



FRANCISCA ALANA DE LIMA SANTOS

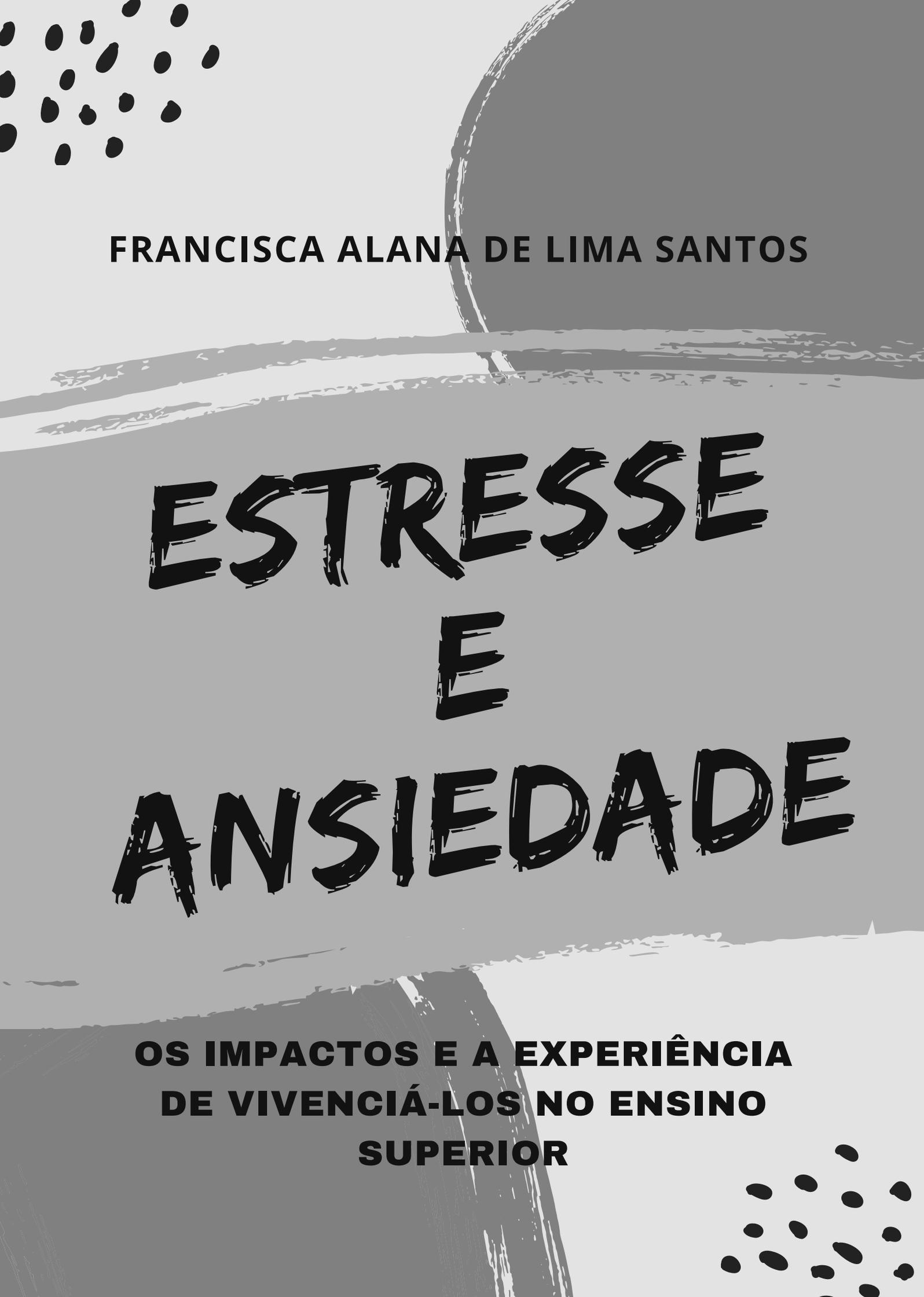


**ESTRESSE
E
ANSIEDADE**



**OS IMPACTOS E A EXPERIÊNCIA
DE VIVENCIÁ-LOS NO ENSINO
SUPERIOR**





FRANCISCA ALANA DE LIMA SANTOS

ESTRESSE E ANSIEDADE

**OS IMPACTOS E A EXPERIÊNCIA
DE VIVENCIÁ-LOS NO ENSINO
SUPERIOR**



DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

S237s

Santos, Francisca Alana de Lima

Estresse e ansiedade: os impactos e a experiência de vivenciá-los no Ensino Superior./ Francisca Alana de Lima Santos – Juazeiro do Norte, 2021.

19f.:il. color

Orientador: Prof. Dr. Ivo Cavalcante Pita Neto

Produto (Mestrado Profissional em Ensino em Saúde) –
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, 2021.

1. Estresse. 2. Ansiedade. I. Pita Neto, Ivo Cavalcante, Orient.
II. Cartilha Digital.

CDD 155.9042

Bibliotecária: Francisca Lunara da Cunha Alcantara – CRB-3/1420

APRESENTAÇÃO

