



CENTRO UNIVERSITÁRIO UniMauá
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

AMENY TIMOTEO NERY

**A ansiedade no âmbito acadêmico e os desdobramentos na
vida do sujeito**

Taguatinga – DF

2021

AMENY TIMOTEO NERY

**A ansiedade no âmbito acadêmico e os desdobramentos na
vida do sujeito**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
elaborado como requisito para obtenção
do Título de Bacharel em Psicologia, sob a
orientação das Professoras Bianca da
Nóbrega Rogoski e Meg Gomes Martins de
Ávila.

Taguatinga – DF

2021

Artigo de autoria de AMENY TIMOTEO NERY, intitulado “A ANSIEDADE NO ÂMBITO ACADÊMICO E OS DESDOBRAMENTOS NA VIDA DO SUJEITO”, apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia do Centro Universitário UniMauá, em 12 de novembro de 2021, defendido e aprovado pela seguinte banca examinadora:

Bianca da N. Rogoski

Profa M.e. Bianca da Nóbrega Rogoski

Professora do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário UniMauá

Mgmartins

Profa M.e. Meg Gomes Martins de Ávila

Membra da Banca Examinadora

Coordenadora do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário UniMauá

Ítalo Siqueira de C. Teixeira

Prof. M.e. Ítalo Siqueira de Castro Teixeira

Membro da Banca Examinadora

Instituição

DEDICATÓRIA

Dedico à minha mãe, Maria de Jesus, que empenhou muito, para que eu estudasse, meu pai, Antônio Leonardo, à minha filha, Adriana Nery, minha mestra, que se dedicou a me auxiliar do início ao fim, aos meus netos: Enzo Nery, Mendel Nery e Rafael Nery, que, com amor e carinho foram meus assessores em tecnologia durante toda a jornada, e, em particular, ao meu avô paterno, Joaquim Bento Nery, que foi meu primeiro professor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus que me deu forças e me conduziu nessa jornada até o final.

A todos os professores que contribuíram para a minha formação e realização desse sonho, em especial, à professora Bianca, minha orientadora, que me guiou com sapiência e serenidade, à professora Rafaella, sempre solícita e adorável e à professora Meg, orientadora competente e dedicada; a todos os colegas que me apoiaram, sem esse apoio, não seria possível, a realização dessa meta, e, em especial às minhas amigas Andrea e Lucineire, que estiveram ao meu lado, me apoiando e encorajando no decurso desse processo.

“A gente ama não é a pessoa que fala bonito. É a pessoa que escuta bonito. A fala só é bonita quando ela nasce de uma longa e silenciosa escuta.”

Ruben Alves

A ANSIEDADE NO ÂMBITO ACADÊMICO E OS DESDOBRAMENTOS NA VIDA DO SUJEITO

AMENY TIMOTEO NERY¹

RESUMO

Neste trabalho, identificou-se o transtorno de ansiedade e seus desdobramentos dentro da vida acadêmica e buscou-se conhecer os fatores que contribuem para o acréscimo desses transtornos nos estudantes das Instituições de Ensino Superior, públicas ou privadas, e, quais efeitos podem trazer para a vida desses acadêmicos. A terapia cognitivo-comportamental foi utilizada como ferramenta para entender às possíveis soluções aos problemas da ansiedade em seu desenvolvimento e tratamento, e trouxe discussão embasada em uma revisão bibliográfica, com o intuito de elucidar questões ligadas ao conceito de ansiedade. Desta forma, foi aplicado o método da revisão de literatura, com busca nos principais mecanismos de pesquisas científicas como: SCIELO, Google Acadêmico e outras revistas ligadas à saúde e à psicologia. De acordo com a pesquisa de revisão bibliográfica observou-se a necessidade da criação de programas dentro das instituições para acolher e auxiliar os acadêmicos em suas vulnerabilidades.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Ensino superior. Estudante.

ABSTRACT

This paper identified anxiety disorder and its consequences in academic life and knew the factors that contribute to the increase of such disorders in students of public and private Higher Education Institutions (HEI) and what effects they can bring to the lives of these students. The cognitive-behavioral therapy was used as a tool to understand possible solutions to the problems of anxiety in its development and treatment, and brought discussion based on literature review, in order to elucidate issues related to the concept of anxiety. Therefore, the literature review method was applied, with a search in the main scientific research mechanisms such as SCIELO, Google Scholar and other journals related to health and psychology. According to the literature review research, it was observed the need to create programs within institutions to welcome and assist students in their vulnerabilities.

KEY WORDS: Anxiety. University education. Student.

