



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778  
Nº 5, volume 5, artigo nº 133, Julho/Dezembro 2019  
D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v5n5a133>  
Edição Especial

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO NO ÂMBITO UNIVERSITÁRIO**

**Ana Carolina Santos Oliveira Claudino;**

**Flávio dos Santos Braz;**

**Laura Pereira de Souza;**

**Leidiane Sampaio Rubio;**

**Nábil Chaves da Silva<sup>1</sup>**

**Amanda Vargas Pereira<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Centro Universitário Redentor, Acadêmica do Curso de Psicologia, Itaperuna/RJ, [anacarolinaclaudino2000@gmail.com](mailto:anacarolinaclaudino2000@gmail.com); Centro Universitário Redentor, Acadêmica do Curso de Psicologia, Itaperuna/RJ, [braz.s.flavio@hotmail.com](mailto:braz.s.flavio@hotmail.com); Centro Universitário Redentor, Acadêmica do Curso de Psicologia, Itaperuna/RJ, [laurinha\\_violet21@hotmail.com](mailto:laurinha_violet21@hotmail.com); Centro Universitário Redentor, Acadêmica do Curso de Psicologia, Itaperuna/RJ, [leidianesampaio6@gmail.com](mailto:leidianesampaio6@gmail.com); Centro Universitário Redentor, Acadêmica do Curso de Psicologia, Itaperuna/RJ, [nabilchavesdasilva@gmail.com](mailto:nabilchavesdasilva@gmail.com)

<sup>2</sup>; Fonoaudióloga, Mestre em Saúde Pública (ENSP); Doutoranda em Saúde Coletiva (IESC/UFRJ); Professora do Curso de Psicologia do Centro Universitário Redentor, Itaperuna/RJ, [amandavfono@gmail.com](mailto:amandavfono@gmail.com)

**Resumo:** Muito se tem discutido sobre saúde mental e em como algumas pessoas enxergam a mesma, portanto o presente artigo traz para o debate a saúde mental entre os estudantes universitários. Objetivando entender melhor a visão dos universitários sobre o tema, nós, alunos graduandos do quarto período do curso de psicologia da Redentor montamos um plano de intervenção através de um questionário aplicado a alguns universitários de diversos cursos de graduação que estudam na Universidade Redentor situada na cidade de Itaperuna, RJ. Para tanto foi aplicado o questionário a cem universitários com perguntas que iam desde a percepção que os mesmos têm sobre saúde mental a perguntas que mostram como os estudos influenciam na saúde mental desses universitários.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental, universitários, estresse, depressão.

**Abstract:** Much has been discussed about mental health and how some people view it, for both the present article brings to the mental health debate among college students. In order to better understand the vision of the university students on the subject in the fourth year students of the psychology course of Redentor we created an intervention plan through a questionnaire applied to some university students of several undergraduate courses that study at the Redentor University located in the city of Itaperuna, RJ. For this purpose, the questionnaire was applied to 100 university students with questions ranging from their perception about mental health to questions that show how the studies influence the mental health of these volunteers.

**KEYWORDS:** Mental health, university, stress, depression.

## INTRODUÇÃO

De acordo com Ribeiro et al. (2017), educação e saúde são áreas sociais que se influenciam mutuamente. Isso significa que ambas necessitam uma da outra e funcionam melhor quando estão sendo desenvolvidas juntas. No entanto, os focos no meio estudantil sem distanciados cada vez mais da saúde dos estudantes, uma vez que a importância para com a saúde está intimamente relacionada ao físico, aquilo que se pode tocar e ver. Do outro lado, há uma parcela de jovens emocional e psicologicamente afetados pela rotina conturbada, que veem seus problemas sendo agravados à medida que sofrem mudanças nos períodos de suas graduações. Onde uma nota se torna fator principal definitivo para o quão bom alguém pode ser. Essa rotulação foi alimentada por séculos, e hoje, suas principais consequências vem a aparecer.

Tais exigências favorecem o aparecimento de fatores entre os estudantes que os levam a um desequilíbrio mental como o caso do estresse, que está ligada as exigências aplicadas aos alunos pelas as intuições universitárias, o medo de não atingir as metas traçadas pela universidade o leva a um esgotamento mental favorecendo os sintomas de um estresse crônico podendo leva-lo a uma depressão, para Padovani et al. (2014) é importante pontuar que o estresse crônico pode conduzir ao desenvolvimento de uma síndrome definida como uma experiência de esgotamento, decepção e exaustão física e emocional, manifestada por profissionais "normais", que não apresentam nenhum quadro psicopatológico antes de seu surgimento.