CARO ALUNO(A)...



ESSA CARTILHA NASCEU DA VONTADE DE TRAZER A VOCÊ, ESTUDANTE EM PROCESSO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL, INFORMAÇÕES DE COMO A ANSIEDADE E O ESTRESSE PODEM IMPACTAR NO SEU DIA A DIA ENQUANTO ACADÊMICO (A). ESPERO QUE, AO LÊ-LA, VOCÊ TENHA ALGUNS INSIGHTS DE COMO LIDAR COM ESSAS SENSÇÕES, DIRECIONANDO SEUS ESFORÇOS PARA UM BOM DESEMPENHO AO LONGO DO CURSO.

APROVEITE.

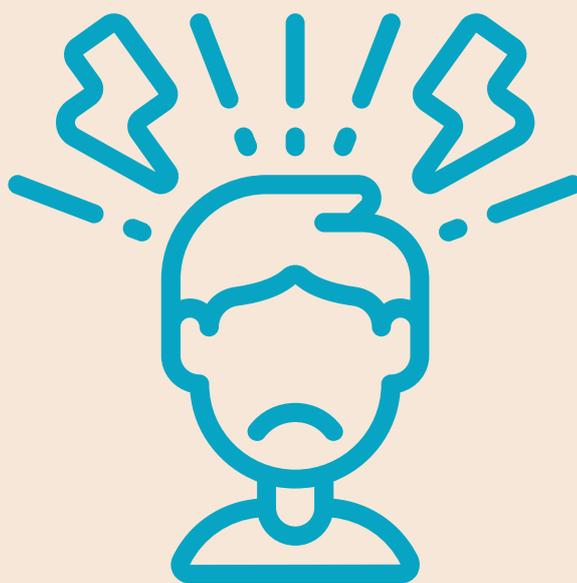


ESTRESSE E ANSIEDADE

SANTOS, F. A. L.

SUMÁRIO

-INTRODUÇÃO	03
- ALGUMAS ESTATÍSTICAS PARA PENSAR	05
- O QUE É ANSIEDADE?	06
- TESTE SEU RISCO DE ANSIEDADE	07
- O QUE É ESTRESSE?	08
- TESTE SEU ESTRESSE	09
- CURIOSIDADES	10
- SINAIS E SINTOMAS	11
- E QUANDO HOVER PROVAS?.....	12
- COMO ALIVIAR O ESTRESSE E A ANSIEDADE PRÉ PROVA?	13
- 7 COISAS QUE VOCÊ AINDA PRECISA SABER.....	15
- CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
- REFERÊNCIAS	17