¹ Graduanda em Psicologia. Centro Universitário UniMauá. E-mail: amenynery@hotmail.com.

1 INTRODUÇÃO

O início da graduação é um momento que gera muitos anseios e insegurança nos estudantes, em decorrência dos inúmeros obstáculos peculiares às demandas do ensino superior, como, conciliar o tempo entre o trabalho e as atividades acadêmicas, novas relações sociais, o afastamento da família e dos amigos. Muitos desses estudantes mudam de cidade, e às vezes, até de país, sendo compelidos a se adequar a uma nova cultura, um novo ambiente; alguns desses estudantes vão morar em repúblicas ou alojamentos estudantis, e, esse convívio com pessoas desconhecidas costuma desencadear conflitos, deixando o ambiente impróprio para os estudos. Todos esses fatores, somados às demandas típicas de um curso superior, podem contribuir para desencadear ansiedade.

A ansiedade é definida como uma reação natural diante de sinais que indicam que uma situação ameaçadora se aproxima. De acordo com a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), da Associação Americana de Psiquiatria, assim como o medo, a ansiedade prepara o indivíduo para enfrentar ou fugir do perigo, ou seja, ela estimula a ação e funciona como mecanismo de preservação em nosso cotidiano (APA, 2014).

Observa-se, entretanto, que em alguns casos a ansiedade vivenciada pelo indivíduo é tão intensa que prejudica seu funcionamento ou causa sofrimento significativo. Nesses casos, pode-se afirmar que a ansiedade se tornou patológica, caracterizando um transtorno de ansiedade (Silva, 2019).

Mediante tais argumentos, refletindo sobre a vulnerabilidade da comunidade acadêmica, este trabalho tem como tema: “Ansiedade no âmbito acadêmico”. A justificativa do presente trabalho diz respeito à carência de apoio aos acadêmicos em suas jornadas, nas Instituições de Ensino Superior, públicas e privadas.

Conforme será evidenciado ao longo do presente trabalho, fatores como cobranças excessivas e falta de apoio psicológico aos estudantes, têm desencadeado cada vez mais problemas com a ansiedade e seus desdobramentos.

Este artigo tem como objetivo geral: Compreender quais fatores têm desencadeado transtornos de ansiedade em estudantes de ensino superior.

Ojetivos específicos: Realizar uma revisão bibliográfica, enfatizando as questões que podem estar relacionadas ao transtorno de ansiedade na vida acadêmica, bem como outros transtornos que podem estar interligados; compreender os fatores da vida universitária que contribuem para o desenvolvimento desses transtornos; e, ressaltar como a psicologia pode ajudar na prevenção e tratamento do transtorno de ansiedade e seus desdobramentos.

2 MÉTODO

O método adotado para este trabalho de conclusão de curso foi a revisão de literatura. Foram consultadas publicações em revistas e jornais de cunho científico, pela internet a partir dos sistemas: BIREME, PUBMED, BVS, SCIELO e Google Acadêmico e um capítulo de livro. Foi realizada a seleção de 30 artigos, dos quais 18 foram consultados e os demais, descartados por não atenderem à necessidade da proposta. Foram empregadas as palavras-chave: Ansiedade. Ensino superior. Estudante.

3 CONTEXTUALIZANDO O TRANSTORNO DA ANSIEDADE

3.1 Breve histórico sobre a Ansiedade

A palavra ansiedade descende do grego (agko) e significa estrangular, sufocar e/ou oprimir, de acordo com Pereira, (2007).

Definir ansiedade torna-se complexo quando se tem não somente um transtorno envolvido, mas uma junção de diferentes transtornos, com descrições sintomáticas que podem variar significativamente entre si, mas que possuem uma característica comum, que é a experiência de alteração dos níveis de ansiedade dentro dos processos psicológicos do sujeito.

3.2 Ansiedade: definições atuais

Kaplan e Sadock (1990) definiram a ansiedade patológica como sendo uma resposta inadequada a um determinado estímulo, em virtude de sua intensidade ou duração.

Os casos de ansiedade patológica, relacionada aos transtornos têm se expandido ostensivamente, de acordo com estimativas da Organização Mundial de Saúde (OMS), divulgada em fevereiro de 2017, que apontou que 9,3% das pessoas que vivem no Brasil são afetadas por eles. Esses transtornos vêm sendo considerados o mal do último século, em devido às mudanças significativas ocorridas no

âmbito cultural e econômico e as exigências advindas de uma sociedade moderna, tecnológica e competitiva. Eles têm atingido principalmente os jovens em etapa transitória entre o fim da adolescência e o início da vida adulta, caracterizando um período marcado por mudanças psicossociais importantes (OPAS, 2017).

