

FACULDADE LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

THIALA ALVES DA COSTA SILVA

**A ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA À LUZ DA PSICOLOGIA**

JUAZEIRO DO NORTE – CE

2019

THIALA ALVES DA COSTA SILVA

**A ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA À LUZ DA PSICOLOGIA**

Trabalho de conclusão apresentado a coordenação de Psicologia da Faculdade Leão Sampaio, como requisito para obtenção do grau de Bacharel. Orientador: Indira Feitosa Siebra de Holanda

JUAZEIRO DO NORTE – CE
2019

A ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA À LUZ DA PSICOLOGIA

Thiala Alves da Costa Silva¹
Indira Feitosa Siebra de Holanda²

RESUMO

A entrada na universidade representa a busca por uma formação profissional, mas também significa a entrada em um universo de demandas e responsabilidades que, a depender dos recursos de enfrentamento de cada um, podem favorecer o sofrimento psíquico e o desenvolvimento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) no estudante. A universidade traz grandes mudanças à vida do acadêmico. A transição do ensino médio para o ensino superior coloca o jovem estudante diante de inúmeros desafios. Diversos estudos têm revelado alta prevalência de transtornos mentais entre estudantes universitários, quando comparados à população geral. O objetivo desse trabalho foi investigar o transtorno de ansiedade em estudantes universitários, definir o que é transtorno de ansiedade, avaliar os fatores de predisposição para o desencadeamento do transtorno de ansiedade em estudantes universitários e destacar o papel do psicólogo no acompanhamento desses estudantes. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando os descritores: Transtorno Ansiedade, universitários, saúde mental. Dessa forma, espera-se que o presente trabalho possa ser suporte para estudos, auxiliando em um melhor atendimento psicológico aos seus alunos, minimizando os problemas vivenciados nessa fase de vida dos mesmos.

Palavras-chave: Transtorno de Ansiedade; universitários; psicólogo.

ABSTRACT

The university entrance represents the search for a professional formation, but also means entering a universe of demands and responsibilities that, depending on the resources of each one, can favor psychic suffering and the development of generalized anxiety disorder (TAG) in the student. The university brings great changes to the life of the academic. The transition from high school to higher education places the young student in the face of numerous challenges. Several studies have revealed a high prevalence of mental disorders among college students when compared to the general population. The aim of this study was to investigate anxiety disorder in university students, to define what is anxiety disorder, to assess the predisposition factors for the onset of anxiety disorder in university students, and to highlight the psychologist's role in the follow-up of these students. For this, a bibliographic research was carried out using the descriptors: Anxiety Disorder, university students, mental health. Thus, it is expected that the present work may be support for studies, helping in a better psychological care to its students, minimizing the problems experienced in this phase of their life.

Key words: Anxiety Disorder; College students; psychologist.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: thialaalves@yahoo.com.br

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: indira@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é um estado emocional com elementos psicológicos e fisiológicos, que faz parte das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho cognitivo. Ela passa a ser considerada patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione. Ela é caracterizada como uma condição psicológica particular e desagradável que pode ser gerada por fatores fisiológicos e psíquicos e que acompanham situações de medo, perigo, ameaça ou desafio (LEITE, 2016).

Há uma diferença significativa entre a ansiedade normal e a patológica é proveniente do fato de que a primeira é de curta duração, autolimitada e relacionada ao evento que lhe deu origem. Já enquanto a duração, a frequência e a intensidade da ansiedade patológica costuma ser desproporcional ao estímulo, além de que ela, frequente, e manifesta-se espontaneamente e de modo difuso (GALVÃO, 2013).

Conforme uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde (OMS) realizada em quinze países, a ansiedade generalizada acomete 7,9% da população mundial e a cidade do Rio de Janeiro apresentou prevalência de 22,6% para esse transtorno representando, assim, o primeiro lugar na lista de todos os países, seguida por Santiago, Chile (19,7%) e Atenas, Grécia (14,9%). Já a prevalência para depressão destaca Santiago, Chile em primeiro lugar (29,5%) e o Rio de Janeiro em quarto (15,8%) (OMS, 2001).

O ingresso na universidade é considerado uma experiência geradora de ansiedade aos estudantes em decorrência da época de transição que o ofício de estudar representa. Desta forma, é imprescindível conhecer como os estudantes enfrentam as adversidades e dificuldades na universidade e a repercussão da ansiedade na saúde mental (TEIXEIRA *et al*, 2008).