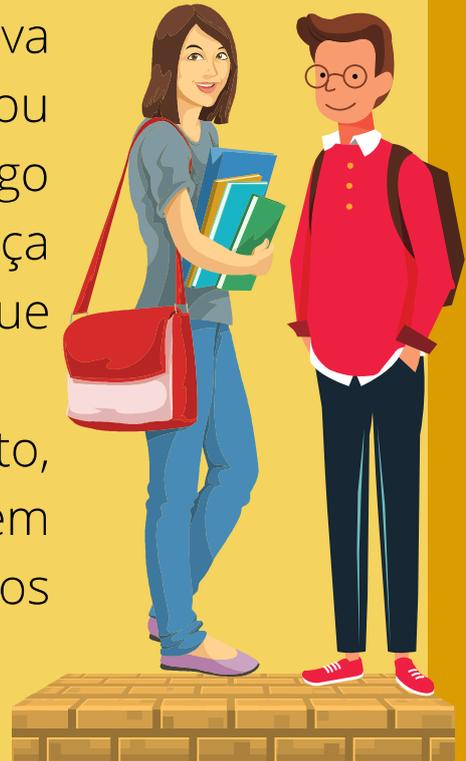
INTRODUÇÃO

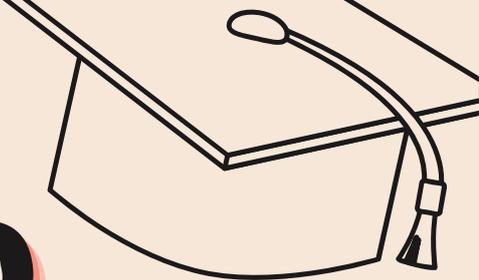
Bruna e Caio são acadêmicos de Odontologia. Ambos estão no quarto semestre de curso e são amigos de longa data. Eles dividem a paixão pela profissão, compartilham os estudos e é claro, dividem os problemas:

- Poxa Caio, amanhã tem prova prática de Anestesiologia. Estou tão nervosa que não consigo comer nada nem tenho cabeça para estudar, não sei o que fazer..., diz Bruna.

- Calma Buh, daremos um jeito, estou estressado desde ontem com essa prova mas vamos conseguir, respondeu Caio.

Você já passou por alguma situação assim?





INTRODUÇÃO



Não é incomum encontrar relatos como o de Bruna e Caio no Ensino Superior. A prevalência de transtornos mentais comuns como a ansiedade e o estresse em acadêmicos do ensino superior vem crescendo consideravelmente desde os anos 2000. E quando consideramos acadêmicos da área da saúde então, os índices pioram, segundo estudos.



A presença de ansiedade e estresse em acadêmicos, quando não controlados, pode causar alterações na cognição, dificuldades no aprendizado e na concentração, além de trazer prejuízos à sua saúde mental.

Portanto, é sobre isso que falaremos nessa cartilha, como os acadêmicos podem ser afetados pelo estresse e a ansiedade e, como estes podem controlar tais manifestações e não prejudicar a sua formação.





ALGUMAS ESTATÍSTICAS PARA PENSAR* ...

1

Aproximadamente 1 bilhão de pessoas vivem com transtorno mental no mundo.

2

Três quartos dos indivíduos que apresentaram desordens mentais ao longo da vida desenvolveram seu primeiro episódio aos 24 anos de idade.

3

Transtornos mentais como depressão, estresse e a ansiedade causaram uma perda de aproximadamente US\$ 1 trilhão na economia mundial.

4

O Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo: 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade.

5

Só no ano de 2020, sintomas como crise de ansiedade e estresse agudo mais que dobraram entre os meses de março e abril.

6

Outro fator preocupante é que o estresse leva constantemente trabalhadores a se afastarem do trabalho, no entanto, a maior parcela destes não se sentem confortáveis em assumir qualquer transtorno mental.

***DADOS OBITIDOS DA INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION (ISMA-BR); FUNDAÇÃO OSVALDO CRUZ (FIO CRUZ); E OGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE**

(05

O QUE É ANSIEDADE?



