

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

BRUNA LAUANY LIMA DE SOUSA

**SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS RELACIONADOS A  
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2024

BRUNA LAUANY LIMA DE SOUSA

**SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS RELACIONADOS A  
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

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 em Psicologia.

**Orientador:** Profa. Dra. Emília Suitberta de Oliveira Trigueiro

BRUNA LAUANY LIMA DE SOUSA

**SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS RELACIONADOS A  
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, 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 em Psicologia.

Data da Apresentação: 25/06/2024

**BANCA EXAMINADORA**

Orientador: PROFA. DRA. EMÍLIA SUITBERTA DE OLIVEIRA TRIGUEIRO

Membro: PROF. ME. ALEX FIGUEIRÊDO DA NÓBREGA

Membro: PROFA. ME. LARISSA MARIA LINARD RAMALHO

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2024

# SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS RELACIONADOS A ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Bruna Lauany Lima de Sousa<sup>1</sup>  
Emília Suitberta de Oliveira Trigueiro<sup>2</sup>

## RESUMO

Esse estudo objetivou compreender os impactos relacionados ao surgimento de transtornos de ansiedade e estresse no ambiente universitário e suas consequências na saúde mental dos alunos. Além disso, foi abordada a influência de fatores de risco ligados ao estresse e à ansiedade na vida acadêmica dos universitários, destacando a importância do autocuidado e identificando possíveis riscos para problemas mentais, bem como compreendendo os efeitos do uso indiscriminado de psicofármacos entre os estudantes universitários. Para atingir esse objetivo, foi realizada uma revisão bibliográfica com base no referencial teórico sobre os fatores estressores, bem-estar mental dos estudantes e o uso abusivo de psicofármacos. A análise dos dados revelou que a entrada na universidade impacta diretamente na saúde dos alunos, que passam por mudanças biológicas, psicológicas e sociais, enfrentando altos níveis de estresse ao longo da vida acadêmica. O aumento da ansiedade, estresse e depressão entre os universitários prejudica o desempenho acadêmico, levando a uma maior busca por medicamentos psicotrópicos para melhorar a produtividade, o que pode resultar em dependência. Em síntese, o ingresso na faculdade pode representar um marco importante, mas também um ambiente desafiador que afeta negativamente a saúde dos estudantes.

**Palavras-chave:** Estudantes universitários. Saúde mental. Estresse. Ansiedade. Psicofármaco.

## ABSTRACT

This study aimed to understand the implications related to the emergence of anxiety and stress disorders in the university environment and their consequences for the mental health of students. In addition, the influence of risk factors related to stress and anxiety on the academic life of university students was addressed, highlighting the importance of self-care and identifying possible risks for mental health problems, as well as understanding the effects of indiscriminate use of psychotropic drugs among university students. To achieve this goal, a literature review was conducted based on the theoretical framework of stressors, mental well-being of students, and misuse of psychotropic drugs. Data analysis revealed that entering university has a direct impact on the health of students, who undergo biological, psychological and social changes and face high levels of stress throughout their academic life. The increase in anxiety, stress and depression among university students impairs academic performance and leads to an increased search for psychotropic drugs to improve productivity, which can lead to addiction. In summary, entering college can be an important milestone, but it can also be a challenging environment that negatively affects students' health.

**Keywords:** University Students. Mental Health. Stress. Anxiety. Psychotropic Drugs.

<sup>1</sup>Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: [brunalauany18@gmail.com](mailto:brunalauany18@gmail.com)

<sup>2</sup>Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: [emiliasuitberta@leaosampaio.edu.br](mailto:emiliasuitberta@leaosampaio.edu.br)

## 1 INTRODUÇÃO

A universidade é um espaço fundamental do ponto de vista do desenvolvimento de vida, pois promove a ampliação do rol de competências e qualificações profissionais e pessoais (Bardagi, 2007) e a melhoria do funcionamento cognitivo dos alunos, o autodesenvolvimento como um espaço que tem um impacto positivo nos alunos, este sendo um período caracterizado por um momento de transição e mudança na vida de um indivíduo (Arnett, 2007). Todas as mudanças características desta fase criam novas exigências e o objeto deve adaptar-se a esta nova realidade. Esse processo às vezes pode ser considerado estressante e tem impacto direto na saúde dos estudantes, onde vivenciam mudanças biológicas, psicológicas e sociais, em que estão sujeitos ao estresse durante a vida acadêmica.

Este é um momento muito especial na vida de uma pessoa porque muitas vezes coincide com as mudanças e adaptações típicas da transição da adolescência para a idade adulta. Durante o período acadêmico, muitos estudantes universitários desenvolvem comportamentos de risco e pouco saudáveis que podem ameaçar sua saúde e qualidade de vida. Este período de mudança pode alterar o estilo de vida destas pessoas, aumentando os riscos relacionados com hábitos alimentares, sono, exercício, consumo de psicofármaco, álcool, tabaco e até mesmo outras drogas.