Vasconcelos *et al*, (2015), postularam que entre os universitários existe em média, de 15 a 25%, que sofrem com transtornos mentais, considerando que em sua maioria, os transtornos apresentados são de ansiedade e depressão, e, enfatizaram que geralmente os transtornos tendem a se agravar entre os estudantes de medicina, devido a baixa procura por ajuda médica. O estudo dos autores foi realizado com 234 universitários, concluindo que os sintomas de ansiedade se apresentaram em 26,9% e que 25,6% desses, já haviam realizado acompanhamento psicológico, e que, o desdobramento de ansiedade para depressão acometeu 13,3% desses acadêmicos, sendo que 11,5% já fizeram uso de medicamentos.

Conclui-se, a partir de tais concepções, que, pode-se definir a diferença entre o normal e o patológico enquanto ansiedade, quando esta for entendida de acordo com o contexto; a intensidade do sofrimento, do enraizamento da ação do estímulo provocado a partir das emoções sentidas e expostas, e, pela frequência dos comportamentos de fuga ou desconforto que surgem em disfunção ao reflexo da experiência do indivíduo (Zimbardo, 2002). Em outras palavras é necessário considerar o nível de ansiedade que a pessoa experimenta em determinada situação, quanto tempo dura, com que frequência ocorre e o número de comportamentos disfuncionais provocados pela ansiedade, além de ser importante também considerar a avaliação da própria pessoa que é acometida pela ansiedade (Barlow, 1988; Zimbardo, 2002).

Segundo o autor Leahy (2009) p.16, há seis transtornos de ansiedade conhecidos, cada um com seu grupo particular de sintomas. Todos vêm do mesmo tipo de instinto de sobrevivência fundamental.

Os seis transtornos de ansiedade reconhecidos, segundo Leahy (2009, p.16), são:

1. **Fobia específica:** É o medo de um estímulo ou situação específica, como aviões, elevadores, alguns animais, dentre outros.
2. **Transtorno de pânico:** É o medo das próprias reações fisiológicas e psicológicas a um estímulo, qualquer anormalidade, como, respiração alterada,

batimentos cardíacos acelerados, suores ou tremores, que são vistos como sinais de colapso iminente, insanidade ou morte.

3. **Transtorno obsessivo compulsivo (TOC):** A pessoa tem pensamentos recorrentes ou imagens (obsessões) que considera estressantes – pensar que está sendo contaminada, perdendo o controle. Há uma necessidade urgente de realizar certas ações (compulsões) que neutralizarão essas imagens, como lavar-se reiteradas vezes, fazer verificações constantes, etc.
4. **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG):** Essa é, essencialmente, uma tendência em se preocupar continuamente com muitas coisas.
5. **Transtorno de ansiedade social (TAS):** Medo de ser julgado pelos outros, especificamente nas situações sociais, como, apresentações, festas, encontros, dentre outros.
6. **Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT):** Esse transtorno envolve o medo excessivo causado por exposição anterior a uma ameaça ou dano. Traumas comuns são o estupro, a violência física, acidentes graves e exposição a guerras.

O DSM 5 (APA, 2014) conceitua e expõe a ansiedade relacionada ao medo conforme citação:

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. Medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida; enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam, com o medo sendo com mais frequência associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva. (DSM 5, p. 189)

Considera-se, pois, a partir desta classificação, a ansiedade como uma psicopatologia associada a várias outras. Sendo assim, é possível diferenciar as emoções que estão relacionadas ao medo da ansiedade. Esta, por sua vez, pode traduzir-se em um transtorno perigoso, capaz de fazer com que o indivíduo vivencie até mesmo momentos de fobia social e se agrave durante o passar do tempo, caso não tenha tratamento adequado (APA, 2014).

4 O TRANSTORNO DE ANSIEDADE NO ÂMBITO ACADÊMICO

A entrada na universidade é um momento de transformação na vida do indivíduo. Essa passagem encontra sentido em teorias construtivistas como as de Piaget, Vigotsky e Wallon, que estabeleceram que a capacidade de conhecer, construir e aprender somente são possíveis através das trocas e experiências do sujeito com o meio e com o outro, considerando assim, a aprendizagem, uma forma dinâmica. (Craidy e Kaercher.2001).

Silva (2019) também expõe que o ingresso no campo universitário significa um assumir responsabilidades e anseios, capaz de produzir efeitos em relação ao transtorno de ansiedade, favorecendo um sofrimento psíquico. Apesar disso, considera-se que a universidade produz, na vida do estudante, mudanças extremamente necessárias e grandiosas, a partir de uma nova fase, que muitas vezes se apresenta na transição da adolescência para a primeira fase adulta.