Chaves *et al.* (2015) afirma que o período de início da universidade é um momento de transformação que pode ser desencadeador de ansiedade, dependendo da estrutura do ciclo básico, da formulação da grade curricular, dos horários disponibilizados para os alunos e da demanda exposta pela faculdade.

Diante desse contexto, a presente pesquisa trabalhará embasado na seguinte problemática: como se dá o desencadeamento do transtorno de ansiedade em estudantes universitários?

O interesse pela temática surgiu mediante uma experiência de estágio extracurricular no Núcleo Universitário de Apoio Psicopedagógico da Universidade Federal do Cariri, na cidade de Barbalha na Faculdade de Medicina (FAMED), onde foi possível perceber alta

demanda de queixas relacionadas à ansiedade em estudantes que buscavam o serviço psicológico.

O trabalho torna-se de extrema relevância para sociedade, visto que ele irá identificar fatores de risco para o desencadeamento da ansiedade patológica em alunos de universidade, sendo um instrumento de ajuda para a população minimizar possíveis danos aos futuros acadêmicos. Além de servir como fonte de pesquisa para outros estudos, além de ser identificados pontos que podem favorecer a diminuição desse transtorno nos estudantes universitários.

Dentro desse contexto, considerando a população universitária um grupo de importante investimento social, em virtude das funções que irão desempenhar para o desenvolvimento do país, empreender estudos e produzir conhecimento nessa área representa investir na qualidade da formação dos futuros profissionais. Uma vez que, pensar em estratégias de promoção de bem-estar e qualidade de vida do universitário, focando nas vulnerabilidades e potencialidades, pode contribuir para que as metas pessoais, profissionais e institucionais sejam alcançadas.

Assim, o estudo tem como objetivo geral investigar o transtorno de ansiedade em estudantes universitários. Para que esse objetivo seja alcançado, terá como linha de pesquisa os seguintes objetivos específicos: definir o que é transtorno de ansiedade, avaliar os fatores de predisposição para o desencadeamento do transtorno de ansiedade em estudantes universitários e destacar o papel do psicólogo no acompanhamento desses estudantes.

Para o desenvolvimento desta pesquisa, a metodologia aplicada foi de natureza descritiva e bibliográfica de caráter qualitativo. Para Marconi e Lakatos (2010, p 166) a pesquisa bibliográfica “oferece meios para definir, resolver, não somente problemas já conhecidos, como também explorar novas áreas onde os problemas não se cristalizaram suficientemente”.

Foram utilizados para escolha do material da pesquisa livros, revistas científicas e plataformas como Periódicos Pepsic, Scielo e Google acadêmico. Como critérios de inclusão foram postos os seguintes: artigos científicos publicados nos últimos cinco anos, porém foram utilizados materiais mais por conterem implicações relevantes para o trabalho.

2 REFERENCIAL TEORICO

2.1 UM RESGATE HISTÓRICO DA ATENÇÃO E CUIDADO À SAUDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITARIO.

O conceito de saúde mental, para Braga *et al.* (2017), se refere ao equilíbrio emocional entre as necessidades e as exigências ou vivências externas do indivíduo. Refere-se à capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentre as variadas situações, buscando viver em um processo harmônico de tudo o que necessita fazer no dia a dia, sem deixar de fazer o que gosta.

A preocupação com a saúde mental do estudante universitário teve início nos Estados Unidos, no início do século XX, quando foi identificado que esse grupo enfrentava vulnerabilidades psicológicas, sendo a instituição que estão inclusos a responsável por auxiliá-los nesse processo, por meio de programas de assistência psicológica e psiquiátrica (CERCHIARI *et al.*, 2005).

Já no Brasil, a iniciativa de atenção à saúde mental do universitário se deu em 1957, através da criação do Primeiro Serviço de Higiene Mental e Psicologia na Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pernambuco, com a finalidade de prestar assistência psiquiátrica e psicológica aos estudantes universitários, inicialmente, aos estudantes do curso de Medicina. Quanto as primeiras publicações brasileiras nessa área, estas foram verificadas a partir dos resultados de estudos realizados por Pacheco *et al.*, (1962) junto aos estudantes do 4º ano do curso de Medicina da Universidade de São Paulo (CERCHIARI *et al.*, 2005).

