

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

DAMILSON DE LIMA MACEDO

**A FUNÇÃO DO MEDO: SAÚDE MENTAL E PRODUTIVIDADE DE ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS**

Juazeiro do Norte – CE

2018

DAMILSON DE LIMA MACEDO

**A FUNÇÃO DO MEDO: SAÚDE MENTAL E PRODUTIVIDADE DE ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel.

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Me. Thércia Lucena Grangeiro Maranhão

Juazeiro do Norte – CE

2018

## **A FUNÇÃO DO MEDO: SAÚDE MENTAL E PRODUTIVIDADE DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

*Damilson de Lima Macedo<sup>1</sup>; Thércia Lucena Grangeiro Maranhão<sup>2</sup>*

### **RESUMO**

Este artigo propõe um estudo sobre os efeitos do medo na saúde mental de universitários, avaliando sua funcionalidade e disfuncionalidade em relação ao desempenho dos estudantes, a partir da perspectiva contextual do meio acadêmico. Consiste em facilitar a identificação das causas do medo em estudantes universitários como uma tentativa de verificar se o medo promove ganhos ou perdas para a saúde mental e desempenho do estudante. A problemática em questão estaria voltada para a possibilidade do medo, cruzar o campo emblemático, onde é rotulado sob viés negativo, passando a ser funcional quanto às demandas gerenciadas pelos universitários.

**Palavras-chave:** Medo. Produtividade. Universitários. Saúde mental.

## **THE FUNCTION OF FEAR: MENTAL HEALTH AND PRODUCTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS**

### **ABSTRACT**

This article proposes a study of the effects of fear on the mental health of university students, evaluating its functionality and dysfunctionality in relation to student performance, from contextual perspective of the academic environment. It consists of facilitating the identification of the causes of fear in college students as an attempt to verify whether fear promotes gains or losses to mental health and student performance. The problematic in question would be focused on the possibility of fear, cross the emblematic field, where it is labeled under negative bias, going pass to be functional regarding the demands managed by university students.

**Key words:** Fear. Productivity. College students. Mental health.

### **1 INTRODUÇÃO**

Este trabalho científico têm a finalidade de condensar as informações de caráter qualitativo coletadas, podendo dar representatividade ao que se evidencia

---

<sup>1</sup> Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO. E-mail: macedodamilson@gmail.com;

<sup>2</sup> Graduada em Psicologia pela Faculdade de Ciências Humanas – ESUDA. Mestra em Ciências da Saúde – FMABC. Especialista em Formação de Professores para o Ensino Superior, pela Faculdade de Juazeiro do Norte. Especialista em Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, pela Escola de Saúde Pública do Ceará. Atualmente é professora da Faculdade Leão Sampaio. E-mail: thercia@leaosampaio.edu.br.

quanto à função positiva e/ou negativa do fenômeno medo sobre a produtividade acadêmica de estudantes universitários, não desconsiderando sua possível incidência e efeitos sobre a saúde mental dos mesmos.

A relevância social do trabalho está vinculada a fomentar, basicamente, discussões sobre o tema, gerando novas formas de entender e contribuir com o processo subjetivo dos estudantes. Quanto a relevância acadêmica, o assunto explicita sua relevância científica por ser um fenômeno presente no ambiente acadêmico e compartilhado pelos estudantes, onde o presente artigo poderá contribuir modestamente com a explanação da temática, uma vez que há poucos artigos, pesquisas e/ou estudos publicados em relação a função do medo e como esse pode incidir sobre a saúde mental e produtividade de universitários.

No âmbito pessoal, a escolha do tema deu-se pelo interesse do pesquisador em compreender o fenômeno medo enquanto propulsor de sentimentos e comportamentos no ambiente universitário. Portanto, diante desse exposto contextual, surge a pergunta que motiva o estudo ou pergunta de partida: O medo tem efeito positivo e/ou negativo na saúde mental dos estudantes universitários, influenciando seus processos produtivos?

O objetivo geral desta pesquisa consiste, basicamente, em estudar os efeitos do medo na saúde mental dos estudantes universitários, avaliando a funcionalidade e disfuncionalidade da referida emoção sob seu desempenho acadêmico. Em relação aos objetivos específicos, esses se caracterizam em identificar as causas do medo em estudantes universitários, como uma tentativa de compreender a realidade dos mesmos, sob a luz da contribuição dos autores, como na presente pesquisa selecionados, verificando se o medo promove ganhos e/ou prejuízos à saúde mental e ao rendimento do estudante/acadêmico.

A problemática em questão estaria voltada a possibilidade de o medo, perpassar o campo emblemático, onde está rotulado sob viés negativo, indo em direção a uma “funcionalidade” positiva quanto as demandas gerenciadas por estudantes universitários. Contudo, mesmo com a delimitação da pesquisa à perspectiva universitária, o estudo neste artigo discorrido, pode ser “generalizado” pelos leitores, para outros âmbitos do dinamismo humano. Bauman (2008, p. 124) revela que “tememos o que não podemos controlar”.

Pautando-se nisso, compreende-se a dificuldade que os sujeitos enfrentam na sociedade líquido-moderna, como diria o referido autor, frente ao que almejam conseguir, nas mais variadas áreas das suas vidas, o que também inclui sua formação profissional em nível superior.

Pois, como apontado por Bauman (2008), considerando a ubiquidade do medo, sua presença como que onipresente pelo mundo, nos mais diversos setores, culturas e organizações, pode-se entender que o mesmo também está presente no ambiente universitário, gerando ansiedades que podem advir do que seria estipulado pela academia aos seus discentes.

Contudo, a (res)significação que esse fenômeno tem, feita pelos sujeitos, é quase que indiscutivelmente subjetiva, e o medo pode ou não ser “utilizado” e como que “operacionalizado” sob caráter de compelir, influenciando o sujeito a ter, paradoxalmente, uma postura de enfrentamento e reatividade, o que o ajudaria a lidar com as ansiedades demandadas em seu âmbito experiencial.

Quanto a esse contexto, as hipóteses formuladas fundamentam-se em se pensar que o medo traz resultados positivos ao desempenho de estudantes universitários. Acredita-se que o medo induz comportamentos resolutivos frente as demandas acadêmicas, onde o mesmo pode impedir certas frustrações na academia uma vez que essa emoção pode estimular o sujeito a uma conduta resolutiva. E, que o medo pode ser um estressor tolerável que pode evitar a vivência de um estresse futuro mais acentuado e consistente.

## **2 METODOLOGIA**

Para o estudo deste artigo foi utilizado um levantamento bibliográfico através de livros e publicações científicas, sob abordagem qualitativa, descritiva e exploratória. A pesquisa iniciou-se propriamente através da busca ativa de informações nas bases de dados do Google Acadêmico como também das revistas: *Psicologia, Ciência e Profissão*; *Revista Educação & Sociedade*; *Revista Psicologia*; *Revista de Educação AEC*; *Revista de Psicopatologia e Psicologia Clínica*; *Psicothema*; *Revista de Administração Contemporânea*; *Psychological Reports*; *Training & Development*; *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, sendo boa parte destas vinculadas ao *Scientific Electronic Library Online – SciELO* e *Periódicos Eletrônicos em Psicologia – PEPSIC*.

Busca-se realizar um levantamento de informações para se estudar sobre o tema central deste trabalho: a função positiva e/ou negativa do medo na saúde mental de estudantes universitários, em associação ao desempenho acadêmico dos mesmos. Utilizou-se para a pesquisa, o descritor medo, produtividade, universitários e saúde mental, tanto nos periódicos já mencionados, quanto pelo Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde – BVS, também excepcionalmente útil para esta pesquisa.

Com a finalidade de delimitar o objeto de estudo e o campo de investigação para a realidade que se pretende apreender, optou-se por selecionar produções na forma de artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais. Inicialmente, os artigos foram selecionados por títulos e resumos a partir da busca com as palavras-chave.

A seleção se baseou na conformidade dos limites dos assuntos aos objetivos deste trabalho, desconsiderados aqueles artigos que, apesar de aparecerem no resultado da busca, não abordavam o assunto sob o ponto de vista do processo de medo e demais palavras-chave. Os artigos selecionados foram caracterizados segundo o tipo de estudo realizado, o local da realização da pesquisa, o ano de publicação, o uso de programas estatísticos, a metodologia utilizada e os resultados encontrados.

Segundo Galvão (2009), realizar um levantamento bibliográfico é como que se empoderar intelectualmente com os saberes advindos da pluralidade de pensamentos, voltados a se desafiar os próprios limites. Ou seja, o referido autor reitera que no levantamento bibliográfico estipula-se uma organização prévia, sendo essencial realiza-la em linguagem verbal escrita, seja qual for a temática que será abordada na pesquisa científica.

A pesquisa qualitativa é “[...] baseada em experiências situacional e humanística”, sendo consistente com suas prevalências de particularidade e contexto (STAKE, 2011, p. 14). Já as pesquisas descritivas têm como objetivo descrever minuciosamente os fatos e seus fenômenos, de forma a obter informações sobre o que foi definido como problema a ser examinado (TRIVIÑOS, 2008).

Uma pesquisa descritiva remete-se conceitualmente ao um trabalho em que se expõe as características de um dado grupo ou fenômeno, estendendo-se para a

construção de corroborações entre aspectos distintos ou para compor a descrição da natureza de tais corroborações. Entretanto não têm o intuito de explicar os fenômenos que discorre, todavia pode servir de substrato para tal explicabilidade (VERGARA, 1990).

Na perspectiva de Gil (2010), as pesquisas exploratórias têm como objetivo garantir um maior conhecimento sobre o tema, tendo em vista torná-lo mais esclarecedor ou construir hipóteses. Seu planejamento tende a ser bastante compreensivo, pois interessa avaliar os mais variados aspectos referentes ao fato ou elemento estudado.

### **3 O MEDO E O SUJEITO**

#### **3.1 Cultura e educação: influências psicossociais**

Etimologicamente a palavra “medo” advém do latim *mētus,us*, significando medo, temor, desassossego, inquietação, ansiedade; temor religioso; objeto de temor (ROCHA, 2010). Sua definição em português, de acordo com o dicionário Priberam (2018) consiste no estado emocional resultante da consciência de perigo ou de ameaça, reais, hipotéticos ou imaginários.

O medo é constituinte das relações humanas, basicamente, e é uma das quatro emoções primárias, ligadas a vida instintiva, comumente experienciada pelos sujeitos, sendo intrínseco ao ser humano. Vale ressaltar que as emoções não são apenas constituídas de sentimentos e sensações, mas de crenças e julgamentos, no que consiste tanto a uma autocríticidade, como também a avaliação de terceiros (SANTOS, 2003; ABREU, 2005; LOPES, 2011).

De acordo com Baptista, Carvalho e Lory (2011, p. 269) partindo-se do ponto de vista evolutivo e desenvolvimentista o medo seria uma adaptação, como que um ajustamento, pois “a perspectiva evolutiva tem como objectivo a compreensão das causas últimas para o desencadeamento dos diversos tipos de medo, assim como os seus padrões automáticos de resposta.”. Conceitualmente, Bertol e Souza (2010, p. 827) afirmam que “a visão desenvolvimentista aborda a adolescência como fenômeno universal e generalizado, baseando-se na razão como principal mecanismo de apreensão e de vivência no mundo.”.

Nisso, vê-se que ambas as perspectivas se caracterizam ao elencarem estudos sobre o desenvolvimento humano e suas particularidades, o que respalda-

se, também, à uma análise do fenômeno medo como substrato da flexibilidade humana, com base em um viés emocional e comportamental, onde diante de situações desafiadoras e preponderantes, os sujeitos se adequariam conforme as possibilidades situacionais.

Seria parcial falar sobre medo sem vinculá-lo com a cultura, pois ambos estão associados e dão margem explicativa um ao outro. Não se pode dizer definitivamente quem é que precede o outro, se o medo ou a cultura, pois defrontam-se com o campo da subjetividade. Vale ressaltar, contudo que ao longo da história humana ambos tiveram papéis de primazia na constituição de sociedades, o que se faz alusão ao período da idade média, onde a Igreja Romana subjugava as massas com o propósito de promover uma “ordem social” (AVELINO, 2010).

Isso se dava através de elementos coercivos ligados a figuras religiosas e crenças correspondentes, sob a logística de que a conduta social deveria compactuar com a visão de mundo da Igreja naquele momento histórico, onde a religião em união com o Estado arregimentava padrões de comportamentos a serem seguidos à risca. Subsidiando normas e leis, com suas devidas punições que eram aplicadas pelo Estado aos indivíduos que as infringissem, a Igreja obtinha êxito quanto ao controle social desejado, advindo do medo da população às punições criadas (Ibidem, 2010).

Sob esse contexto, pode-se considerar possíveis reflexos dessa interação a serem sentidos na sociedade pós moderna, predominante, pois a religião e a política intensificaram em suas dinâmicas a emoção “medo” como fator de controle, que evidencia-se efetivo e promissor, principalmente, parafraseando Bauman (2008), quando enredado a um uso comercial e político do medo. O medo pode ser algo poderoso para o bem e/ou mal, quando relacionado ao viés moral, uma vez que a sua influência é utilizada muitas vezes até para promover arranjos de campanhas eleitorais, pautadas na objetivação e consumação de um jogo de interesses políticos.

Pode-se, portanto, reiterar em seus múltiplos aspectos, quando utilizado como mecanismo de controle, o quanto o medo pode ser alienante, comprometendo até, de alguma forma a autonomia política das massas, constrangendo e ameaçando a autonomia do povo e as bases conceituais da democracia. Nesse contexto o medo



pode ser utilizado como uma forma de controle social, como visto, utilizado pelas religiões para se manter um suposto poderio intelectual sobre os fiéis, utilizado como uma forma de reacender a fé ou unir determinado grupo na crença no medo, em prol de um bem comum (MARTINS, 2009).

Se fosse para indagar-se, não se poderia questionar se esses aspectos, como já mencionados, seriam honestos ou não, mas quanto ao por que que o medo pode ser tão eficaz quando utilizado com determinada finalidade. Em articulação ao que foi discorrido, esses aspectos podem subsidiar a proposição “medo” como uma ferramenta de educação, utilizado por famílias ao longo de gerações. Tratava-se de credices, ou até mesmo superstições, que iam desde cantigas infantis à ensinamentos morais mais consistentes dados pelos pais com base na maturidade dos filhos, educação esta, vinculada a um viés punitivo e/ou corretivo (LAST, 1993; ESAU; PETERMANN, 2011).

Essas características demarcam-se como indício de um contexto sócio-político enviesado no âmbito das relações intrafamiliares, ou seja, como que uma multidisciplinaridade do fenômeno medo, prefigurado na religião, política, família e posteriormente numa educação institucionalizada. Nisso, o medo encararia uma face mais contemporânea situando-se nas organizações de ensino superior, que como reflexo dessa conjuntura social possui como que uma dinâmica de reforço e punição, sendo esta última asserção, propulsora de ansiedades, basicamente. Aspectos esses sustentados na afirmação de Santos (2003, p. 50) que já dizia que o medo “trata-se de um sentimento construído historicamente, aprendido e ensinado de formas diferentes, dependendo da época.”.

### **3.2 Universalidade: aspectos biológicos e subjetividade**

O medo, como se pretende abordar conforme os objetivos do presente artigo, não se remete ao terror místico e/ou violência, mas ao medo como emoção básica, natural, constituinte do comportamento emocional do sujeito e os processos que o mesmo pode desencadear, partindo da perspectiva natural dessa emoção até seu detrimento, no que consiste a seu quadro psicopatológico (DELÍA, 2013).

O escritor Mia Couto (2011) nas *Estoril Conferences* explicita em sua fala que:

Há muros que separam nações, há muros que dividem pobres e ricos, mas não há hoje, no mundo um muro, que separe os que têm medo dos que não têm medo. Sob as mesmas nuvens cinzentas vivemos todos

nós, do sul e do norte, do ocidente e do oriente. (CANAL CASCAIS, 2011, on-line).

Pautado nisso, apesar de Bauman (2008) não utilizar a expressão universalidade, pode-se definir o fenômeno da emoção aqui discorrida com essa característica, basicamente, uma vez que universalidade segundo o dicionário Aurélio (2018) estaria voltada ao viés daquilo que é geral e/ou a proposição do que é global, o que articula-se ao que o referido autor evidencia como ubiquidade do medo.

A Neurociência aponta que o sistema líbico é importante para os processamentos das emoções. Dentre essas emoções o medo seria uma das mais simples e fortes, uma emoção primitiva que todos sentem. Diante do medo, é a amígdala que reage à informação dos nossos sentidos e aciona instintivamente o “botão” do medo (RESENWEIG; BREEDLOVE; WATSON, 2005).

As amígdalas funcionam como uma espécie de centro de comando, que transmitem reações emocionais ao cérebro, pois, por ser uma das regiões mais interconectadas do cérebro, sua função é enviar sinais a partes do tronco encefálico que provocam várias reações no organismo, como sudorese, taquicardia, desde comportamentos de imobilidade à reação de fuga (SANTOS, 2003; Ibidem, 2005).

Costa (1988) e Solomon (1995) nos revelam que o medo pode ser fruto de uma construção social. Nesse viés, pode-se relacionar esse contexto ao que se remete ao processo de Condicionamento Clássico, reflexo-estímulo-resposta como apontados por Moreira e Medeiros (2009) quanto à Análise do Comportamento, pois esse campo do saber nos dá indícios de que o medo também pode ser algo aprendido, o que corrobora com a colocação da autora Santos (2003), a de que o medo pode ser construído com base em relações interpessoais.

Não se descarta a possibilidade de a vivência dessa emoção ser significativa para “parte do processo de construção psicológica do homem” (SANTOS, 2003, p. 52), pois ter medo pode ensinar lições que a coragem, seu principal antônimo, nunca poderia ensinar. O medo pode revelar nossas vulnerabilidades e potencialidades, uma vez que consiste numa emoção singularizada que é interiorizada no sujeito (Ibidem, 2003).

Essas experiências singulares e sociais associadas ao fenômeno, podem dar prerrogativas de que a construção de uma conduta e ideologias morais, de objetivos pessoais ligados ao trabalho e vida sentimental, entre outros aspectos, têm o medo

como uma das emoções que estruturam de alguma forma as crenças em relação a essas perspectivas (COSTA, 1988; SOLOMON, 1995).

Não seria assertivo dizer-se que o medo promove sempre nos indivíduos a propulsão de comportamentos reativos que estimulariam o indivíduo a enfrentar as dificuldades e dar determinada funcionalidade sob caráter positivo a essa emoção, uma vez que a dinâmica de vida de cada sujeito é singular e é evidente que nem todos os sujeitos agem da mesma forma no momento que sentem medo. Entretanto deve-se considerar as seguintes vertentes, à suposta não aplicabilidade e a aplicabilidade do medo, frisando-se que o medo pode ser como que um “catalisador” de sensações e a forma que será condicionado compete unicamente à singularidade do indivíduo que o sente.

E é exatamente isso que se está em questão, em como a (res)significação que alguém dá ao medo pode interferir sobre sua conduta, sobre seus processos produtivos e performances profissionais, como no caso de alunos universitários, o que talvez poderia estar pautado na possibilidade de o medo poder ajudar alguém no seu desempenho acadêmico e/ou educacional.

Frisa-se, contudo, a utilização do medo como mecanismo educacional das massas em tempos longínquos e não tão longínquos assim, “uso” este que muitas vezes independia do próprio sujeito, onde o fenômeno era “trazido” circunstancialmente ou intencionalmente à experiência de aprendizado, como um fator externo, podendo ser crucial para o aprendizado ou não.

Ou seja, trata-se de que o processo de aprendizagem é construído socialmente, caracterizando conceitualmente o que se conhece como construtivismo piagetiano, acordando com as contribuições já mencionadas de Costa (1988), Solomon (1995) e Santos (2003), que pensaram de forma semelhante sobre o assunto.

Tendo-se em vista que aprendizagem é intrínseca ao ser humano, o construtivismo certamente pôde influenciar, sistematicamente, a metodologia didática usual de muitas escolas e universidades atuais, que respaldam seus princípios e dinâmicas de atuação sob a ótica dessa teoria da aprendizagem (BECKER, 1992; COLL; EUFRÁSIO, 1999).

O filósofo brasileiro Mario Sérgio Cortella (2016) em entrevista à Revista Pazes, respondendo a indagação sobre se seria perigoso sentir medo, revela que:

Perigoso é perdê-lo. Sentir medo é um sinal de inteligência. Perigoso é sentir pânico, que é incapacidade de ação. Medo é estado de alerta e uma coisa altamente positiva. A natureza colocou dois mecanismos de proteção na nossa vida, que são medo e dor. Se você perder qualquer um deles fica absolutamente vulnerável. É perigoso deixar de senti-lo. (REVISTA PAZES, 2016, on-line).

Em corroboração, a fala do referido filósofo é sustentada pelo que Bauman (2008, p. 173) elucidou ao dizer que “o medo nos estimula a assumir uma ação defensiva [...]”. Seria como se os medos aparecessem quando são úteis, no que se refere à sua possível funcionalidade pautada num viés protetivo, porque o fenômeno pode instigar o sujeito a se autodefender ou a defender aquilo que lhe é estimado, aos seus interesses. Pois, dada a situação estressora, quando “visto” o risco que ameaça a si ou ao que lhe é indispensável, sensações como frustração, impotência, fracasso e perda podem tomar forma, o que se pode pensar sobre, se de fato teme-se o que o medo pode comprometer ou teme-se o próprio medo.

### **3.3 Processos produtivos: saúde mental nas universidades**

A autora Santos (2003) deixa explícita a caracterização do medo, sendo este também tido num viés “patologizado, tal como ocorre na chamada síndrome do pânico, a busca do prazer através do medo e as precauções em torno da segurança pessoal” (SANTOS, 2003, p.48-49), o que reflete-se na concepção de que o medo pode em níveis mais expressivos resultar em quadros psicopatológicos. Todavia, em contrapartida, não se isenta a possibilidade de o medo – considerado como uma das ansiedades da modernidade – ser um propulsor de comportamentos positivos, enquanto emoção básica sentida no cotidiano (BARLOW, 2002).

Ainda nesse contexto Moraes (1998) e Martins (2012) remontam em seus estudos a compreensão da dinâmica da universidade contemporânea, especialmente quanto a suas vertentes, as quais consistem em Ensino, Pesquisa e Extensão. Segundo a E-Disciplinas USP (2017, p.11) o Ensino se configuraria no “processo de construção do saber, com apropriação do conhecimento historicamente produzido pela humanidade.”.

A Pesquisa seria o estabelecimento literal do saber, consistindo na produção de novos saberes em relação as demandas ascendentes, no âmbito social, enquanto que a Extensão seria como que um processo interventivo de finalidade educacional, enredada sob caráter científico e cultural, visando caracterizar e verificar as questões demandadas socialmente (Ibidem, 2017).

Nesse contexto, tais vertentes podem estar interligadas ao processo de desenvolvimento de ansiedades, entre elas a sua principal, como aqui destaca-se, o medo. As avaliações institucionais, a flexibilidade e disponibilidade “exigidas” aos discentes, o esforço cognitivo para a realização de uma junção de tarefas como que simultâneas, com prazos estipulados, com quantidade significativa de conteúdos teóricos a serem lidos, aprendidos e sistematizados sob um olhar crítico-reflexivo, tudo isso pode configurar-se num aparato potencialmente estressor ao estudante.

Tendo-se em vista, que esses aspectos podem gerar ansiedades tanto singular quanto coletivamente, a competência dos indivíduos pode ser posta à prova, considerando que segundo Fleury e Fleury (2001, p. 185) “a competência é o conjunto de aprendizagens sociais e comunicacionais nutridas a montante pela aprendizagem e formação e a jusante pelo sistema de avaliações.”. Como reflexo disso, a educação é imprescindível para realização de qualquer tarefa, porque é necessário que as pessoas tenham um conjunto de saberes para executar uma atividade seja ela qual for (MIRABILE, 1997). Nesse cenário, contextualiza-se que:

Se toda emoção envolve crença, é possível afirmar que as formas de lidar com o medo implicam o embate com as crenças que sustentam e dão substância às experiências de medo que nos assaltam. Essa é uma das maneiras de pôr em questão não só nossas crenças, mas também nosso mundo tal como está organizado hoje. (SANTOS, 2003, p. 55).

A partir dessa perspectiva, mais do que ter conhecimentos sobre algo é preciso levar-se em conta a ligação que essas crenças têm associadas ao campo emocional, e por essa relação se pode haver efeitos, como uma atuação comportamental positiva e/ou negativa diante da complexidade da situação demandada que estaria implicando em medo.

Em 2005, um estudo realizado pela Universidade da Coreia do Sul apontou que sentimentos ligados a autoeficácia e comportamentos promotores de saúde são fatores significativos que influenciam os níveis de sintomas de estresse entre universitários (HAN, 2005). Outra pesquisa realizada pela *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, revista internacional de pesquisa em epidemiologia social e genética e serviços de saúde, indicou que a alta prevalência de depressão, ansiedade e sintomas de estresse em estudantes universitários é alarmante, o que mostrou a necessidade de prevenção primária e secundária, com o desenvolvimento de serviços de apoio adequados para esse grupo (BAYRAM; BILGEL, 2008).

Mais um último estudo, realizado pela Universidade Nacional de Educação a Distância da Espanha apontou que o medo da avaliação negativa, autoestima e pressão psicológica parecem desempenhar um papel particularmente importante a chamada sensibilidade à ansiedade (medo dos sintomas de ansiedade), as diferenças individuais variáveis que possui a propriedade de motivar ou ampliar qualquer tipo de medo (SANDÍN, *et. al.*, 2002; *Id.*, 2005).

Nesse estudo, o medo da avaliação negativa demonstrou ser um fator que interferiu no desempenho em esportes praticados por alunos que participaram da pesquisa, embora apenas quando isso foi realizado em situações de alta pressão psicológica. Os pesquisadores formularam uma primeira hipótese segundo a qual o medo da avaliação negativa deve modular o efeito da pressão psicológica, interferindo no desempenho, na condição de alta pressão psicológica, e facilitar o desempenho na condição de baixa pressão. A segunda parte da hipótese baseia-se no fato de que o medo pode atuar como um impulso, motivando e facilitando o comportamento em condições de baixo estresse (CHOROT; SANDÍN, 1993; ARENT; LANDERS, 2003).

Diante do que se pode chamar de hipoansiedade e hiperansiedade o trâmite entre, emocionalmente, o que seria natural e o que seria patologizado, pode ser que quanto mais reduzida e melhor gerenciada a ansiedade for, mais o medo pode ser funcional trazendo resultados positivos ao que se é estipulado executar. O que entende-se que quanto maior for a ansiedade, mais esta, sob a roupagem de medo pode incidir negativamente sobre o desempenho operacional de alguém (BAPTISTA; CARVALHO; LORY, 2011).

Em suma, o impacto desses processos sobre o desempenho acadêmico talvez seja acarretado conforme a forma peculiar como cada aluno lida com o medo. Há uma variabilidade que sob reflexão pode ser levada a efeito, a de que o medo os impulsionaria a produzirem funcionalmente, ajudando na boa performance do aluno, quando associado a uma baixa pressão psicológica e ansiedade reduzida; ou se o medo atuaria de forma disfuncional sabotando seus processos produtivos, quando associados a uma execução realizada sob alta pressão psicológica e níveis elevados de ansiedade, resultando em performances ruins, ou também, naquilo que seria uma mistura de ambos, um paradoxo que revelaria uma produtividade equilibrada e razoável (CHOROT; SANDÍN, 1993; ARENT; LANDERS, 2003).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este artigo teve a finalidade de promover uma contribuição social, onde com base nos conteúdos de literaturas especializadas elencadas a esta pesquisa, talvez tenha sido expressa uma maneira de estabelecer ao leitor uma reflexão crítica, que o direcione a uma visão mais abrangente quanto a aspectos da saúde mental, essencialmente no sentido de lidar, sob autonomia, de forma mais assertiva com ansiedades cotidianas, numa tentativa de se estimular um comportamento promotor de saúde mental.

Por hora, não é possível fazer uma leitura precisa do quão o medo pode ser nocivo ou benéfico à saúde mental. Entretanto, a referida emoção é inerente ao ser humano e como existe, é notória sua suposta finalidade, que tramita entre a naturalidade e cronicidade, quando vê-se o medo num viés biológico natural à condição humana, bem como em outras situações, sendo fruto de um adoecimento psíquico irreversível como em casos dos mais variados tipos de transtornos de pânico e/ou fobias, como apontados pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5 (2014).

Os efeitos do medo na saúde mental dos estudantes universitários podem ser benéficos como também maléficos, refutando e não refutando as hipóteses do presente artigo, paradoxalmente, contudo a intensidade desses efeitos dependem do dinamismo de cada pessoa, que subjetivamente dá representatividade genuína a seus próprios medos, que são distintos, que são sentidos em maior e menor grau com base nos níveis reduzidos, médios e altos de ansiedades (BAPTISTA; CARVALHO; LORY, 2011).

As causas do medo em universitários são particularizadas e não se pode afirmar de forma contundente quais são de fato, contudo ansiedades referentes ao futuro profissional podem ser uma aposta, bem como dificuldades em realizar atividades avaliativas por receio de não se conseguir gerenciar a demanda de maneira efetiva, sem trazer quaisquer prejuízos ao seu rendimento acadêmico, prejuízos estes em referência a algo corriqueiro e quase que de senso comum, como o medo que o aluno tem de ir para uma avaliação final e não ser aprovado.

Embora estudos mais aprofundados sobre o medo devam ser feitos e sistematizados, em geral, sob a ótica do que se têm até então sobre o assunto,

pode-se considerar portanto, que o medo é benéfico – somente quando é excessivo (em casos psicopatológicos) pode ser prejudicial, entretanto pode ser que isso seja refutado com estudos futuros mais minuciosos.

A filosofia se emprega no estudo geral de questões relacionados com a natureza da existência humana, bem como o estudo da mente humana, a alma (MACEDO, 1999). Vinculando-se ao princípio de consciência como forma de vislumbrar a realidade, em analogia, o medo é “enxergado” pela consciência em primeiro momento, ela é a quem ele primeiro recorre por espaço, e quando o medo vem e é sentido, faz sentido então se questionar por qual razão o sentimos.

O medo pode promover precaução e proteção própria e de terceiros, designando-se em algo genuíno e altruísta. Se assim o é, é válido pensar na inexistência do medo, em como os sujeitos seriam sem ele, sem que sequer pudessem sentir o menor resquício de medo. Isso poderia dar indícios de que os nós do estigma negativo dado ao medo em algum momento poderiam ser desatados e a chave para chegar-se a alguma sabedoria advinda do referido fenômeno, seria posta na porta da experiência com o incerto e mutável, com a vida, pois ela o é, tal qual o medo.



## REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N.; FILHO, R. C.. A abordagem cognitivo-construtivista de psicoterapia no tratamento da anorexia nervosa e bulimia nervosa. **Rev. bras. ter. cogn.** [online]. 2005, vol.1, n.1, pp. 45-58. ISSN 1808-5687. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872005000100006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872005000100006)>. Acesso em 12 de out. 2018.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.
- ARENT, S.M.; LANDERS, D.M.. (2003). Excitação, ansiedade e desempenho: um reexame da hipótese U invertido. **Pesquisa trimestral para exercício e esporte**, v. 74, p. 436-444.
- AURÉLIO**, Dicionário. <Disponível em: <http://www.dicionarioaurelio.com>>. Acesso em: 10 de novembro, 2018.
- AVELINO, J. D.. **Os medos na idade média (séculos X – XIII)**. 2010. Disponível em <<https://www.monografias.com/pt/trabalhos3/os-medos-na-idade-media/os-medos-na-idade-media.shtml>>. Acesso em 19 de set. de 2018.
- BAPTISTA, Américo; CARVALHO, Marina; LORY, Fátima. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. **Psicologia**, v. 19, n. 1-2, p. 267-277, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psi/v19n1-2/v19n1-2a13.pdf>>. Acesso em 14 de out. 2018.
- BARLOW, D. H. (2002). **Anxiety and its disorders**. The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.). Nova Iorque: Guilford.
- BAUMAN, Zygmunt. **Medo Líquido**. Editora: Sindicato Nacional dos Editores de Livros. Rio de Janeiro/RJ. Ano: 2008.
- BAYRAM, N.; BILGEL, N.. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. **Springer Link** (2008). Inavailable in: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-008-0345-x>>. Access on oct. 20, 2018.
- BECKER, Fernando. O que é construtivismo. **Revista de educação AEC**, Brasília, v. 21, n. 83, p. 7-15, 1992. Disponível em: <[http://maratavarespsictics.pbworks.com/w/file/74464829/oquee\\_construtivismo.pdf](http://maratavarespsictics.pbworks.com/w/file/74464829/oquee_construtivismo.pdf)>. Acesso em 29 de set. 2018.
- BERTOL, C. E.; SOUZA, M.. Transgressões e adolescência: individualismo, autonomia e representações identitárias. **Psicologia Ciência e Profissão**. 2010. p. 824-839. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v30n4/v30n4a12>>. Acesso em: 13 de nov. 2018.
- CANAL Cascais. **Conferências de Estoril 2011**. 2011. (07m44s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=jACccaTogxE>>. Acesso em 02 de nov. 2018.
- CHOROT, P.; SANDÍN, B. (1993). Efeitos da intensidade do UCS e duração da exposição de CS não reforçada sobre respostas eletrodérmicas condicionadas: Uma análise experimental da teoria de incubação da ansiedade. **Psychological Reports**, v. 73, p. 931-941.
- COLL, César; EUFRÁSIO, José Carlos Tunas. **O construtivismo na sala de aula**. 1999.

CORTELLA, Mario Sergio. **Não nascemos prontos!: Provocações filosóficas**. Editora Vozes Limitada, 2016.

COSTA, J. F. **Sem fraude nem favor: estudos sobre o amor romântico**. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

COUTO, Mia. **Raiz de orvalho e outros poemas**. Leya, 2011.

DELÍA, Karla Alessandra Amorim. Uma abordagem psicológica sobre o medo. **Psicologado**. 2013. Disponível em: <<https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-clinica/uma-abordagem-psicologica-sobre-o-medo>>. Acesso em 17 de out. 2018.