A ANSIEDADE É DEFINIDA COMO UM CONJUNTO DE SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS INERENTES A ALGO FUTURO, CARACTERIZADO PELO DESCONFORTO DE ANTECIPAÇÃO, TENSÃO, SONO E OUTROS (COELHO ET AL, 2010).

OUTRA DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE É UM SENTIMENTO INDEFINIDO E DESAGRADÁVEL DE MEDO E APREENSÃO, DESCRITO POR TENSÃO OU DESCONFORTO, DERIVADO DA ANTECIPAÇÃO DE PERIGO, DE ALGO DESCONHECIDO OU ESTRANHO. É UMA ALTERAÇÃO EMOCIONAL COM GRANDES PREJUÍZOS NA VIDA DE UM INDIVÍDUO ACOMETIDO, SENDO CONSIDERADA COMO PATOLÓGICA, EM SITUAÇÕES DESPROPORCIONAIS AO ESTÍMULO, OU QUALITATIVAMENTE DIFERENTE DO QUE É CONSIDERADO NORMAL (MOURA ET AL, 2018).

TESTE SEU RISCO DE ANSIEDADE

O TESTE ABAIXO É UM FRAGMENTO DO CARTÃO BABEL. ESTE INSTRUMENTO FOI DESENVOLVIDO PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA REALIZAR A TRIAGEM DE ANSIEDADE NAS UNIDADES DE SAÚDES BÁSICAS. FAÇA O TESTE VOCÊ TAMBÉM.

TRIAGEM PARA ANSIEDADE

- 1- Você tem se preocupado demais?
- 2- Você tem se sentido esgotado, tenso?
- 3- Você tem se sentido muito irritado(a) ou com “problema nos nervos”?
- 4- Você tem tido dificuldade em relaxar?

Se houver pelo menos dois ‘sim’, faça as perguntas a seguir:

- 5- Você tem dormido mal ou dificuldade para dormir?
- 6- Você tem sentido dor de cabeça, no pescoço ou mal estar na cabeça?
- 7- Você tem sentido tontura, suor frio, diarreia, formigamentos, desconforto no estômago, batadeira etc. (sintomas autonômicos)?
- 8- Você está preocupado com sua saúde?
- 9- Estes problemas têm prejudicado sua qualidade de vida e relações com outras pessoas?

Respostas positivas em número de 5 ou mais, com pelo menos 6 meses de evolução indicam forte risco para um diagnóstico de transtorno de ansiedade.

Adaptado de GOLDBERG, D. et al, *Psychiatry in Medical Practice*, Routledge, 2008. p. 8

O QUE É ESTRESSE ?



O estresse é definido como um conjunto de reações do corpo frente às situações ameaçadoras, na busca por resultados imediatos (MARQUES et al., 2015).

O estresse exige, alterações e adaptações do indivíduo de forma global, física e psicológica, desencadeando respostas excitatórias, preparando o indivíduo para algo, ou inibitórias, fragilizando-o (CAMARGO; CALAIS; SARTORI, 2015).





TESTE SEU ESTRESSE...

O TESTE ABAIXO FOI DESENVOLVIDO PELO CENTRO PSICOLÓGICO DE CONTROLE DO STRESS DE CAMPINAS E PODE DAR-LHE UMA IDÉIA DE COMO ANDA SEU ESTRESSE. FAÇA O TESTE VOCÊ TAMBÉM.

Assinale sim ou não se você tem tido os sinais de estresse:

Na última semana você sentiu:

1. Tensão muscular, como por exemplo aperto de mandíbula, dor na nuca, por exemplo;
2. Hiperacidez estomacal (azia) sem causa aparente;
3. Esquecimento de coisas corriqueiras, como esquecer o número de um telefone que usa com frequência, onde colocou a chave, por exemplo;
4. Irritabilidade excessiva;
5. Vontade de sumir de tudo;
6. Sensação de incompetência, de que não vai conseguir lidar com o que está ocorrendo;
7. Pensar em um só assunto ou repetir o mesmo assunto;
8. Ansiedade;
9. Distúrbio do sono, ou dormir demais ou de menos;
10. Cansaço ao levantar;
11. Trabalhar com um nível de competência abaixo do seu normal;
12. Sentir que nada mais vale a pena;

Para saber o resultado, some os itens que você assinalou.

