

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



ANSIEDADE NA VIDA UNIVERSITÁRIA: sofrimentos invisíveis

© 2024 Copyright by Faculdade Boas Novas.

Av. General Rodrigo Otávio Jordão Ramos, 1655 – Japiim - Manaus-AM – CEP - 69077-000

Fone: (92) 98121-2373

<https://fbnovas.edu.br/site/>

Organizadores:

Annebelle Pena Lima Magalhães Cruz

Solano Pinto Cordeiro

Sidnei Nogueira de Souza Junior

Diagramação:

Kellen Cristina Encarnação Moraes

Catálogo na Publicação (CIP)

A619 Ansiedade na vida universitária [livro eletrônico] : sofrimentos invisíveis / Faculdade Boas Novas; [organizado por] Annebelle Pena Lima Magalhães Cruz; Solano Pinto Cordeiro; Sidnei Nogueira de Souza Junior. - - Manaus : FBN, 2024.
1.58MB. : il. color.; PDF

Modo de acesso eletrônico

ISBN 978-65-00-94425-9

1. Universitário. 2. Ansiedade - Aspectos psicológicos. 3. Psicologia. 4. Saúde mental. 5. Cartilha - Prevenção. I. Cruz, Annabelle Pena Lima Magalhães. II. Cordeiro, Solano Pinto. III. Souza Junior, Sidnei Nogueira de.

CDD 152.46

Elaborado por Kellen Cristina Encarnação Moraes CRB-1134

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO	4
CAPÍTULO 1 - Sofrimentos Invisíveis.....	5
CAPÍTULO 2 - O Transtorno de Ansiedade.....	6
CAPÍTULO 3 - Ansiedade no meio Universitário.....	9
REFERÊNCIAS.....	10

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 as 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