Neste contexto de diversos fatores de risco, a diminuição da adoção de comportamentos promotores de saúde pelos estudantes universitários afeta diretamente o bem-estar pessoal. O bem-estar pessoal está intimamente relacionado com o estado de saúde de um indivíduo, e esta responsabilidade estende-se para além do campo da saúde e exige que as pessoas escolham estilos de vida mais saudáveis (Brasil, 2023).

Ressalta-se que o estresse dos estudantes pode estar relacionado à percepção negativa do ambiente acadêmico e à diminuição da qualidade de vida. A vida universitária é cheia de incertezas e os problemas emocionais dos estudantes são ainda maiores do que na população em geral (Ibrahim *et al.*, 2013). Isto também se aplica aos estudantes finalistas, cuja transição do ambiente universitário para o mercado de trabalho é difícil (Del Prette; Del Prette, 2003). Contudo, ao ingressar no ensino superior, os jovens universitários enfrentam muitas dificuldades e desafios que acabam por servir como fatores promotores e de risco para doenças mentais. Este trabalho buscará responder a seguinte pergunta de partida: Como compreender os diversos fatores associados ao surgimento dos transtornos de ansiedade e estresse em estudantes universitários, e as suas possíveis consequências na vida acadêmica desses estudantes?

É de fundamental importância falar sobre saúde mental na universidade porque apesar da empolgação que as pessoas sentem ao ingressar nos cursos superiores, também é importante entender a saúde mental na universidade tendo em vista que os estressores durante a graduação afetam a saúde física e mental e o desempenho dos alunos. Ao ingressar na universidade, os estudantes enfrentam diversos problemas emocionais que provocam sentimentos e comportamentos relacionados às suas atividades diárias e levam a uma deterioração significativa do estilo de vida e dos níveis de estresse (Meyer *et al.*, 2012; Lima *et al.*, 2016; Barbosa *et al.*, 2015). O estresse e o sofrimento são reconhecidos como agente de impacto importante sobre o rendimento acadêmico, provocando dificuldade de sono, de concentração, prejuízo da memória, queda na produtividade, baixa motivação e causa danos ao conhecimento profissional (Roy; Sailesh; Doshi, 2015; Dyr- Bye *et al.*, 2006).

Ao mesmo tempo, a ansiedade pode tornar-se patológica e levar a consequências como inquietação, medo, irritação, tristeza, fadiga, tensão, prejuízos nas relações sociais, no desempenho acadêmico ou profissional de um indivíduo, e até uso de drogas (Chaves *et al.*, 2015; American Psychiatric Association, 2017).

Contudo, o presente trabalho tem como objetivos compreender os diversos impactos associados ao surgimento dos transtornos de ansiedade e estresse em estudantes universitários, e as suas possíveis consequências na vida acadêmica desses estudantes. Afim de, abordar os fatores de risco associados ao estresse e ansiedade, e como esses fatores impactam na vida acadêmica universitária, visa destacar o autocuidado dos estudantes e identificar fatores de risco para doenças mentais e compreender os impactos do uso indiscriminado de psicofármacos nos estudantes universitários.

## **2 METODOLOGIA**

O presente estudo refere-se a uma revisão de literatura ou revisão bibliográfica, que segundo (Alves-Mazzotti, 2002), tem duas finalidades: a composição de uma contextualização para o problema e a análise das probabilidades presentes na literatura recordada para a concepção do alusivo teórico da pesquisa.

Segundo Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, que afirma que os pesquisadores analisam elementos do ambiente natural na tentativa de compreender os fenômenos com base no significado que as pessoas atribuem a eles.

Como critério de inclusão foi adotado para este trabalho temática da pesquisa, conteúdo abordado no texto, artigos escritos em português, com texto completo em suporte eletrônico, critérios de exclusão temáticas fora do contexto, artigos abordando sobre estudantes de ensino fundamental e médio, artigos em outros idiomas.

Os métodos de pesquisa qualitativa e bibliográfica, tornando-se principais fontes de dados deste trabalho, foram selecionados com base nos principais temas abordados, trabalhos acadêmicos, trabalhos de conclusão de curso, artigos científicos da base Scielo, repositórios institucionais, em português, utilizando termos descritores como: “estudantes universitários, saúde mental, estresse, ansiedade, psicofármaco”.

### **3 ASPECTOS ESTRESSORES E A SAÚDE MENTAL**

Segundo Ribeiro e Ribeiro (2005), a palavra “estresse” significa “pressão” ou “tensão”, significando que as pessoas que estão expostas ao estresse ficam frequentemente estressadas ou tensionadas devido ao conflito entre o ambiente social e suas demandas correspondentes. A saúde mental é definida como a capacidade do indivíduo de lidar com situações negativas do cotidiano e não a ausência de problemas. O bem-estar está incluído no conceito de saúde mental e no desenvolvimento de competências pessoais, estratégias de gestão do estresse em contextos sociais, compromisso pessoal com o trabalho produtivo, autopercepção e emoções positivas. As pessoas que ingressam na faculdade enfrentam uma realidade diferente daquela que enfrentavam no ensino médio e devem desenvolver competências essenciais para ter sucesso na vida acadêmica e profissional (Rosário *et al.*, 2010).