Compreende-se que a ansiedade já enfatizada anteriormente pode estar associada a transtornos que se transfiguram a partir dos processos fisiológicos e psicológicos, fazendo parte do cotidiano do ser humano. É impulsionada pela forma com que os processos cognitivos são produzidos e construídos, considerando até mesmo o surgimento de uma condição psicológica desagradável, que reproduz um transtorno psicossomático a partir do medo, do desafio e da ameaça (LEITE, 2016)

Chaves *et al.* (2015), apud Silva, (2019), consideraram que o momento de transição vivenciado a partir das experiências universitárias podem ser potenciais desencadeadores do transtorno de ansiedade. Segundo os autores, isso pode estar associado desde a formação da grade curricular aos horários que as instituições disponibilizam aos acadêmicos.

De acordo com Escudero (1999), é ainda na universidade que o acadêmico começa a ter uma noção das expectativas do mercado de trabalho, com relação aos novos profissionais, e, com isso, tende a se sentir pressionado a preparar-se para uma atuação eficaz em seu âmbito profissional. As diversas exigências, conforme menciona Johnson (1998), apud Escudero,(1999), empregadas pelo mercado de trabalho (uma sólida formação acadêmica, capacidade de análise, tomada de decisões, motivação, determinação); junto ao fato de que nem todos serão absorvidos

ou se mostrarão aptos para o mercado de trabalho, principalmente diante da realidade brasileira; tende a gerar desconforto e ansiedade nos acadêmicos.

4.1 O cuidado com a saúde mental do acadêmico

Braga *et al.* (2017) consideraram que a saúde mental se reproduz a partir do conceito de que o sujeito pode manter o equilíbrio emocional diante das situações adversas da vida, diante da capacidade do mesmo em administrar as variadas emoções dentro de um processo harmônico, em seu cotidiano. Os autores discorreram, ainda, que esses processos de saúde e bem-estar constituídos a partir do conceito da Organização Mundial de Saúde – OMS, são indispensáveis para que o indivíduo viva de forma construtiva e absoluta na sociedade, produzindo o menor dos impactos no ambiente em que o sujeito se insere. Conduz-se, assim, o autocuidado integral e saúde mental, como conceitos que se relacionam, conforme define a teoria do autocuidado ao enfatizar que os indivíduos devem cuidar de si e dos outros.

Cerchiari *et al.* (2005), proferiu que a preocupação com a saúde mental dos universitários surgiu no início do século XX, nos Estados Unidos, quando estes foram tidos como vulneráveis em relação a desenvolver transtornos mentais. Neste processo, a instituição em que os estudantes estavam inseridos, foi responsável por auxiliá-los, criando programas de assistência psicológica e psiquiátrica.

Ainda de acordo com o autor (Cerchiari *et al.*, 2005), no Brasil, esta preocupação com os acadêmicos intercorreu no ano de 1957, com a criação do primeiro Serviço de Higiene Mental e Psicologia na Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pernambuco, com o objetivo de prestar assistência psiquiátrica e psicológica aos universitários, inicialmente, aos estudantes do curso de Medicina.

De acordo com Padovani *et al.* (2014), verificou-se a necessidade de que se tenha mais atenção relacionada à saúde mental dos acadêmicos, em razão de estudos que apontaram um desgaste ao bem-estar psicossocial desse grupo. Foi observado a presença de sinais e sintomas indicadores de estresse, burnout, ansiedade e depressão, encontrados na população estudada por Padovani, et al. (2014), em estudantes universitários entre 18 e 25 anos.

Martins (1991), apud Silva (2019), considerou o ambiente acadêmico como sendo uma atmosfera de "toxicidade psicológica". Neste conceito, ele considerou que as instituições reproduzem um ambiente inseguro para os processos psicossomáticos. Enfatizou, ainda, a necessidade de cuidado, através de programas psicopedagógicos e encorajamento para diálogos sobre os aspectos que tornam o acadêmico vulnerável, diante das mudanças e responsabilidades que são assumidas, corroborando para prejuízos à saúde mental dos acadêmicos e fatores que se multiplicam produzindo transtornos psicossomáticos.

4.2 A ansiedade interligada aos fatores adoecedores dos acadêmicos

Segundo Silva, (2019), apud Vasconcelos ,(2015), estima-se que de 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante a sua formação universitária. Já de acordo com Cardozo et al. (2016), de 15 a 29% dos acadêmicos podem ou apresentam ansiedade durante sua vida acadêmica.