Diversos estudos têm revelado alta prevalência de transtornos mentais entre estudantes universitários, quando comparados à população geral. Os primeiros episódios de transtornos mentais surgem no início da fase adulta, período que geralmente coincide com o início da formação acadêmica, nas idades entre 18 e 25 anos. A universidade traz grandes mudanças à vida do estudante. A transição do ensino médio para o ensino superior coloca o jovem estudante diante de inúmeros desafios. (PADOVANI *et al.*, 2014).

Padovani *et al.* (2014) ainda destacar a importância de aprofundar estudos acerca da vulnerabilidade e bem-estar psicológico desse grupo, em razão dos sinais e sintomas indicadores de estresse, burnout, ansiedade e depressão que foram encontrados nessa população. Os autores consideraram que desde o ingresso na instituição, o estudante precisa de recursos cognitivos e emocionais complexos para lidar com as demandas do novo ambiente, além de necessitar de uma rede social de apoio que o auxilie nesse enfrentamento.

Dessa forma, a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) constitui a principal ferramenta de gestão das questões ligadas à atenção psicossocial dos estudantes universitários. De acordo com art. 2º (Decreto nº 7.234 de 19 de julho de 2010 – Brasil), a PNAES atua com os objetivos de democratizar as condições de permanência dos jovens na educação superior pública federal; minimizar os efeitos das desigualdades sociais e regionais

na permanência e conclusão da educação superior; reduzir as taxas de retenção e evasão; e, contribuir para a promoção da inclusão social pela educação (BRASIL, 2010).

Segundo Martins (1991) o ensino superior seria uma atmosfera de total “toxicidade psicológica”, um ambiente sobrecarregado e assim sendo, é de fundamental importância que as instituições de ensino disponibilizem serviços de atendimento psicopedagógico, encorajamento para diálogos sobre os aspectos de ameaça e prejuízos a saúde mental, vulnerabilidade e limites.

2.2 A ANSIEDADE E OS FATORES DE ADOECIMENTO RELACIONADOS AO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

Os transtornos mentais vêm se tornando problemas comuns de saúde em todo o mundo, pois contribuem de forma relevante para a carga das doenças, tanto pela frequência com que ocorrem os sintomas, quanto pelo grau em que comprometem a capacidade funcional das pessoas e a sua qualidade de vida (GALVÃO, 2013).

Estima-se que de 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante a sua formação universitária (VASCONCELOS, *et al.* 2015), sendo que 15 a 29% podem apresentar transtorno de ansiedade durante sua vida acadêmica (CARDOZO, *et al.* 2016).

Segundo Dalgalorrondo (2008) o quadro de ansiedade generalizada caracteriza-se pela presença de sintomas ansiosos excessivos, durante grande parte dos dias, ou por pelo menos seis meses. Em que a pessoa vive angustiada, tensa, preocupada, nervosa ou irritada. As síndromes ansiosas são ordenadas inicialmente em dois grandes grupos: quadros em que a ansiedade é constante e permanente (ansiedade generalizada, livre e flutuante) e quadros em que há crises de ansiedade abruptas e mais ou menos intensas.

A experiência de ingresso no Ensino Superior pode representar ao estudante, além da busca por uma formação profissional, a entrada em um universo de demandas e responsabilidades, que muitas vezes marcam o início da vida adulta. Para muitos, significa distanciar-se de sua cidade de origem e núcleo familiar para realizar um curso de graduação, adaptar-se a um contexto que impõe exigências pedagógicas não vivenciadas na etapa de ensino anterior, a necessidade de estabelecer laços sociais, dentre outros conflitos individuais e coletivos que são inerentes à dinâmica desse espaço: a universidade (BOLSONI-SILVA e GUERRA, 2014).

A entrada na universidade, se a princípio vem associada à busca ou realização de uma formação profissional, posteriormente se observa que essa experiência abrange uma série de demandas e responsabilidades a serem assumidas pelo estudante. A distância da cidade e do núcleo familiar, a adaptação às novas metodologias pedagógicas, os novos vínculos sociais nesse contexto, além de outros conflitos individuais e coletivos constituem alguns dos desafios a serem encarados no ingresso à vida universitária (BOLSONI-SILVA e GUERRA, 2014).

Ademais, como instituição contextualizada na realidade social e política do país, a universidade encontra-se intrinsecamente ligada as questões econômicas, culturais e ambientais da sociedade e com isso, instabilidades nessa estrutura, pode afetar de modo significativo o estudante universitário. Incertezas sobre o mercado de trabalho, questionamentos sobre carreira e curso escolhidos, aumento de desigualdades sociais são alguns dos fatores que podem impactar negativamente na saúde mental do universitário (ACCORSI, 2015).

Conforme destacado por Bolsoni-Silva e Guerra (2014), as dificuldades encontradas em universitários, na esfera das habilidades sociais, envolveram a expressão de sentimentos positivos e negativos, opiniões, receber e emitir críticas e estabelecer comunicação. O treino de habilidades sociais com estudantes depressivos é útil, desde que sejam trabalhados comportamentos com reais probabilidades de gerar reforço positivo e, como consequência, sentimentos positivos. O repertório de habilidades sociais tem impacto sobre a depressão e, intervenções que possam conduzir um manejo apropriado são de grande importância, sobretudo, pelos prejuízos que a depressão pode ocasionar na vida futura do universitário. Um profissional com baixa competência social ou comunicação ineficaz pode apresentar insucesso em sua vida profissional.

Estudos encontrados permitem considerar que a alta incidência de distúrbios psicossomáticos entre os estudantes poderia estar relacionada a dificuldades de manejo e elaboração de conflitos internos emocionais, decorrentes de tensão ou estresse psíquico, que estariam, por sua vez, manifestando-as através do corpo. As variáveis correlacionadas aos Transtornos Mentais Menores (TMM) apontam para demandas de suporte emocional, quando avaliados os fatores de residir longe da família, ao passo que as variáveis de ano de ingresso, exercer atividade remunerada e o tipo de curso poderiam indicar questões de percepção e significado dos estudantes em relação à universidade.

Para Cerchiari *et al.* (2005) há uma alta incidência (25%) de síndromes mentais menores acometendo os estudantes universitários dessa forma, eles ressaltam a necessidade de projetos e ações que visem o bem-estar e a promoção de saúde mental nessa população.

Prosseguindo no campo das síndromes mentais, Neves e Dalgalorrondo (2007) buscaram verificar a ocorrência de transtornos mentais auto referidos em estudantes universitários da Unicamp, avaliando os fatores demográficos e psicossociais envolvidos. Os resultados demonstraram prevalência de 58% de algum transtorno mental, sendo 69% em mulheres e 45% em homens. De modo que, assim como no estudo apresentado anteriormente, o gênero feminino também apresentou maiores escores para o desenvolvimento de transtorno mental. Os autores consideraram que o grupo feminino apresentava mais queixas de ansiedade, maiores dificuldades psicossociais e utilizavam mais os serviços de assistência à saúde mental.

2.3 OS FATORES PROTETIVOS NO ÂMBITO DA SAÚDE MENTAL UNIVERSITÁRIA.

Tendo em vista as variáveis que exercem influência sobre o desenvolvimento do indivíduo, os fatores protetivos seriam aqueles que favorecem o desenvolvimento saudável, enquanto que os fatores de risco seriam os que trazem prejuízos ao seu bem-estar, seja em termos de comprometimento a saúde ou em desempenho social.

A literatura aponta que fatores como apoio emocional da família, o fortalecimento das relações sociais com professores e demais alunos, a ampliação de estratégias para um bom rendimento escolar o desenvolvimento de competências, dentre outros, contribuem para a integração e permanência do acadêmico na universidade. A ausência desses fatores de proteção pode contribuir para o aumento e desenvolvimento de quadros de ansiedade e estresse entre os estudantes universitários. (ROSÁRIO *et al.*, 2010; TEIXEIRA; COSTA, 2017).

A classe científica tem se empenhado em investigar questões relacionadas ao uso de substâncias psicoativas orientadas ao contexto de diversas situações. Nesse sentido, Horta, Horta e Horta (2012) estudaram a relação entre o consumo de substâncias psicoativas e a prevalência de Distúrbios Psiquiátricos Menores (DPM) em membros da comunidade universitária (estudantes, professores e funcionários). Os achados mostraram que a categoria estudante apresenta maior prevalência de DPM, sobretudo entre os mais jovens, o que, na visão dos autores, pode representar indícios de sofrimento psíquico em razão de conflitos

vivenciados no período de transição entre adolescência e idade adulta que, favoreceriam, inclusive, ao consumo de substâncias psicoativas.

Tendo em vista que o período de ingresso na universidade é visto como uma fase de mudanças e adaptações que podem ocorrer de forma mais ou menos turbulenta, a busca por substâncias psicoativas pode dar-se como forma de alívio momentâneo das tensões. Muito embora, contrariamente, sua atividade no Sistema Nervoso Central possa trazer danos psíquicos, manifestos usualmente na forma de depressão, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), transtorno de impulsos, queixas comportamentais e sintomas psicóticos (HORTA; HORTA e HORTA, 2012).

Desse modo, ações preventivas direcionadas a essa população devem ser priorizadas como forma de minimizar os danos psicossociais e acadêmicos ocasionados pelo uso das substâncias psicoativas. Da mesma forma, ações que potencializem os recursos de manejo dos conflitos emocionais e que sejam capazes de promover saúde e bem-estar a comunidade acadêmica constituem um meio importante de se trabalhar a assistência à saúde mental. Os autores pontuam que a presença de um serviço psicológico destinado aos estudantes, que realize ações preventivas, com um trabalho voltado a proporcionar conhecimentos sobre sintomas e tratamentos poderia favorecer a busca por auxílio.

Silva e Cavalcante-Neto (2014) sugeriram que nos períodos finais da graduação existe uma dificuldade dos estudantes em equilibrar as atividades pessoais e acadêmicas, resultando numa diminuição do nível de atividade física (NAF), em razão do aumento das horas dedicadas à vida acadêmica.

A prática de atividades físicas pode produzir um efeito protetor aos sintomas da ansiedade. Sendo que a sua prática adequada e regular poderá intervir em uma melhor qualidade do sono, em melhorias nas funções cognitivas, no humor, na autoestima e no condicionamento físico, resultando em efeitos que preservam o organismo contra um desequilíbrio na saúde mental e física, que poderiam resultar no desenvolvimento de um transtorno menor comum (TMC). (Silva e Cavalcante-Neto, 2014).

Polisseni e Ribeiro (2014) afirmam que a prática regular de atividade física interfere de maneira positiva no controle dos níveis de ansiedade, agindo de forma direta no funcionamento fisiológico do indivíduo, visto que ao final de uma atividade física, há um alívio das tensões e uma sensação de cansaço que faz com que, naturalmente, o corpo precise de recuperação e descanso, essa sensação é o que reduz consideravelmente o estado de ansiedade, sem deixar de ressaltar que a atividade física estimula a produção do hormônio

endorfina, este, ligado a sensação de prazer e de bem-estar, sensações estas que se contrapõem a ansiedade.

Segundo Jarrete (2011) a atividade física possui uma forte ação antidepressiva, sendo bastante eficaz de acordo com o tempo do programa e a intensidade da atividade, desde uma simples caminhada até mesmo a prática de esportes melhora a saúde mental, devido a adaptações biológicas resultadas pela atividade física, que diminuem a ansiedade e o estresse.

Portanto, em razão da vulnerabilidade verificada nessa população, mostra-se essencial que sejam elaboradas estratégias de intervenção e prevenção focadas em programas de atividade física e hábitos saudáveis, a fim de que efeitos positivos e fatores de promoção à saúde mental possam potencializar os recursos pessoais dos estudantes universitários.

Souza, Baptista e Baptista (2010), abordando a questão de fatores protetivos e de risco a saúde do estudante universitário buscaram investigar a relação entre suporte familiar, saúde mental e comportamentos de risco. Os autores consideraram que as relações de afetividade oferecidas pela família fazem o indivíduo ter sentimentos de amor, segurança e cuidado que favorecem a sensação de coerência e controle sobre sua vida. O apoio seria capaz de minimizar o sofrimento, ou seja, a sensação de bem-estar proveniente dessas relações melhoraria a adaptação do indivíduo a circunstâncias novas, bem como diminuiria os prejuízos a sua saúde psicológica quando em contato com elementos estressores.

A demanda por espaços que possibilitem descanso e relaxamento dentro da própria instituição amplia a concepção de universidade como ambiente para finalidade, unicamente, acadêmica. A universidade também poder ser um espaço de encontros, trocas, lazer, descanso, desenvolvimento pessoal e profissional, bem como lugar que oportuniza a otimização do rendimento acadêmico por proporcionar a recuperação do bem-estar psicológico do estudante. De modo que, explorar aspectos de preferências ambientais e percepções relacionadas à capacidade restaurativa desses ambientes, propicia que planos de otimização possam ser implementados.

2.4 FATORES DE VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA E RESPOSTAS DE ENFRENTAMENTO/ADAPTAÇÃO

Tendo em vista os fatores de estresse inerentes ao ambiente universitário e os prejuízos que acarretam para a saúde psicológica dos estudantes, Lameu, Salazar e Sousa (2016) pesquisaram a prevalência dos sintomas de estresse entre os graduandos de uma universidade pública. No contexto acadêmico, esses estressores foram entendidos como

externos ao estudante, incluindo as avaliações disciplinares, prazos a cumprir, metodologia do professor, moradia etc. Os estressores internos constituem de modo singular, a baixa assertividade, dificuldades de relacionamento, autoestima, autoconfiança, entre outros. Os dados obtidos demonstraram que a prevalência de sintomas de estresse nos estudantes foi de 50%, com predominância de estresse em fase de resistência (41,2%), que se refere a um estado onde o organismo busca o restabelecimento do equilíbrio com uso de sua energia reserva, gerando com isso cansaço constante, sensação de desgaste físico, problemas de memória e ideias persistentes. A preponderância de sintomas psicológicos (32,6%) sobre sintomas físicos (3,9%) também foi um dado emergente no estudo.

A demanda por atendimento psicológico foi evidenciada nas análises como intervenção de extrema necessidade, visto que mais da metade dos graduandos (59,3%) relatou necessidade de ser acompanhado por um serviço psicológico. Além de ter sido verificado que a variável suporte familiar apresenta repercussões sobre a saúde psicológica dos estudantes, já que 32,6% avaliou aumento da sintomatologia de sofrimento psíquico quando o convívio familiar era reduzido. Nesse sentido, os autores destacaram a importância de um maior acompanhamento da instituição, em termos de maior apoio e suporte da gestão e assistência psicossocial, nas questões relacionadas ao estresse acadêmico, inclusive, como forma de atuar na diminuição do fracasso e a evasão escolar (LAMEU, SALAZAR e SOUZA, 2016).

O suporte social consiste em uma das mais fundamentais formas de enfrentamento do estresse, já que o contato do indivíduo com o agente estressor poderá resultar em menores consequências negativas devido ao bom nível de suporte social percebido. Nesse sentido, Padovani *et al.* (2014), considerando as variáveis de estresse presente na vida acadêmica, desenvolveram um estudo visando identificar os indicadores de vulnerabilidade e bem-estar psicológicos em estudantes universitários.

Outros autores, compreendendo a imposição adaptativa proveniente do contexto universitário, buscaram sistematizar o conhecimento científico acerca da relação entre adaptação acadêmica e ações de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros. Oliveira *et al.* (2014), sugeriram que conhecer a maneira como os estudantes vivenciam a adaptação acadêmica, os desafios enfrentados e as consequências dessa experiência em seu desenvolvimento psíquico, pode oferecer subsídios na implementação de ações institucionais que possam propiciar a integração do aluno à vida acadêmica e a promoção do seu bem-estar.

A carência de estudos nacionais referente à temática foi problematizada pelos autores, tendo em vista que orientadores profissionais ou psicólogos que trabalham em serviços de

orientação poderiam desenvolver ações que viessem promover o desenvolvimento de estratégias funcionais de enfrentamento nos estudantes. Ademais, uma maior possibilidade de adaptação à vida acadêmica pode favorecer a permanência do aluno no curso de graduação.

Bardagi e Hutz (2010) ressaltaram que o desenvolvimento de estudos sobre a percepção de estressores ambientais e estratégias de enfrentamento tem se mostrado mais frequente no contexto ocupacional. Com isso afirmaram a necessidade de realização de um mapeamento dos elementos estressores presentes no âmbito universitário e a compreensão das estratégias para lidar com essas adversidades como base para compreender e intervir nas situações de evasão, desengajamento do aluno e insatisfação com curso ou universidade.

Nesse sentido, a complexidade e o desafio que as atividades acadêmicas impõem aos estudantes, muitas vezes vivenciadas com excessiva ansiedade e esgotamento dos recursos pessoais de enfrentamento, 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.

2.5 O PAPEL DO PSICÓLOGO NO ACOMPANHAMENTO DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.

Antes de iniciar as discussões sobre este tópico, acredita-se ser relevante explicar por quais fundamentos o psicólogo que atua em instituição de ensino superior será nomeado Psicólogo Escolar e Educacional neste trabalho. Historicamente, a Psicologia Escolar e a Psicologia Educacional permaneceram como campos diferentes até recentemente (SOUZA, 2009). Contudo, Dias, Patias e Abaid (2014) e Souza (2009), acreditam que não há como separar esses termos, uma vez que se complementam e estão intrinsecamente ligados e relacionados, apesar de não serem idênticos (ANTUNES, 2008).