Segundo Milsted, Amorim e Santos (2009), estressores são reações nas quais o corpo reage a algum elemento que causa danos ao bem-estar do indivíduo, seja físico ou mental, dessa forma, o corpo entra em modo de alarme para poder lutar ou fugir desse elemento ameaçador. Não se estabelece como um conceito novo e o encontramos em diversas áreas como as ciências sociais e biológicas (Mondardo; Pedon 2012). O estresse pode ocorrer em diferentes momentos e fases da vida e é visível através da realização das atividades diárias. Na vida acadêmica, o estresse e os problemas de saúde mental podem ser desencadeados, por exemplo, pela vivência de mudanças, ansiedade, distanciamento dos familiares, relações trabalho/estudo (Urbanetto, 2019).

O estresse é uma resposta psicológica, com componentes físicos, mentais e químico-emocionais, a determinados estímulos que irritam, assustam, excitam e/ou confundem.

Compreender o estresse não é tão simples porque “a definição exata é vaga e inconsistente” (Pelletier, 1997, p. 21). Percebemos, no entanto, que a maioria dos conceitos se relaciona com o ambiente interno e externo de um indivíduo e com situações ou experiências que causam tensão, ansiedade, medo ou ameaça, que podem ter efeitos negativos e positivos sobre o indivíduo.

Para alguns autores (Bernik, 1997; Goleman, 1997), o estresse é uma reação vivenciada pelos indivíduos ao criarem situações que não conseguem mais suportar (de acordo com suas crenças, valores e cultura). Essa condição faz com que o organismo fique desequilibrado e tenha que se adaptar constantemente a um estado de desequilíbrio porque “[...] quando ocorre o estresse, esse equilíbrio, que os especialistas chamam de homeostase, é perturbado e as conexões deixam de existir no corpo” (Lipp, 2003, p. 12). Como o corpo tende naturalmente a manter o equilíbrio, ele começa a despender um esforço maior do que o normal tentando compensar as alterações na função dos órgãos, resultando em um esgotamento de energia física e mental.

Esse esgotamento leva à patologia psicossomática, onde sinais de sobrecarga de estresse começam a aparecer no corpo, como perda de memória, mesmo aquelas coisas comuns que passam despercebidas, a pessoa não consegue lembrar nomes, fatos ou tarefas, mesmo que pareçam simples. As pessoas experimentam exaustão física, cansaço mesmo após uma noite inteira de sono, sensação de incapacidade de completar tarefas realizadas anteriormente, apatia e falta de interesse por coisas antes agradáveis (Lipp, 2003).

O estresse crônico também pode produzir ansiedade e depressão, bem como outros efeitos negativos no corpo, tais como: “... insônia, pressão alta, palpitações cardíacas, dores no corpo, infecções crônicas, infertilidade, impotência, problemas epidérmicos e digestivos, que são causadas ou agravadas pelo estresse” (Brito; Rodriguez, 2008, p. 315). Ainda, segundo os mesmos autores, também afeta a vida profissional e social do indivíduo, pois ele se torna retraído e tem dificuldade de trabalhar em equipe.

Benavente *et al* (2014) apontam que o aumento dos níveis de estresse em estudantes universitários está relacionado à gestão do tempo para equilibrar as atividades acadêmicas com outras demandas sociais, emocionais, familiares e pessoais. Entrar na universidade traz um sentimento estressante de responsabilidade acadêmica, e é mais difícil para os alunos que precisam de trabalho para se sustentar, planejarem seu tempo.

Portanto a falta de tempo é uma das causas mais comuns de estresse e assim a qualidade de vida diminui (Costa; Silva; Machado, 2018; Santos *et al.* 2020). Neste contexto, a falta de tempo para o lazer e a convivência familiar, aliada ao acúmulo de atividades extracurriculares,

é considerada um importante indicador de estresse e, portanto, de danos à saúde física e mental (Hirsch *et al.*, 2018).

Uma característica do conceito de problema psicológico é que ele é visto como um obstáculo a ser superado, muitas vezes acompanhado de um conflito emocional. Já os transtornos mentais são caracterizados por alterações no funcionamento psicológico que afetam o indivíduo em múltiplas áreas da vida, como familiar, social, pessoal e profissional (Ballone, 2008), e há uma grande quantidade de pesquisas científicas que abordam a questão da saúde entre estudantes universitários. Os transtornos mentais podem afetar qualquer pessoa, independentemente do sexo ou idade, no entanto, pesquisas mostram que a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão é maior entre estudantes universitários do que entre a população em geral (Padovani *et al.*, 2014).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) acredita que a saúde mental não se limita à ausência de doença mental, mas também inclui um estado de bem-estar no qual uma pessoa é capaz de usar habilidades, lidar com o estresse, ser produtivo e contribuir para a sociedade.

Assim como o estresse, a ansiedade crônica muitas vezes interfere no desempenho de um indivíduo no trabalho, na escola, nas atividades sociais, nas relações familiares, etc., causando impactos significativos em suas vidas (Clark; Padeiro 2012). Além disso, “a ansiedade e a preocupação estão associadas a três ou mais dos seguintes sintomas: irritabilidade, fadiga, dificuldade de concentração, tensão muscular e distúrbios do sono” (Kapuzinski, 2011, p. 167). Esses sintomas podem aparecer em resposta a eventos estressantes antes do desenvolvimento de um transtorno de ansiedade completo, pois é a exposição frequente a situações estressantes que contribui para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade (Teixeira; Silva, 2012).

Segundo os mesmos autores, a ansiedade é um estado emocional perturbador e desconfortável de tensão e preocupação, a razão para isso não está clara, tendo pouco a ver com o momento específico da ameaça, o que pode ser antecipado, vindo antes que a ameaça ocorra, persistir após a ameaça ter cessado ou ocorrer na ausência de uma ameaça identificável.

As pessoas muitas vezes experimentam medo e ansiedade juntamente com alterações físicas (por exemplo, suor, náusea) e comportamentais como evitação e raiva. Frequentemente, o individual está consciente destas mudanças físicas e comportamentais, mas não estão claramente conscientes de que se sentem ansiosas ou com medo. A ansiedade adaptativa pode ajudar a motivar as pessoas a se prepararem, praticarem e treinarem; também pode encorajar cautela em situações potencialmente perigosas.

No entanto, quando a ansiedade causa disfunção e sofrimento indevido, é considerada desadaptativa e, portanto, um transtorno mental. Os transtornos de ansiedade são mais comuns do que qualquer outra categoria de doença mental, com aproximadamente um terço das pessoas atendendo aos critérios para um transtorno de ansiedade em algum momento de suas vidas (Bandelow *et al.*, 2015).

Ocasionalmente, as pessoas se deparam com situações que exigem que invistam muito desempenho e recursos intrínsecos na resolução de situações difíceis, o que, obviamente, pode levar a níveis mais elevados de ansiedade e/ou depressão. Segundo pesquisas (Ambiel; Santos; Dalbosco, 2016; Cruz *et al.* 2010; Moraes; Mascarenhas; Ribeiro, 2010), a ansiedade pode se tornar prejudicial quando começa a interferir excessivamente na vida de uma pessoa, inclusive no desempenho acadêmico. Ataques de pânico, puxar cabelos (tricotilomania), morder lábios, roer unhas (onicofagia) e outros transtornos comportamentais recorrentes são sinais claros de altos níveis de transtornos de saúde mental acadêmicos. Diante a estes vários conflitos internos, parece haver uma necessidade urgente de aprofundar a compreensão desta população e de intervenções para aliviar o seu sofrimento.

#### **4 SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE ESTUDANTES**

Estudar saúde mental em estudantes de ensino superior é de fundamental importância numa altura em que os problemas de saúde mental são cada vez mais comuns na sociedade atual. Os problemas de saúde mental têm um impacto significativo e duradouro na saúde e no bem-estar desses estudantes, impedindo o desenvolvimento normal e a maturidade (cognitiva, psicossocial e profissional), bem como perturbando as suas carreiras acadêmicas, reduzindo o desempenho acadêmico e aumentando as taxas de abandono (Acha, 2014; Chow, 2010; Eisenberg *et al.*, 2013; Eisenberg; Golberstein; Hunt, 2009).

Neste sentido, Almeida e Soares (2003) sublinha que o primeiro ano de vida universitária é particularmente descrito como “um período crítico que amplifica as crises e/ou desafios de desenvolvimento, mas também agrava o desenvolvimento que os jovens constroem ao longo da sua carreira profissional e compromisso acadêmico” (p. 19).

Segundo Oliveira *et al.* (2014), no processo de adaptação e vivência acadêmica, o aluno vivencia novas demandas e obrigações da universidade, tais como: atitude ativa em relação à aprendizagem, adaptação às regras da instituição de ensino e conviver com novos colegas e professores. Mesmo após o primeiro ano de estudo, os estudantes enfrentam outras pressões durante a graduação (Almeida *et al.*, 2012; Granado *et al.*, 2005).

Segundo Mesquita (2010), a maior parte das pessoas que ingressam no ensino superior possuem uma dupla jornada de vida acadêmica e de vida profissional e, portanto, são estudantes trabalhadores, seja por necessidade, ascensão profissional, busca de um futuro financeiro melhor ou outros incentivos. Os autores salientam ainda que, ao contrário dos estudantes universitários que são apoiados financeiramente pelos pais ou por qualquer outro financiador, os grupos desfavorecidos têm de coordenar dois papéis mutuamente distintos: estudo e trabalho. É claro que existem diferenças no desempenho dos alunos devido às diferentes circunstâncias financeiras de cada instituição acadêmica, fazendo com que os alunos desfavorecidos tenham que acrescentar trabalho ao seu ambiente acadêmico.

Ainda, segundo o mesmo autor, embora algumas situações sejam mais precárias do que outras, por qualquer razão, os estudantes a tempo parcial podem encontrar-se numa situação desafiante em que devem cumprir ambas as funções. Portanto, melhorar a qualidade do ensino dos alunos em dupla jornada é um desafio para as instituições de ensino superior. Pesquisas sobre a qualidade de vida desses estudantes podem informar políticas públicas que apoiem o desenvolvimento de melhores condições para o ensino superior.

A pesquisa também aponta que estudantes universitários têm maior probabilidade de sofrer de alguns transtornos mentais, como depressão, ansiedade e estresse. Indicadores sugerem que esses transtornos são prevalentes no meio acadêmico, sendo que aproximadamente 15% a 25% dos estudantes universitários vivenciam algum tipo desses transtornos ao longo de sua formação (Vasconcelo *et al.*, 2015).

Todo o processo de mudança associado à inclusão de temas na graduação leva ao surgimento de novas necessidades e mudanças no seu cotidiano, sendo necessário que eles se adaptem à nova realidade. Esse processo, por vezes, pode ser entendido como um estressor que afeta diretamente a saúde dos estudantes (Ariño; Bardagi, 2018).

Para Silva *et al* (2016), acadêmicos que simultaneamente trabalham e estudam estão mais estressados do que aqueles que apenas estudam porque possuem menor flexibilidade com seu tempo e não conseguem desviá-lo para outras atividades fora do trabalho. Portanto, as duplas transições de coordenação da vida profissional e acadêmica durante a graduação podem causar alguns conflitos no tempo desses indivíduos. O tempo destinado ao lazer familiar pode ser reduzido dada a necessidade de realização de tarefas acadêmicas, bem como faltas nas aulas para tratar de questões pessoais ou profissionais.

A repetição desse hábito pode contribuir para o surgimento ou agravamento do estresse nesses sujeitos (Ariño; Bardagi, 2018). Além disso, coordenar tarefas de trabalho com tarefas acadêmicas pode desencadear fadiga física e emocional em estudantes que trabalham. Esse

cansaço pode ser causado pelo menor tempo de descanso e também relacionado a não ter tempo para colocar os conteúdos de estudo em dia, tendo em vista que a carga horária de atividades realizadas durante o dia pode se traduzir em cansaço mental, o que se reflete no desempenho acadêmico. Obviamente, a falta de descanso adequado pode acarretar uma série de outros problemas na vida dos estudantes, principalmente nos estudos (Marques, 2018).

Estudantes universitários tendem a ter padrões de sono irregulares, com horários de início e término mais tardios nos finais de semana do que nos dias de semana. Além disso, durante a semana, os alunos experimentam privação de sono durante as aulas ou no horário de trabalho, de modo que o sono é menos sustentável do que nos fins de semana. O desvio pode impactar negativamente a saúde desses jovens (Brasil, 2022). Também é frequentemente demonstrado que afeta a atenção, a memória, a resolução de problemas e o desempenho acadêmico desses jovens adultos.

Valle Valle e Reimão (2009) explicam que o sono desempenha papel fundamental no processo de aprendizagem por ser uma atividade cognitiva que ocorre devido à consolidação da memória, portanto, os estudantes trabalhadores geralmente apresentam má qualidade do sono e estudo prejudicado. Com isso, esse aluno diligente acaba em desvantagem acadêmica por não conseguir se adaptar ao ritmo de acordar cedo e sair de casa por longos períodos sem fazer uma pausa (Marques, 2018).

Porém, considerando que além da carga horária das aulas teórico-práticas, já constituídas por atividades acadêmicas, existem também atividades extracurriculares, que muitos desses estudantes estão ingressados. Alguns sujeitos relataram diminuição da qualidade de vida devido à multitarefa e à falta de tempo para descanso e/ou lazer.

Devido a vários fatores já citados no texto acima, geralmente, os estudantes buscam formas de aumentar sua produtividade, permitir-lhes estudar por maiores períodos de tempo e, principalmente, promover o aprimoramento cognitivo (Fardin; Piloto, 2015). Este fato explica o fenômeno do uso de psicoestimulantes que se expande pelo mundo, através da medicalização da vida, cada vez mais alarmante, em que problemas não médicos passam a ser definidos como problemas médicos a serem tratados (Silva *et al.*, 2012).

## **5 USO E ABUSO INDISCRIMINADO DE PSICOFÁRMACOS ENTRE OS UNIVERSITÁRIOS**

O termo psicotrópico é usado para compostos que alteram as funções e estados mentais, devido a sua capacidade de alterar a atividade dos neurotransmissores no cérebro. Eles são usados principalmente para o tratamento de transtornos como psicoses, transtornos de ansiedade e depressivos, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e transtorno bipolar (Dorland, 1985). Também são utilizados os termos substâncias psicotrópicas e psicoativas (Sadock; Sadock; Sussman, 2013). Os medicamentos psicotrópicos são classificados como antipsicóticos ou neurolépticos, ansiolíticos, hipnóticos e antidepressivos. Os efeitos destas substâncias dependem de vários fatores, como o tipo de medicamento (estimulante, antidepressivo ou depressor) e a via de administração, controle das condições psicológicas e físicas de um indivíduo (Brunton; Hidal-Dandan; Knollmann, 2017).

O principal marco no surgimento das drogas psicotrópicas contemporâneas pode ser referido a 1949, quando o psiquiatra australiano John Cade propôs que o lítio pudesse ser usado para tratar crises de manias (Parker, 2012). As drogas psicotrópicas são substâncias psicoativas que atuam diretamente nas sensações, alterando o comportamento, o humor, a percepção ou outras funções mentais e são utilizadas como medicamentos para transtornos psiquiátricos com o objetivo de melhorar ou estabilizar esses transtornos (Ferraza; Rocha; Luzio, 2013). Também são descritos como medicamentos que atuam diretamente no sistema nervoso central e devem ser utilizados de forma adequada em cada caso. Porém, dependendo do tipo, essas substâncias podem causar dependência (Grassi; Castro, 2013).

O uso de drogas psicotrópicas aumentou nas últimas décadas. Estudos realizados no Brasil, na Europa e na América Latina demonstraram que o uso desses medicamentos tem aumentado devido ao aumento do diagnóstico de transtornos mentais, ao surgimento e à publicidade de novos medicamentos no mercado e às novas indicações terapêuticas dos medicamentos existentes (Frohlich, 2012).

O principal objetivo dos psicotrópicos é tratar pessoas com sofrimento psicológico, mas eles são prescritos e utilizados em diversas situações. Estudos mostram que entre a população adulta, a classe de ansiolíticos é a mais consumida, causada por uma série de fatores como estresse, depressão, ansiedade, insônia, problemas sociais entre outros. O que muitos estudantes veem os medicamentos psicotrópicos como um porto seguro, sendo considerados de risco para o desenvolvimento de transtornos de mentais.

Um fator importante é que muitos desses jovens fazem uso de psicotrópicos sem prescrição médica, conseguindo receitas com colegas ou familiares e são utilizadas sob influência de terceiros para melhorar o desempenho acadêmico, reduzir o apetite ou tratar sintomas de ansiedade e depressão (Araujo, 2019 *apud*. Wilkon; Rufato; Silva). A

automedicação irresponsável pode levar a custos econômicos mais elevados, aumentando os efeitos secundários dos medicamentos, mascarando sintomas, atrasando o tratamento adequado, complicando o diagnóstico e até levando à dependência física ou mental (Selvaraj, Kumar, Ramalingam, 2014; Milián *et al.*, 2009; Pelliscioni, 2005).

O uso de psicotrópicos no Brasil é excessivo e está se tornando um problema de saúde pública. A situação exige maior atenção dos grupos profissionais que acompanham os pacientes (Câmara; Rocha; Balteiro, 2011). Um dos motivos do uso indiscriminado é que muitos sintomas emocionais básicos (alegria, tristeza, raiva) são caracterizados como doenças e tratados com medicamentos (Silva, 2011). Basicamente, esses medicamentos deveriam aliviar os sintomas do estresse e da ansiedade do dia a dia, mas a longo prazo podem causar complicações, principalmente se usados indiscriminadamente.

Segundo Santos (2020), o sofrimento psíquico entre os acadêmicos está relacionado à negligência das necessidades psicossociais, uma vez que a maioria dos estudantes apresenta transtornos de saúde mental comuns, como ansiedade e depressão, e a negligência desses sintomas pode causar maiores prejuízos.

Silveira *et al* (2011) *apud*. Trigueiro *et al* (2021) argumentam que os transtornos de saúde mental são mais propensos a ocorrer pela primeira vez no início da idade adulta, especialmente durante os anos de faculdade, e o prognóstico desses transtornos melhora com o reconhecimento e a intervenção precoce. As doenças mentais não diagnosticadas e/ou tratadas podem ter um impacto significativo no desempenho acadêmico e nas relações sociais desses indivíduos, paradoxalmente, apenas uma pequena proporção de jovens procura ajuda.

Ao mesmo tempo, segundo os mesmos autores, os estudantes apontam vários obstáculos que os impedem de procurar essa ajuda: falta de tempo, preocupação com a privacidade, estigma associado e medo da discriminação, falta de compreensão, negação e gravidade da necessidade de tratamento, falta de conhecimento sobre o problema e os serviços de saúde mental disponíveis. Assim, alguns problemas de desempenho acadêmico e isolamento social podem ser interpretados como dificuldades de adaptação quando na verdade são sintomas ou fatores de risco para doenças mentais graves.

Por outro lado, existe um conjunto de variáveis que podem promover a saúde mental e facilitar a transição para o ensino superior. Por exemplo, a atividade física promove a integração social, o desenvolvimento de competências e a qualidade de vida, sendo também importante na redução da ansiedade. Nogueira e Sequeira (2017) *apud*. Trigueiro *et al* (2021) relataram que pessoas que praticam atividade física tendem a ter saúde mental significativamente melhor do

que aquelas que não praticam. O número médio de horas de sono por dia durante o horário acadêmico também pode afetar a saúde mental, principalmente no que diz respeito à ansiedade.

O autocuidado é um papel importante, visto que aumenta a autoestima, faz a pessoa sentir-se bem, acreditar no seu potencial, promove o autoconhecimento e a autoconfiança, isso só é possível se você estiver mentalmente, emocionalmente e fisicamente saudável. Dessa forma, promove mais confiança em atingir os objetivos e aumentar a produtividade quando essas pessoas dormem bem, comem ainda melhor e se sentem com mais energia. Isso tem um grande impacto na produtividade, tanto no trabalho e na vida acadêmica, quanto nas atividades que você faz por diversão, como sair com os amigos, namorar, passear e ler.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Entende-se que, embora o ingresso na faculdade seja um marco significativo para muitos, pode se transformar em um ambiente hostil que prejudica diretamente a saúde dos alunos e aumenta a probabilidade de desenvolvimento de problemas como estresse, ansiedade e depressão. Isso ocorre porque muitos desses universitários precisam conciliar estudos e emprego, o que gera estresse pela falta de tempo para descanso. No entanto, até mesmo os alunos mais dedicados aos estudos não estão livres dos efeitos negativos do estresse e de outros problemas de saúde mental, já que esse estado está associado a diferentes fatores como modificações biológicas, psicológicas e sociais, além das exigências acadêmicas e da necessidade de adaptação a novas situações. Além disso, é importante destacar que o aumento de estresse, ansiedade e depressão entre os estudantes universitários resulta em uma maior demanda por medicamentos psicotrópicos para melhorar o desempenho acadêmico, muitos dos quais acabam sendo usados de maneira inadequada e podem desencadear dependência física ou mental.

Os objetivos apontados nesse estudo foram cumpridos e foram obtidas informações importantes para considerar o estado de saúde mental dos estudantes universitários e as variáveis acadêmicas e profissionais relacionadas ao adoecimento e ao sofrimento psicológico desses estudantes, e para considerar possíveis intervenções de saúde neste contexto. Portanto, recomenda-se novas pesquisas nesta população, que visem ampliar o conhecimento sobre variáveis acadêmicas e profissionais relacionadas ao processo saúde-doença. Recomenda-se também a criação de instrumentos que possam ser utilizados para avaliar o estado de saúde mental da população universitária, tendo em conta as especificidades da população em causa. Este estudo apesar de contribuir para a compreensão deste fenômeno e levantar algumas

questões importantes a considerar, também destaca algumas fragilidades que devem ser enfatizadas para demonstrar os limites deste estudo, uma destas limitações refere-se a escassez de literatura disponível na área abordada.

## REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, T. B.; LOPES, A. P. A. **Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. Contradição-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v. 3, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33872/revcontrad.v3n1.e028>. Acesso em: 19 abril 2024.

ARAUJO, A. F. L. L.; RIBEIRO, M. C.; VANDERLEI, A. D. **Automedicação de psicofármacos entre estudantes universitários de odontologia e medicina. Revista Internacional de Educação Superior**, Campinas, SP, v. 7, p. e021037, 2021. DOI: 10.20396/riesup.v7i0.8659934. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8659934>. Acesso em: 12 jun. 2024.

ARAÚJO, M. F. M. de *et al.* **Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 22, p. 352-360, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000200011>. Acesso em: 12 nov. 2023.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. **Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. Revista psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>. Acesso em: 12 nov. 2023.

**BARNHILL, J. W et al. Visão geral dos transtornos de ansiedade**, MD, New York-Presbyterian Hospital. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/authors/barnhill-john>. Acesso em: 8 de junho de 2024.

BERGAMASCHI, R. **A saúde mental dos estudantes universitários através do olhar dos gestores**. 2019. Artigo (Graduação) – Curso de Psicologia, Universidade do Vale do Taquari-Univates, Lajeado, 26 jun. 2019.

BERNARDELLI, L. V. *et al.* **A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, p. 49-67, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000100004>. Acesso em: 19 mar. 2024.

BRITO, J. R *et al.* **Consumo de ansiolíticos e antidepressivos: uma análise sobre o uso entre estudantes de medicina**. 2021.

BRITO, J. R.; SILVA P. R. **Uma análise sobre o consumo de ansiolíticos e antidepressivos entre estudantes de Medicina**. 2021. TCC (Graduação) – Curso de Medicina, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2021.

COELHO, J. V. S. de; FARIA, T. A. **Uso de psicoestimulantes por estudantes durante a vida acadêmica.** *Uniatenas Magazines*, v. 12. Disponível em: [http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/uso\\_de\\_psicoestimulantes\\_por\\_estudantes\\_durante\\_a\\_vida\\_academica](http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/uso_de_psicoestimulantes_por_estudantes_durante_a_vida_academica). Pdf. Acesso em: 2020.

CRUZ, E. S. *et al.* **Incidência da automedicação entre jovens universitários da área da saúde e de humanas.** *Revista Saúde UniToledo*, v. 3, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Incid>. Acesso em: 08 maio 2024.

DEZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (Orgs). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006, 432 p. Disponível em: <http://bds.unb.br/handle/123456789/863>. Acesso em: 05 mar. 2024.

DOCKHORN, V. **Você sabe o que é o autocuidado e a importância dele na sua vida?** Disponível em: <<https://psicologiadockhorn.com/blog/o-que-e-autocuidado/>>. Acesso em: 8 de junho de 2024.

FILHO, B. F. S. da *et al.* **Fatores associados ao estresse em universitários.** *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, p. e480997129-e480997129, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7129>. Acesso em: 19 abril 2024.

FONTANA, R. T.; BRIGO, L. **Estudar e trabalhar: percepções de técnicos de enfermagem sobre esta escolha.** *Escola Anna Nery*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 128– 133, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-81452012000100017>. Acesso em: 07 de mar. de 2021.

FRANCO, J. R. *et al* (2019). **Análise do comportamento de promoção da saúde e do bem-estar pessoal em universitários.** *Revista de APS*, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2019.v22.16710>. Acesso em: 19 abril 2019..

GOMES, R. M.; BORGES, E.; SAGAZ, V. R. **Saúde mental do estudante universitário: principais transtornos.** *Trabalhos de Conclusão de Curso-Faculdade Sant'Ana*, 2021.

GUIMARÃES, L. M. **Consumo excessivo de medicamentos psicotrópicos na atualidade.** 2021. TCC (Graduação) – curso de farmácia, Faculdade Pitágoras, Imperatriz - MA, novembro de 2021.

KOIAMA, J. **O impacto da ansiedade em alunos das universidades e suas consequências.** 2021. TCC (Graduação) – Curso de Farmácia-Bioquímica, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021.

LOBO, V. T. C. **Abordagem do uso indiscriminado de psicofármacos em uma comunidade.** 2017. TCC (Especialização) – Curso de Especialização estratégia saúde da família, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Maceió – Alagoas, 2017.

MACEDO, M. C.; GIELE MARTINS DE AGUIAR, K. **Saúde Mental e Qualidade de Vida Do Estudante Trabalhador.** *Revista Fronteiras em Psicologia*, [S. l.], v. 5, 2023. Disponível em: <https://fronteirasempsicologia.com.br/fp/article/view/142>. Acesso em: 11 jun. 2024.

MACEDO, S. **Universitários em Sofrimento Psíquico: Estudo em Serviço Escola do Interior Pernambucano.** *Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity*, [S. l.], v. 13, n. 2, 2021. DOI: 10.26823/nufen.v13i2.22451. Disponível em: <https://submission-epsic.scielo.br/index.php/nufen/article/view/22451>. Acesso em: 12 jun. 2024.

NOGUEIRA, M. J. **Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade.** 2017. Tese (Doutorado em enfermagem) – Curso de enfermagem, Universidade de Lisboa, 2017.

OLIVEIRA, R. A. *et al.* **Saúde Mental de Estudantes Universitários: fatores associados aos transtornos mentais comuns durante a vivência acadêmica.** 2022. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-graduação em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade, Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Professor Milton Santos, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Bahia, Brasil, 2022.

**Revista Eletrônica de Enfermagem.** Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fen>. Acesso em: 8 junho de 2024.

SANTOS, L. H. dos. **Uso de psicofármacos por estudantes de Psicologia.** *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*, [S. l.], v. 11, n. 29, p. 01–12, 2019. DOI: 10.5007/cbsm.v11i29.69801. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69801>. Acesso em: 12 jun. 2020.

SOUZA, J. M.; SOUSA, R. S.; MARQUES, E. de M. I. **Avaliação da qualidade de vida do estudante trabalhador.** *Rev. Mal-Estar e Sociedade*, v. 11, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/gtic-malestar/article/view/5798>. Acesso em: 08 maio 2024.

TRIGUEIRO, E. S; CALDAS, G. F. R; SILVA, J. M. F. L. **Saúde mental e sofrimento psíquico em estudantes universitários.** *Educação em Perspectiva*, v. 12, p. e021021- e021021, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22294/eduper/ppge/ufv.v12i01.9675>. Acesso em: 29 mar. 2024.ur

TRIGUEIRO, E. S. *et al.* **Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório.** *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, p. e3310312897- e3310312897, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.12897>. Acesso em: 29 mar. 2024.

ULBRA, E. **A importância de falarmos sobre saúde mental na universidade,** 2022. Disponível em: <https://blog.ulbra.br/saude-mental-na-universidade>. Acesso em: 8 de junho de 2024.

VOSGERAU, D. S. R; ROMANOWSKI, J. P. **Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas.** *DRevista Diálogo Educacional*, [S. l.], v. 14, n. 41, p. 165–189, 2014. DOI: 10.7213/diálogo.educ.14.041.DS08. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/dialogoeducacional/article/view/2317>. Acesso em: 12 jun. 2024.

WILKON, N. W. V.; RUFATO, F. D.; SILVA, W. R. **O uso de psicofármacos em jovens universitários.** *Research, Society and Development*, v. 10, n. 17, p. e79101724472- e79101724472, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i17.24472>. Acesso em: 08 maio 2019.