Considerando a concepção de Bolsoni-Silva e Guerra (2014), pode-se inclusive associar os transtornos ligados à ansiedade dos acadêmicos ao que se considera desafios que vêm adjuntos às responsabilidades que marcam o início da vida adulta. Inclui-se nessas mudanças, o distanciamento da família, muitas vezes a mudança de cidade, a adaptação à prática pedagógica, que se torna diferente do ensino médio, a necessidade de criar novos laços sociais, entre outros componentes que se fundam na formação de conflitos internos, causando transtornos relacionados à ansiedade.

Dando seguimento à concepção do autor (Bolsoni-Silva e Guerra,2014), pode-se inferir que os processos psicológicos envolvidos na vida do acadêmico podem produzir sentimentos positivos ou negativos. Alguns fatores que podem, a partir de comportamentos ansiosos, trazer ao acadêmico sentimentos depressivos e distúrbios que se juntam, causando conflitos internos, intervindo no convívio social, familiar e profissional na vida do estudante. Estes sentimentos são produzidos a partir da tensão do estresse psíquico, que se manifesta através de transtornos mentais menores, ao se acumularem, acabam por causarem percepções distorcidas em sua visão demundo (SILVA, 2019).

4.3 Fatores considerados protetivos à saúde dos acadêmicos

As medidas de proteção à ansiedade na vida acadêmica, podem ser compreendidas mediante alguns fatores. Compreendem-se esses fatores como tudo aquilo que pode causar conforto e bem-estar, capaz de produzir o desenvolvimento saudável, sendo ele social ou familiar. Esses fatores serão discorridos abaixo, com base na literatura científica.

A literatura assegura que o convívio familiar, o fortalecimento do ciclo social, a relação entre os professores e seus respectivos colegas, trazem uma segurança maior na vida do estudante, amparando-o, em casos de transtornos interligados à ansiedade na vida do acadêmico, conforme dissertam Rosário et al. (2010, apud Silva, 2019).

Para Chaves *et al.* (2015), a espiritualidade, por sua vez, atribui valores significativos no comportamento do acadêmico, pois, assim como a dimensão biológica, intelectual, emocional e social, a espiritualidade constitui uma importante dimensão do sujeito. Além disso, as experiências humanas englobam uma proteção integral, sendo a experiência com a espiritualidade um coadjuvante no bem-estar acadêmico e social na visão do autor, apud Papazisis *et al.*, (2013). Após estudos, constatou-se que estudantes praticantes de algum seguimento religioso, tiveram níveis reduzidos de estresse, depressão e outros transtornos relacionados à ansiedade.

Os autores consideraram ainda que qualquer tratamento realizado com a função de prevenir a ansiedade dentro do âmbito acadêmico, deve abarcar um modelo holístico, ou seja, necessita levar em conta o sujeito em seu contexto social, familiar, acadêmico, psicológico e espiritual.

Em consonância, Silva e Cavalcante Neto (2014), enfatizaram que existe a necessidade de um grande suporte na produção de uma vida acadêmica saudável. Esse apoio deve ser concedido a partir da concepção de que o ser humano é um complexo, de forma a produzir real efeito, para que o estudante, principalmente no final do curso, consiga equilibrar sua vida pessoal e social com a vida acadêmica.

Silva (2019), ainda sugeriu que estes acadêmicos tenham ao menos um apoio psicológico, capaz de promover uma vida acadêmica tranquila. Persuadiram que, diante de evidências de sinais e sintomas da ansiedade, os estudantes devem buscar por um tratamento.

4.4 Fatores que tornam o sujeito mais vulnerável aos transtornos de ansiedade em relação ao enfrentamento e adaptação ao ambiente acadêmico

Lameu, Salazar e Sousa (2016) verificaram, em um estudo sobre os fatores considerados estressores no ambiente acadêmico em universidades públicas, que estes são fatores externos aos seus processos psicológicos. Estes são capazes de produzir efeitos de cunho ansioso e estão relacionados geralmente às avaliações disciplinares, aos prazos que precisam ser cumpridos, à metodologia utilizada pela instituição, moradia e outros fatores.

Os autores (LAMEU, SALAZAR & SOUSA, 2016) ainda conseguiram levantar dados sobre a necessidade considerada por mais da metade do número dos entrevistados em relação aos atendimentos psicológicos. Os participantes responderam ser necessário um acompanhamento por parte da instituição, considerando ainda o sofrimento psíquico e a falta de gestão e apoio psicossocial, aludindo evasão escolar.