Em âmbito institucional, a psicologia pode atuar na educação superior na gestão de políticas, programas e processos educacionais das instituições de ensino superior, na elaboração de propostas pedagógicas e no funcionamento de cursos e no auxílio psicológico a estudantes. O psicólogo tem um papel fundamental para auxiliar no processo de adaptação do estudante na graduação. Junto a isso, torna-se necessária a implementação de programas no âmbito universitário que visem uma maior facilidade da adaptação do estudante à vida

acadêmica, proporcionando seu bem-estar físico e psicológico. Dessa forma, mesmo com seu papel de extrema relevância na inserção do estudante na universidade, o psicólogo ainda apresenta um trabalho reduzido dentro da instituição universitária (MOURA; FACCI, 2016).

A contribuição da Psicologia Educacional é de expressiva relevância como uma das alternativas de soluções para os problemas a que estão sujeitas as Instituições de Ensino Superior. O psicólogo escolar deve ocupar esse espaço criado nas Universidades, a partir da compreensão da importância do atendimento à sua clientela. Para que o psicólogo consiga ocupá-lo com eficácia e eficiência é necessário reconstruir a formação deste profissional, com a adoção de medidas curriculares que privilegiem a formação ampla e generalista, com atenção ao atendimento ao universitário e ao adulto, quesitos estes por muitas vezes negligenciados (SERPA; SANTOS, 2001).

Em relação às pesquisas realizadas sobre a atuação do psicólogo escolar no ensino superior, podemos destacar que ainda é um campo pouco explorado e está longe de apresentar consenso sobre o papel desse profissional neste nível de ensino (MARINHO-ARAÚJO; BISNOTO, 2011).

Para tanto, é importante salientar que o estudante universitário passar por diversas adaptações, assume responsabilidades cada dia mais cedo que exigem o suporte do psicólogo para amparar o que muitas vezes torna-se difícil e acaba prejudicando sua saúde.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como se constatou no decorrer deste trabalho, a ansiedade é um sentimento frequente, fazendo parte das emoções sentidas pelos jovens e em especial pelo estudante universitário. O estudante universitário, enquanto jovem adulto em processo de desenvolvimento encontra-se mais susceptível a situações de mal-estar e a desencadear emoções como a ansiedade.

Para, além disso, este se encontra perante variadas situações acadêmicas, como exames, entre outros, que igualmente lhe podem provocar ansiedade. O psicólogo surge como o profissional que deverá dar suporte nesse momento de transição muitas vezes vivenciado de forma tão intensa e danosa.

Contudo, em meio as leituras feitas durante a pesquisa, verificou-se que se faz necessário concretizar de forma mais eficiente e humana a inserção do psicólogo na universidade, com a intenção de apoiar os universitários que necessitam desse acompanhamento.

REFERÊNCIAS

- ACCORSI, M. **Atenção psicossocial no ambiente universitário: um estudo sobre a realidade dos estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Catarina.** Dissertação (Mestrado em Saúde Mental e Atenção Psicossocial). Florianópolis. Universidade Federal de Santa Catarina, 2015.
- ANTUNES, M. A. M. **Psicologia Escolar e Educacional: história, compromissos e perspectivas.** *Psicologia Escolar e Educacional*, 12(2), 469-475, 2008.
- BARDAGI, M. & HUTZ, C. **Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira.** Vol.15, n.1, p. 111-119. Florianópolis, 2010.
- BOLSONI-SILVA, A; GUERRA, B. **O impacto da depressão para as interações sociais de universitários.** *Estudos e pesquisas em psicologia*. Vol.14, n.2, p. 429-452. Rio de Janeiro, 2014.
- BRAGA, A; OLIVEIRA, A; RIBAS, B; CORTEZ, E; MATTOS, M; MARINHO, T; CAVALCANTI, T. & DUTRA, V. **Promoção à saúde dos estudantes universitários.** *Rev. Pró-universus*. Vol.8, n.1, p. 48-54. Rio de Janeiro, 2017;
- BRASIL. Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010. **Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil – PNAES.** Diário Oficial da União, 20 jul. 2010.
- CARDOZO, M. Q. et al. Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 2, p. 251-262, maio/ago. 2016.
- CERCHIARI, E; CAETANO, D. & FACCENDA, O. **Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública.** *Psicologia: ciência e profissão*. Vol.25, n.2, p. 252-265, 2005.
- CERQUEIRA ATAR, LIMA MCP. **A formação da identidade do médico: implicações para o ensino de graduação em medicina.** *Interface – Comunic. Saúde. Educ.*2002; v.6, n.11: 107-16.
- CHAVES, E. C. L. et al. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Rev Bras Enferm.** mai-jun;68(3):504-9, 2015.
- DALGALARROTO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- DIAS, A. C. G; PATIAS, N. D; ABAID, J. L. W. **Psicologia Escolar e possibilidades na atuação do psicólogo: Algumas reflexões.** *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(1), 105-111, 2014.
- GALVÃO, A. E. O. Ansiedade. **Revista Cadernos de Estudos e Pesquisas do Sertão**, Quixadá, v.1, n.1, jul. -dez. 2013.

