relato de Caso”. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, vol. 7, n. 1, junho, 2011.

PACHANE, G. G. “A experiência universitária e sua contribuição ao desenvolvimento pessoal do aluno”. *In*: MERCURI, E.; POLYDORO, S. A. J. (orgs.). **Estudante Universitário: Características e Experiências de Formação.** Taubaté: Cabral, 2003.

PEREIRA, J. M. **Uso de Substâncias Psicoativas e Outros Fatores Associados aos Sintomas de Transtornos de Ansiedade e Depressão** (Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Nutrição). Ouro Preto: UFOP, 2019.

RIBEIRO. Jorge Ponciano. **Gestalt-Terapia**: Refazendo um Caminho. São Paulo: Editora Summus, 2012.

SANTIAGO, A.; HOLANDA, A. F. “Fenomenologia da Depressão: Uma Análise da Produção Acadêmica Brasileira”. **Revista da Abordagem Gestáltica**, vol. 19, n. 1, julho, 2013.

SANTOS, L. P.; DE FREITAS FARIA, L. A. “Ansiedade e Gestalt-Terapia”. **Revista da Abordagem Gestáltica**, vol. 12, n. 1, junho, 2006.

SILVA, L. S. C. **Jovens Universitários e sua Relação com o Saber** (Dissertação de Mestrado em Psicologia). Salvador: UFBA, 2013.

YANO, L. P. “A Clínica em Gestalt-Terapia: A Gestalt dos Atendimentos nos Transtornos Depressivos”. **Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity**, vol. 7, n. 1, junho, 2015.



BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)

Ano III | Volume 8 | Nº 24| Boa Vista |2021

http://www.ioles.com.br/boca

Editor chefe:

Elói Martins Senhoras

Conselho Editorial

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

Conselho Científico

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávaro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima