

ANSIEDADE

na vida universitária

Sofrimentos Invisíveis



Faculdade Boas Novas de Ciências Teológicas, Sociais e Biotecnológicas
Curso de Psicologia
Manaus - AM - 2023

ISBN 978-65-00-94425-9



ANSIEDADE

na vida universitária

Sofrimentos Invisíveis



DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

Faculdade Boas Novas de Ciências Teológicas, Sociais e Biotecnológicas
Curso de Psicologia
Manaus - AM

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO	
CAPITULO 1 - Sofrimentos Invisíveis.....	
CAPÍTULO 2 - O Transtorno de Ansiedade.....	
CAPÍTULO 3 - Ansiedade no meio Universitário..	
CAPÍTULO 4 - Neurobiologia da Ansiedade	
CAPÍTULO 5 - O quê não é Ansiedade	
CAPÍTULO 6 - Onde e como buscar ajuda?.....	16
Referências bibliográficas.....	17
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18

Apresentação

Este estudo objetiva descrever um dos sofrimentos invisíveis que ocorre constantemente no contexto universitário, visto que muitos jovens acabam sofrendo antecipadamente a questões que, porventura, podem ou não acontecer em suas vidas. Como exemplos: ansiedade sobre um futuro incerto, seja a curto prazo, quando diz respeito ao cumprimento das exigências na universidade, como a longo prazo, quando vislumbram a vida profissional, devido à falta de prática ou de conhecimento suficientes para exercerem sua profissão; ou ainda, como conquistar um resultado financeiro digno, em detrimento da formação profissional e outros aspectos semelhantes ligados ao futuro profissional. Assim, a ansiedade pode se manifestar na vida de um indivíduo de diversas formas, parecendo, muitas vezes, apenas um estresse, quando, na verdade, trata-se de um transtorno que pode ser tratado com medicamentos, psicoterapia e/ou mudanças no estilo de vida. Por isso, essa cartilha foi desenvolvida, visando estimular positivamente uma reflexão sobre essa problemática, através de uma mensagem de conforto e tranquilidade aos diversos universitários que sofrem com a ansiedade.



Capítulo 1 - Sofrimentos Invisíveis

“O que você faz da meia-noite às seis?”

Essa é uma pergunta “clichê” muito comum e hostil à saúde mental do estudante adulto e com obrigações familiares, por exemplo. O gatilho da ansiedade pode ser a falta de tempo para participar de atividades obrigatórias acadêmicas, em busca de hora-aula. Ou ainda, conciliar o trabalho e a família ao tempo escasso que quase inexistente para os projetos de seu grupo da faculdade. Afinal, tudo é importante: família, trabalho e faculdade. No entanto, sem saúde mental, como dar conta de tudo?

Por outro lado, no caso de um jovem...



Capítulo 2 - Transtorno de Ansiedade

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) (F41.1) é um dos temas mais subdiagnosticados na atualidade, devido à falta de procura por um atendimento completo e profissional dentro dos aspectos da saúde mental. De acordo com Zuardi (2017), embora sejam estabelecidos alguns sintomas que auxiliam na identificação do transtorno, esses são considerados vagos e pouco claros para o psicodiagnóstico da ansiedade. Ou seja, para algumas pessoas, a ansiedade se manifesta com o coração acelerado, garganta engasgada, olhos marejados de lágrimas, mãos geladas, tremores. No entanto, ela também pode aparecer de formas mais sutis. A Organização Mundial de Saúde (OMS (2016) aponta que, no Brasil, há mais de 9% da população com algum tipo de transtorno de ansiedade, trata-se de um número quase três vezes mais que a média mundial. O diagnóstico é clínico e baseia-se nos critérios do Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5/TR), 2023. Segundo o manual, os pacientes apresentam ansiedade e preocupações excessivas sobre algumas atividades ou alguns eventos; têm dificuldade em controlar as preocupações, que ocorrem por mais dias do que não por pelo menos 6 (seis) meses. As preocupações também devem ser associadas a 3 (três) ou mais dos seguintes: agitação ou sensação de nervosismo ou tensão; cansaço fácil; dificuldade de concentração; irritabilidade; tensão muscular; alterações do sono. Isso pode causar um sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, ocupacional. Cabe ressaltar que a ansiedade e preocupação não podem ser explicadas pelo uso de substâncias ou outra doença clínica.

De acordo com o último mapeamento global de transtornos mentais, realizado pela OMS, o Brasil possui a população com a maior prevalência de transtornos de ansiedade do mundo, especialmente no Brasil, que desde 2015 a proporção de pessoas com ansiedade já era quase três vezes superior à média global (WHO, 2017).

Atualmente, de acordo com IBRAHIM et al (2013), 9,3% dos brasileiros sofrem de ansiedade patológica. Na vida universitária, um ambiente repleto de incertezas, os problemas emocionais dos estudantes universitários são ainda maiores.

Muitos universitários apresentam sintomas de ansiedade durante o curso, gerados a partir de inúmeros fatores, como a decepção entre as expectativas geradas no início do curso e a realidade ao se iniciar (IGUE; BARIANI; MILANESI, 2008).

Assim como em relação aos alunos do último ano, que enfrentam uma difícil transição entre o ambiente universitário e o mercado de trabalho (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2003).

Esse fato é evidenciado pelo estudo de Baldassin et al. (2008), que identificaram que 38,20% dos alunos do curso de Medicina apresentavam distúrbios psicológicos.

Porém, mesmo sendo tratável e comum, a maioria das pessoas que sofrem de ansiedade ficam sem tratamento, muitas vezes porque elas sequer sabem que há algo errado.

A ansiedade é complicada, ela pode se inserir na sua vida de diversas formas, fazendo com que você pense que é apenas estresse, por exemplo, quando, na verdade, trata-se de um transtorno que pode ser tratado com medicamentos, terapia ou até mesmo algumas mudanças no estilo de vida.

Se você se sente sobrecarregada e incapaz de lidar com as coisas, mas não sabe dizer o porquê, busque ajuda psicológica.

Ah, só para lembrar: esse post é de caráter inteiramente informativo e não substitui uma consulta, tratamento ou diagnóstico.

Capítulo 3 - Ansiedade no meio universitário

De acordo com Demenech et al. (2021), no Brasil, as universidades possuem a prevalência de aproximadamente 37,75%, entre os transtornos de ansiedade, uma porcentagem bastante significativa, quando se leva em conta o número de estudantes que estão matriculados nas diversas instituições brasileiras.

Em um estudo realizado por Bernadelli et al. (2022), apontou-se que 45% dos estudantes universitários teriam ansiedade, um dado que afeta negativamente o desempenho dos alunos em questão (JANUARY et al., 2018; BORBA; HAYASIDA; LOPES, 2019; GOMES et al., 2020).

De acordo com ELANI e al. (2014), a rotina dos universitários contribui com as morbidades psicológicas, como nos casos de ansiedade, devido a uma série de fatores, como por exemplo a pressão gerada no meio acadêmico. Nesse contexto, cabe ressaltar a insegurança em relação ao ingresso no mercado de trabalho, conforme apontou Porcu, Fritzen e Helber (2001).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DEMENECH, L. M. et al. Prevalence of anxiety, depression and suicidal behaviors among Brazilian undergraduate students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 282, p. 147-159, 2021.

IBRAHIM, Ahmed et al A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research, Oxford*, v. 47, n. 3, p. 391-400, 2013.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR: texto revisado. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

WHO. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO , 2017. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf?sequence=1 Acesso em: 27 out. 2023.

»
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf?sequence=1

Zuardi, A. W. (2017). Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. *Medicina (Ribeirão Preto, On-line.)*, 50(Supl.1), 51-55. Disponível em <http://www.periodicos.usp.br/rmrp/article/view/127538/124632>. Acesso 25 de outubro de 2023.

BERNADELLI, L.V.; PEREIRA, C.; BRENE, P.R.A.; CASTORINI, L.D.C. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. *Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP*, v. 27, n. 01, p. 49-67, mar. 2022.

ELANI, Hawazin W. et al. A systematic review of stress in dental students. *Journal of Dental Education, Washington*, v. 78, n. 2, p. 226-242, 2014.

PORCU, Mauro; FRITZEN, Claudio Vinicius; HELBER, Cesar. Sintomas depressivos nos estudantes de medicina da Universidade Estadual de Maringá. *Psiquiatria na prática médica, São Paulo*, v. 34, n. 1, p. 2-6, 2001.

ANSIEDADE

na vida universitária

Sofrimentos Invisíveis



SIDNEI JUNIOR