- **Se não assinalou nenhum:** Parabéns, seu corpo está em pleno funcionamento!
- **Se assinalou de 1 a 3:** A vida pode estar um pouco estressante para você. Avalie o que está ocorrendo. Veja o que está exigindo demais de sua resistência. Pode ser o mundo lá fora, pode ser você mesmo. Fortaleça o seu organismo.
- **Se assinalou de 4 a 8:** Seu nível de stress está alto, algo está exigindo demais do seu organismo. Pode estar chegando no seu limite. Considere uma mudança de estilo de vida e de hábitos. Analise em que seu próprio modo de ser pode estar contribuindo para a tensão que está sentindo.
- **Se assinalou mais do que 8:** Seu nível de estresse está altíssimo. Cuidado. Procure ajuda de um psicólogo especializado em estresse. Sem dúvida você tem fontes de stress representadas pelo mundo ao seu redor (pode ser família, ocupação, sociedade etc) e fontes internas (seu modo de pensar, de sentir, de ser) com as quais precisa aprender a lidar.

CURIOSIDADES

A ANSIEDADE É NECESSÁRIA DESDE OS PRIMÓRDIOS DOS TEMPOS. A SUA MANIFESTAÇÃO NO ORGANISMO É GRANDE RESPONSÁVEL PELA SOBREVIVENCIA HUMANA DURANTE A EVOLUÇÃO (CLARK E BECK, 2012)



O ESTRESSE NÃO É APENAS UMA SENSÇÃO RUIM. ELE TAMBÉM PODE SE MANIFESTAR DE FORMA POSITIVA IMPULSIONANDO O INDIVÍDUO, SENDO CHAMADO ENTÃO DE "EUSTRESSE" (ALTOÉ ET AL., 2014)



O ESTRESSE E A ANSIEDADE, QUANDO NÃO CONTROLADOS, PODEM GERAR PATOLOGIAS MAIS SÉRIAS COMO DEPRESSÃO E SÍNDROME DE BURNOUT (ISMA, 2020)



SINAIS E SINTOMAS

CONHEÇA OS SINAIS E SINTOMAS DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE

Tensão Muscular

Sudorese Intensa

Cansaço Constante

Alterações Cognitivas

Taquicardia

Dificuldade de Concentração

Alteração no apetite

Dificuldades no Aprendizado

Esquecimento

Insônia

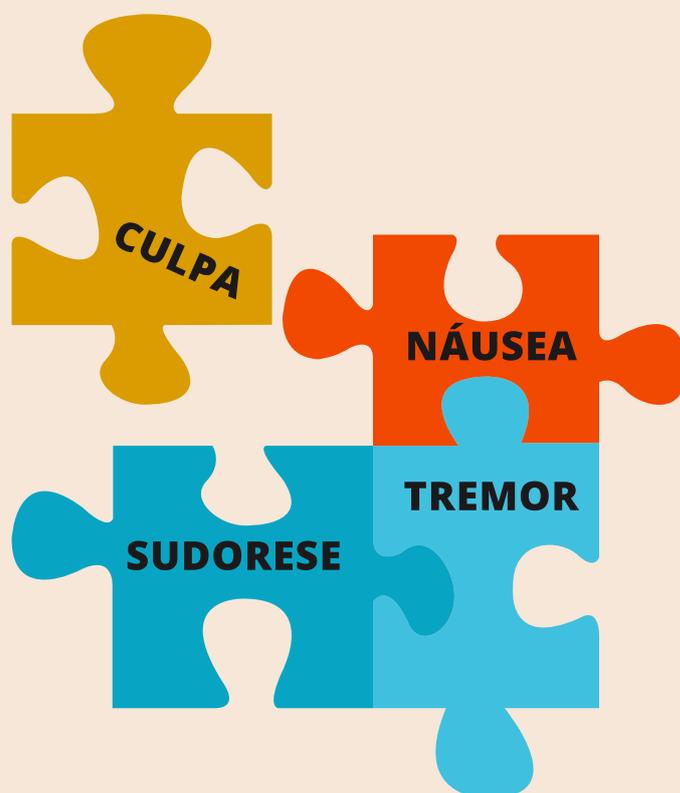
Irritação ao Menor Estímulo

Dificuldades de Concentração

Sensação de Medo

E QUANDO HOVER PROVAS?

EM MOMENTOS DE PROVA É COMUM TER AS SENSações DE ESTRESSE E ANSIEDADE AUMENTADOS, ASSIM COMO A MANIFESTAÇÃO DE SEUS SINTOMAS. EM UMA PESQUISA REALIZADA RECENTEMENTE COM ACADÊMICOS ANTES E DURANTE UMA AVALIAÇÃO, PERCEBEU-SE O RELATO DE DIVERSOS SENTIMENTOS (SANTOS, 2021), QUE DIMINUEM OU DESAPARECEM APÓS O MOMENTO. VEJA UM POUCO DELES ABAIXO.



Como aliviar o estresse e a ansiedade pré prova?

Siga as dicas de acadêmicos que já passaram por situações de ansiedade e estresse em provas. Elas podem te ajudar.



SE PREPARE !

- Estude com antecedência;
- Treine suas habilidades;
- Debata técnicas de estudo;
- Participe das aulas;
- Tire dúvidas sempre que as tiver;
- Não retarde a realização da prova;

DIÁLOGO É A CHAVE !

- Converse com seu professor;
- Exponha suas dificuldades;
- De sugestões de atividades;
- Explique suas formas de aprendizado;



DESCANSE !

- Uma boa noite de sono é essencial;
- Beba bastante líquido;
- Escute música ou leia um livro;
- Separe algumas horas para relaxar;



Como aliviar o estresse e a ansiedade pré prova?

Siga as dicas de acadêmicos que já passaram por situações de ansiedade e estresse em provas. Elas podem te ajudar.

CUIDE-SE



- Pratique atividade física ou algo que lhe traga bem estar;
- Reserve sempre algum tempo para você;

RESPIRE FUNDO!

- Busque terapias alternativas:
 - Meditação;
 - Yoga;
 - Alongamento;
 - Chás;



PROCURE AJUDA !

- Se ainda se sentir desconfortável, procure um serviço de psicologia.
 - Existem Clínicas Físicas e Teleatendimento por todo país que podem te ajudar;
- Você não está sozinho!**



7

COISAS QUE VOCÊ AINDA PRECISA SABER...

1

Ainda que em excesso possa trazer prejuízos, a ansiedade em pequenas doses pode ser propulsora de desempenho cognitivo (LEITE et al, 2016).

2

O uso de calmantes ou sedativos, não prescritos por profissional responsável, pode gerar dependência, risco de vida, ou ainda, agravo da ansiedade ou do estresse (GRASSI et al, 2014).

3

A medida que se avança pelo curso de Ensino Superior, aumenta-se a chance de desenvolver ansiedade, portanto, busque formas de diminuir o estresse (MONTEZUMA, 2020).

4

O estresse pode ser benéfico ao indivíduo quando percebido na forma de desafio, tendo efeitos positivos (TRAVIS et al., 2020).

5

O impacto do estresse no seu desempenho acadêmico depende também do empenho e compromisso seu com a atividade (AKGUN e CIARROCHI, 2003),

6

O estresse e a ansiedade podem contribuir também de forma positiva no rendimento acadêmico, impulsionando-o (YOU, 2015).