HORTA, R; HORTA, B. & HORTA, C. **Uso de drogas e sofrimento psíquico numa universidade do sul do Brasil**. Psicologia em Revista. Vol.18, n.2, p. 264-276. Florianópolis, 2012;

JARRETE, A. P. **Nível de atividade física e composição corporal dos funcionários administrativos da Universidade Estadual Paulista – Unesp – Rio Claro**. 2011. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2011.

LAMEU, J; SALAZAR, T. & SOUZA, W. **Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública**. Psicologia da Educação. Vol.42, n.1, p. 13-22. São Paulo, 2016;

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7° ed. – São Paulo: Atlas, 2010.

MARINHO-ARAÚJO, C. M; BISINOTO, C. **Psicologia Escolar na Educação Superior: atuação no Distrito Federal**. Psicologia em Estudo, Maringá, 16 (1), 111-122, 2011.

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.

MARTINS, L. A. N. Atividade Médica: Fatores de risco para a saúde mental do médico. **Rev. Bras. Clín. Terap.** 1991; v.XX, n.9: 355-64.

MOURA, F. R; FACCI, M. G. D. **A atuação do psicólogo escolar no ensino superior: configurações, desafios e proposições sobre o fracasso escolar**. Psicologia Escolar e Educacional, SP, 20 (3), 2016: 503-514, 2016.

NEVES, M. & DALGALORRONDO, P. **Transtornos mentais auto-referidos em estudantes universitários**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. Vol.5, n.4, p. 237-244. São Paulo, 2007;

OLIVEIRA, C; CARLOTTO, S; VASCONCELOS, S. & DIAS, A. **Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura**. Revista Brasileira de Orientação Profissional. Vol.15, n.2, p. 177-186. Santa Catarina, 2014;

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre a saúde no mundo 2001. Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Brasília: Gráfica Brasil, 2001.

PADOVANI, R; NEUFELD, C; MALTONI, J; BARBOSA, L; SOUZA, W; CAVALCANTI, H & LAMEU, J. **Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário**. Rev. Brasileira de Terapias Cognitivas. Vol.10, n.1. Rio de Janeiro, 2014).

POLISSENI, M. L. C; RIBEIRO, L. C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 20, 2014.

ROSÁRIO, P., NUNES, T., MAGALHÃES, C., RODRIGUES, A., PINTO, R., & FERREIRA. (2010). **Processos de auto-regulação da aprendizagem em alunos com**

insucesso no 1º ano de universidade. Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional, 14(2), 349-358. doi: 10.1590/S1413-85572010000200017

SILVA, A; CALVACANTE-NETO, J. **Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum entre estudantes universitários.** Motricidade. Vol.10, n.1, p. 49-59. Maceió, 2014;

SERPA, M. N. F; SANTOS, A. A. A. **Atuação no Ensino Superior: um novo campo para o psicólogo escolar.** Psicologia Escolar e Educacional. 5 (1), 2011.

SOUZA, M. P. R. **Psicologia Escolar e Educacional em busca de novas perspectivas.** Psicologia Escolar e Educacional, 13(1), 179-182, 2009.

SOUZA, M; BAPTISTA, A. & BAPTISTA, M. **Relação entre suporte familiar, saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários.** Acta Colombiana de Psicologia. Vol.13, n.1, p. 142-154. São Paulo, 2010.

TEIXEIRA, M. O. & COSTA, C. J. (2017). Carreira e bem-estar subjetivo no ensino superior: Determinantes pessoais e situacionais. Revista Brasileira de Orientação Profissional, 18(1), 19-29. doi: 10.26707/1984-7270/2017v18n1p19

VASCONCELOS, T. C. et. al. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista brasileira de educação médica.** 39 (1): 135 – 142; 2015.