**E-DISCIPLINAS USP**. Universidade: Ensino, Pesquisa e Extensão: Definições e Conceitos. A USP no Ensino, na Pesquisa e na Extensão (Conhecendo a USP e o que a Universidade Oferece aos Alunos, Pesquisadores e Comunidade Externa). 2017. Disponível em: <[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4097657/mod\\_resource/content/1/Tema%201.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4097657/mod_resource/content/1/Tema%201.pdf)>. Acesso em 28 de out. 2018.

ESSAU, C.; PETERMANN, F.. (2001). **Anxiety disorders in children and adolescents. Epidemiology, risk factors and treatment**. Hove: Taylor and Francis.

FLEURY, Maria Tereza Leme; FLEURY, Afonso. Construindo o conceito de competência. **Revista de administração contemporânea**, v. 5, n. SPE, p. 183-196, 2001.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa. **O levantamento bibliográfico e a pesquisa científica**. 2009, disponível em: <[http://www2.eerp.usp.br/Nepien/DisponibilizarArquivos/Levantamento\\_bibliografico\\_CristianeGalvao.pdf](http://www2.eerp.usp.br/Nepien/DisponibilizarArquivos/Levantamento_bibliografico_CristianeGalvao.pdf)>. Acesso em: 29 out. 2018.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

HAN, Kuem Sun. Self Efficacy, Health Promoting Behaviors, and Symptoms of Stress among University Students. **Synapse** (2005). Inavailable in: <<https://www.synapse.koreamed.org/search.php?where=aview&id=10.4040/jkan.2005.35.3.585&code=1006JKAN&vmode=FULL>>. Access on oct. 13, 2018.

LAST, C. G. (1993). **Anxiety across the life-span: A developmental perspective**. Nova Iorque: Springer.

LOPES, R. B.. As emoções. **Psicologado**, 2011. Disponível em: <<https://psicologado.com.br/psicologia-geral/introducao/as-emocoes>>. Acesso em 09 de nov. 2018.

MACEDO, Dion Davi. **Que é filosofia antiga?** São Paulo: Edições Loyola, 1999. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?id=oCC8tZd41dEC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?id=oCC8tZd41dEC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)>. Acesso em 13 de nov. 2018.

MARTINS, Eduardo Simões. **O medo como fonte de persuasão, manutenção e crescimento dos Neopentecostalismos**. 2009. Disponível em <<http://www.marilia.unesp.br/Home/RevistasEletronicas/Kinesis/Artigo02.E.Simoes.pdf>>. Acesso em 10 de nov. de 2018.

MARTINS, Lígia Márcia. **Ensino-pesquisa-extensão como fundamento metodológico da construção do conhecimento na universidade**. São Paulo: Unesp, 2012.

MIRABILE, Richard J. Everything you wanted to know about competency modeling. **Training & Development**, v. 51, n. 8, p. 73-78, 1997.

MOLINA *et. al.* (2014). **Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento desportivo em adolescentes**. Disponível em: <[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000300007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300007)>. Acesso em 07 de out. 2018.

MOREIRA, Márcio Borges; DE MEDEIROS, Carlos Augusto. **Princípios básicos de análise do comportamento**. Artmed Editora, 2009.

PRIBERAM, Dicionário. (2018). Disponível em: <<http://www.priberam.pt/dlpo>>. Acesso em: 20 de agosto, 2018.

RESENWEIG, M.; BREEDLOVE, S.; WATSON, N.. (2005). **Psicobiología. Una introducción a la Neurociencia Conductual, Cognitiva y Clínica**. Barcelona: Ariel.

ROCHA, C. Medo, médão, meda. **Ciberdúvidas da língua portuguesa**. Instituto Universitário de Lisboa. 2010. Disponível em: < <https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/consultorio/perguntas/medo-medao-meda/27938> >. Acesso em 13 de nov. 2018.

SANDÍN *et. al.* (2002). Análise fatorial confirmatória do Índice de Sensibilidade à Ansiedade para Crianças. **Psicothema**, v. 14, p. 333-339.

\_\_\_\_\_. Evitação Interoceptiva: Novo construto no campo dos transtornos de ansiedade. **Jornal de Psicopatologia e Psicologia Clínica**, v. 10, p. 103-114, 2005.

SANTOS, Luciana Oliveira dos. O medo contemporâneo: abordando suas diferentes dimensões. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 32, n. 2, p. 48-49, 2003.

SOLOMON, R. C. **The cross-cultural comparison of emotion**. In: \_\_\_\_\_. *Emotions in sian Thought*. Albany: State University of New York Press, 1995.

STAKE, R. E. **Pesquisa qualitativa: estudando como as coisas funcionam**. Porto Alegre: Penso, 2011.

TRIVIÑOS, A. N. da S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 2008.

VERGARA, Sylvia Constant. **Tipos de pesquisa em administração**. 1990. Disponível em: <[https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/12861/000055299\\_52.pdf](https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/12861/000055299_52.pdf)>. Acesso em 22 de nov. 2018.