7

A forma de encarar o estresse e ansiedade no desempenho acadêmico também depende de você (SANTOS., 2021).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa cartilha digital foi criada como produto do Programa de Mestrado Profissional em Ensino e Saúde, após pesquisa extensa junto aos acadêmicos.

Com isso, esperamos que você tenha aprendido um pouco mais sobre a ansiedade e o estresse, como reconhecê-los e, é claro, como não deixá-los atrapalhar sua formação.

Bons Estudos!



REFERÊNCIAS

AKGUN, Serap; CIARROCHI, Joseph. Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, v. 23, n. 3, p. 287-294, 2003.

ALTOÉ, S.M.L.; FRAGALLI, A.C.; ESPEJO, M.M.S.B. A “dor do crescimento”: um estudo sobre o nível de estresse em pós-graduandos de contabilidade. *Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL*, v. 7, n. 1, p. 213-233, 2014.

ARAÚJO, T. M.; PINHO, P. S.; ALMEIDA, M. M. G. Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o trabalho doméstico. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, n.3, v.5, p.337-48, 2015.

CAMARGO, V. C. V.; CALAIS, S. L; SARTORI, M. M. P. Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. *Estudos de Psicologia*, n.4, v.32, p.595-604, 2015.

CENTRO PSICOLÓGICO DE CONTROLE DO STRESS DE CAMPINAS. O que é Estresse? 2019. Disponível em: <<http://www.estressesp.com.br/estresse>>. Acesso 16 mar 2021.

CLARK, D.A.; BECK, A.T. Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática. Porto Alegre, Artmed, 640 p. 2012.

COELHO, et al. Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. *Neurobiologia*, v. 73, n. 1, p. 35-9, 2010.

FERREIRA, et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 14, p. 973-981, 2009.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Recomendações para Gestores. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, abr. 2020.

GONÇALVES, D.A., et al. Cartão Babel de Saúde Mental na Atenção Básica. Rio de Janeiro: CEPESC, 2009.

GRASSI, Liliane Tri Vellato; CASTRO, July Evelyn Dos Santos. Estudo do consumo de medicamentos psicotrópicos no município de Alto Araguaia-MT. *Revista Saberes da Fapan*, v. 1, n. 4, p. 3516-4332, 2014.

INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION. A escalada nos níveis de stress profissional. ISMA-BR, 2020.

KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J.; GREBB, J. A. Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica. 7. ed. São Paulo: Artmed, 2006.



REFERÊNCIAS

KULSOOM, B.; AFSAR, N.A. Stress, anxiety, and depression among medical students in a multiethnic setting. *Neuropsychiatric disease and treatment*, v. 11, p. 1713, 2015.

LEITE, C. D.; SILVA, A. A.; ANGELO, L. F.; RUBIO, K.; MELO, G. F. Representações de ansiedade e medo de atletas universitários. *Rev. Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 6, n. 1, p. 36-46, 2016.

MARQUES, C.P.; GASPAROTTO, S.; COELHO, R.W. Fatores relacionados ao nível de estresse em adolescentes estudantes: Uma revisão sistemática. *Salusvita*, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

MONTEZUMA, L.Q.V. Ansiedade e dependência de Smartphone em acadêmicos do curso de odontologia da Universidade Federal do Ceará. 2020.

MOURA, A.; et al. Los factores asociados con la ansiedad entre los profesionales de atención primaria. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, n.19, p.17-26, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. World Health Organization, 2020.

SANTOS, F. A. L. Análise da relação da ansiedade e estresse no desempenho acadêmico em avaliações sob metodologia ativa. Dissertação (Mestrado em Ensino em Saúde) – Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. Juazeiro do Norte, 2021.

TRAVIS, Justin et al. Some stress is good stress: The challenge-hindrane framework, academic self-efficacy, and academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 2020.

YOU, Ji Won. Testing the three-way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and task value on persistence in learning among Korean college students. *Higher Education*, v. 76, n. 5, p. 921-935, 2018.