Percebe-se que, apesar da falta de estudos relacionados aos transtornos da ansiedade inerentes à vida acadêmica, ainda se demonstrou que os poucos autores que se preocuparam em elucidar questões relativas ao tema, foram capazes de produzir resultados conclusivos, tais como Silva (2019), apresenta:

“As atividades acadêmicas impõem aos estudantes, muitas vezes vivenciadas com excessiva ansiedade e esgotamento dos recursos pessoais de enfrentamento, que devem ser considerados pelos gestores institucionais. Ampliar o espaço de discussão desses problemas enfrentados pelos alunos, propondo serviços e programas que favoreçam o desenvolvimento reflexivo dos problemas, criar redes de apoio e suporte que possibilitem o melhor ajustamento acadêmico e buscar a identificação do perfil mais afetado pelos estressores acadêmicos também se mostra relevante para avaliar a vulnerabilidade dos alunos e atuar de forma preventiva.” (SILVA, 2019).

Desta forma, é esperado que as instituições se preocupem em proporcionar aos acadêmicos um ambiente saudável e capaz de transformar em esperança toda a angústia e ansiedade experimentadas por esses estudantes, a partir de uma escuta e de um acompanhamento psicológico.

4.5 Ansiedade e depressão e o uso de substâncias psicoativas em universitários

Segundo Barbosa *et al.*(2019) apud Shanahan *et al.* (2005), sob um viés sociológico, as pessoas podem ser consideradas adultas quando se tornam responsáveis por si mesmas, quando casam ou estabelecem um relacionamento afetivo ou constrói uma família e escolhem uma carreira profissional. No entanto, a maturidade psicológica depende de realizações como, descobrir a própria identidade, independe-se dos pais, entre outras coisas. O fato é que a vida adulta não é apenas marcada por critérios externos, mas também por critérios internos como a autonomia, responsabilidade pessoal, autocontrole, dentre outros.

Por isso, a saúde mental dos jovens universitários é preocupante devido ao fato de serem considerados como um grupo de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais, principalmente a ansiedade e a depressão, conforme evidenciado por autores citados anteriormente. A entrada em uma Instituição de Ensino, principalmente na universidade (foco deste trabalho), acaba por resultar em necessidades adaptativas como o rigor acadêmico, novas responsabilidades, dificuldades de acomodação, problemas financeiros, entre outros.

Segundo a pesquisa realizada por Barbosa *et al.* (2019), pode-se observar que os universitários têm se mostrado cada vez mais vulneráveis e propensos a desenvolver algum transtorno mental, e, para aliviar o mal-estar, muitos deles têm se mostrado suscetíveis a usarem alguma substância psicoativa (drogas que são capazes de alterar o funcionamento cerebral, resultando em modificações no estado mental) sendo ela ilícita ou lícita.

O uso de substâncias psicoativas, inicialmente, pode minimizar e/ou moderar os sintomas ocasionados por algum transtorno, porém a abstinência e o uso crônico exacerbam em médio prazo. Alguns exemplos destas drogas psicoativas são a cocaína, o tabaco, a cafeína, anfetaminas, maconha, entre outras.

Ainda relacionado à substâncias psicoativas, de acordo com os resultados da pesquisa de Barbosa *et al.* (2019), o álcool e a maconha, assim como o tabaco são as drogas psicoativas mais consumidas pelos universitários para lidar com a depressão e a ansiedade.

5 O IMPACTO DA COVID-19 NO ÂMBITO ACADÊMICO

A doença provocada pelo COVID-19, teve suas primeiras notícias em Wuhan, na China, em 2020, a partir daí, começou a se propagar pelo mundo incontrolavelmente, o que traduziu horror, medo, pânico e incertezas para todos que passam por esta fase crítica que se está vivenciando. Considera-se que todas as pandemias geram um forte impacto social na vida do sujeito, esta não seria diferente, bem como tem sido abrasiva e cruel, em que houve uma necessidade de se reinventar, a começar pela forma de se relacionar, fato este que conduziu uma programação diferente, inclusive dentro do contexto acadêmico, o qual foi submetido a adequações dos processos de trabalho institucional para que fosse viável a manutenção do ensino nas instituições a fim de continuarem o processo de aprendizagem. (MAIA & DIAS, 2020)

Partindo deste pressuposto e observando os reflexos gerados pela pandemia, Maia (2020), conduziu um estudo com intuito de conhecer os processos causadores de fatores estressores e ansiosos, despendidos a partir do contexto acadêmico aos universitários portugueses.

A autora (Maia, 2020) realizou uma comparação com um estudo realizado em 2018, ou seja, ainda antes da Pandemia. Executado a partir de um estudo quantitativo, foi realizada uma análise dos fatores estressores de acordo com a escala EADS-21: (Escala de Ansiedade, Depressão e Stress). Os resultados apontaram que esses fatores estiveram mais presentes no período pandêmico. A autora (Maia, 2020) cita ainda que:

Os resultados confirmaram um aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e estresse) entre os estudantes universitários no período pandêmico comparativamente a períodos normais. Esses resultados vão ao encontro de outros estudos internacionais que analisaram o efeito psicológico da COVID-19 e de outras pandemias. (MAIA & DIAS, 2020, p. 7)

Baseado na conclusão da autora, “observa-se que suas considerações se aproximam e, com isso, corroboram as de outros autores(Weis &... DIAS, 2020),que também identificaram os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre os níveis de ansiedade,depressão e estresse em estudantes universitários.”

6 O PAPEL DO PSICÓLOGO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DOS TRASTORNOS DE ANSIEDADE NO CONTEXTO ACADÊMICO

O papel do psicólogo tem se tornado cada vez mais importante, pois é a partir da relação com o terapeuta, que o acadêmico acometido pelo transtorno de ansiedade, terá uma intervenção mais eficaz, e que, o melhor tratamento é realizado a partir da terapia cognitivo-comportamental. Lima *et al.*(2019).

A partir da concepção do autor, pode-se concluir que a pessoa do terapeuta, pode determinar e produzir um novo comportamento do sujeito a partir de sua empatia e solicitude na vida do acadêmico. É possível verificar, a partir da visão do autor Lima *et al.*(2019), que o papel do psicólogo se torna importante, pois é a partir da relação com o terapeuta que o acadêmico acometido de tal transtorno terá seu tratamento evolutivo e eficaz. O autor concluiu que o melhor tratamento é realizado a partir da terapia cognitivo-comportamental, conforme corrobora Castillo *et al.* (2000), postulando em seu trabalho sobre os transtornos relacionados à ansiedade, que a terapia cognitivo comportamental tem semostrado ainda o melhor tratamento.

7 UM MODELO DE CUIDADO À SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE.

A clínica-escola da Universidade de Brasília, no ano de 2019, criou um programa para promover o bem-estar dos acadêmicos, bem como dos docentes e demais servidores, visando promover o bem-estar à comunidade acadêmica, mediante recursos que os auxiliem a lidar com situações estressantes e de fragilidade emocional, por eles vivenciadas em seu cotidiano.

São oferecidos atendimentos por psicólogos profissionais, que prestam serviço voluntário e estagiários do curso de Psicologia, cuja atuação é feita sob a observação dos professores da Instituição, que fazem parte do instituto de Psicologia. Semanalmente, é realizada uma “Roda de Terapia Comunitária Integrativa”, que oferece um espaço de escuta; os participantes compartilham suas vivências e recebem apoio para enfrentar as dificuldades vivenciadas no cotidiano da Universidade, esses encontros contam com a participação dos estudantes, dos docentes e dos técnicos administrativos.

A Secretaria de Saúde do Distrito Federal também presta assistência aos acadêmicos, através do “Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental”, que proporciona atuações do grupo terapêutico “Escuta Universitária”, no qual são ensinadas maneiras de superação ao estresse e à ansiedade”; esse programa é oferecido com exclusividade aos universitários, que também recebem auxílio de nutricionistas.

Além da Secretaria de Saúde, o programa também conta com a colaboração de outras clínicas-escolas do Distrito Federal. O professor Ileno Izídio da Costa, responsável pelo Decanato de Assuntos Comunitários, da Universidade de Brasília, julga ser “necessário fazer um levantamento sobre a situação de saúde mental dos universitários, para melhor compreensão dos principais agravos sofridos pelos indivíduos, para debate em fóruns da Instituição” (UnB Notícias).

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi percebido que a fase do ingresso na universidade é um período composto por muitas mudanças, manifestando medo e insegurança; considerando-se que esta etapa geralmente se apresenta dentro das fases do desenvolvimento a partir de uma transição das fases do final da adolescência para o início da vida adulta, o que converge para o desencadeamento de dificuldades das adaptações, a partir das modificações que são impostas pelas instituições.

Ocorreu um esclarecimento de que, a partir do histórico do transtorno de ansiedade, este não pode ser negligenciado e está severamente ligado aos processos psicológicos. A partir da ocorrência do transtorno, o sujeito acaba por sofrer prejuízos cognitivos e sociais, verificando assim, a necessidade de tratamento.

Foi possível defender que a relação do terapeuta com o paciente produz efeitos importantes dentro do comportamento do acadêmico, sugerindo a terapia cognitivo-comportamental como melhor tratamento no transtorno de ansiedade e seus desdobramentos.

A partir da revisão de literatura, foi possível verificar que os transtornos de ansiedade e seus desdobramentos são muito mais comuns do que se imagina, no âmbito acadêmico. Evidenciou-se uma necessidade de mais estudos na área, buscando das instituições, programas que possam oferecer ao acadêmico uma vida com melhor qualidade, fazendo com que se produzam ambientes mais agradáveis, onde os acadêmicos possam se sentir seguros, tendo mais atenção e sendo melhor amparados diante de suas fragilidades.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. [Tradução Maria Inês Corrêa Nascimento, et al. 5 ed. Artmed Editora, Rio Grande do Sul. 2014.

BRAGA, André Luiz de Souza.; *Et al.* **Promoção à saúde mental dos estudantes universitários**. 2017. [Online]. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/896>. Acesso em: 2 mar. 2021.

CASTILLO, Regina GL Castillo. *Et al.* **Transtornos de Ansiedade**. São Paulo. Dez. 2000. [Online] Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext & pid=S1516-4446200000600006](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-4446200000600006). Acesso em: 7 mar. 2021.

CERCHIARI, Ednéia Albino Nunes. CAETANO, Dorgival. FACCENDA, Odival. **Utilização do Serviço de Saúde Mental em uma universidade pública**. 2005. [Online]. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pcp/v25n2/v25n2a08.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2021.

CHAVES, Érika de Cássia Lopes. *Et, al.* **Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal**. Brasília, jun. 2015. [Online]. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000300504. Acesso em: 11 mar. 2021.

CRUZ, Maria Cristina Natasha Lima. *Et al.* **Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde**. Curitiba, 2020. [Online]. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/18335/14798>. Acesso em: 12 mar. 2021.

GARCIA, Vagner Angelo.; BOLSONI-SILVA, Turini Alessandra.; Nobile Glauca Fernanda Galeazzi. **A Interação Terapêutica em Intervenções com Universitários com Transtorno de Ansiedade Social**. Brasília. Dez. 2015. [Online]. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932015000401089> & script=sci_arttext. Acesso em: 10 de mar. 2021.

LAMEU, Joelma do Nascimento; SALAZAR Thiene Lívio ; SOUZA Wanderson Fernandes de. **Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública.** [Online]. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752016000100002. Acesso em: 14 mar. 2021.

LEAHY, Robert L; tradução Vinicius Figueira **Livre de ansiedade.** 1 ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LIMA, Manoela Nays.; Et al. **Características do Transtorno de Ansiedade em Meio Acadêmico e Escolar: Uma Revisão Integrativa da Literatura.** 2019. [Online]. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2131/3233>. Acesso em: 10 mar. 2021.

MAIA, Berta Rodrigues. DIAS, Paulo Cesar. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19.** Campinas. Maio, 2020. [Online]. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100504&script=sci_arttext. Acesso em: 1 mar.2021.

NASCIMENTO, Maria Inês Corrêa.; Et al. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais.** 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

OPAS BRASIL. **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo.** 2017.[online]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839. Acesso em: 16 abr. 2021.

PADOVANI, Ricardo da Costa. Et al. **Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário.** Rio de Janeiro, 2014. [Online]. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002. Acesso em: 11 mar. 2021.

PEREIRA, Sabrina Maura. LOURENÇO, Lélío Moura. **O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários.** Rio de Janeiro, 2012. [Online]. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229023819005.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2021.

SILVA, Thiala Alves da Costa. **A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da Psicologia**. Juazeiro do Norte, 2019. [Online]. Disponível em: <https://unileao.edu.br/repositoriobibli/tcc/THIALA%20ALVES%20DA%20COSTA%20SILVA.pdf>. Acesso em 18 mar. 2021.

UnBNOTÍCIAS. **Conheça iniciativas de apoio psicológico e práticas de bem-estar da UnB**. 09 de janeiro de 2020. Disponível em: <https://noticias.unb.br/125-saude/3921-universidade-oferece-apoio-psicologico-e-praticas-de-bem-estar>. Acesso em 10 de setembro de 2021.

VASCONCELOS, Tatheane Couto de; Et al. **Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina**. Rev. bras. educ. med. vol.39 no.1 Rio de Janeiro Jan./Mar. 2015. [online]. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022015000100135&script=sci_arttext. Acesso em: 16 abr. 2021