O presente artigo tem por objetivo analisar o conceito de saúde mental entre alguns estudantes universitário, logo sabemos que os mesmos devido o novo ritmo e fase da vida ao entrar para universidade acabam deparando com novas situações que não faziam parte do seu contexto.

De acordo Santos et al. (2018), o ingresso na universidade pode trazer mudanças na vida dos estudantes, tais como ritmo de vida mais intenso, carga horária de estudos mais extensa, e até mesmo o distanciamento geográfico da família, já que em muitos casos o aluno torcida se direcionar a uma cidade diferente da sua.

Muitos não sabendo lidar com essas situações acabam desenvolvendo um quadro de ansiedades, apresentando alguns sintomas típicos desse tipo de anomalia, como as atômicas, em que estão incluídas, de acordo com Figueiredo (2000), taquicardia, vasoconstrição, dentre respiratórias e problemas de concentração. Não sabendo como agir em tais situações universitários acabam caminhados para o quadro depressivo, sabendo pouco ainda sobre saúde mental não procuram um profissional da área.

Portanto apresentaremos gráficos relacionado com tema, produzidos a partir de questionários aplicados a alguns alunos dos diversos cursos de graduação do Centro Universitário Redentor de Itaperuna.

Neste contexto, o presente estudo, tem como por objetivo, apontar uma análise simplória da saúde mental dos graduandos da instituição de ensino apresentada.

## **METODOLOGIA**

Foi desenvolvido um questionário, para que pudessem, a partir deste, levantar dados acerca dos temas: ansiedade, estresse e depressão. Foram entrevistados cem (100) alunos de dez (10) cursos de graduação. O questionário, foi dividido igualmente pelos cinco integrantes, que individualmente, realizaram as pesquisas de campo com alunos e cursos de maneira aleatória, a fim de analisar os resultados decorrentes. Ao fim, os resultados foram mixados e organizados em gráficos, onde foi possível obter os seguintes.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A vida acadêmica se caracteriza por um ambiente estressante no qual os acadêmicos tem uma responsabilidade grande de aprender uma profissão preparando –se para o futuro o que causa muita ansiedade e estresse entre os mesmos, pois exige um esforço maior do que aquele que estava acostumado no ensino médio.

O estresse ocorre como consequência de situações que extrapolam a capacidade de reação e adaptação do organismo por meio de respostas comportamentais e físicas como uma tentativa de manter a estabilidade do corpo (Gazzaniga & Heatherton, 2005).

“O estresse desenvolve-se em três fases: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta é aquela em que a pessoa precisa empenhar mais esforço e energia para executar o que está sendo exigido e enfrentar a situação desafiadora. Na segunda fase há um aumento na capacidade de resistência, que gera a busca pelo reequilíbrio, com a utilização de grande quantidade de energia e que pode desgastar a pessoa sem causa aparente, além de dificuldades na memória. Na última fase, a de exaustão, há uma quebra total da resistência; o indivíduo apresenta sintomas semelhantes à fase de alerta, porém com maior magnitude, produzindo grande exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física” (Silva & Martinez, 2005).

A fase de alerta é positiva pois prepara o indivíduo para o enfrentamento das adversidades da vida e em seguida reestabelece o equilíbrio, se o estresse não for

eliminado nessa fase ela passara para a fase de resistência aonde gastara muita energia, tendo que lidar com o fator estressante e tentar se adaptar, já na fase de exaustão o organismo é desgastado e fica propenso ao aparecimento de patologias como a depressão e a ansiedade.

“Segundo Lipp (1999, citado por Milsted et al., 2009), todos os indivíduos, naturalmente, tentam manter o equilíbrio; então, quando há o estresse, o organismo trabalha para restabelecer o equilíbrio, eliminando o estresse e voltando ao normal porque há estratégias de enfrentamento. No entanto, quando estas estratégias são inexistentes, não há respostas à ameaça e o organismo começa a se desgastar. Assim, cada indivíduo tem um limite para atingir o seu limite, na medida em que, quanto mais resistente e com mais estratégias, o indivíduo conseguirá resistir aos fatores que causam o estresse por mais tempo”.

Segundo Witter (1997, citado por Milsted et al., 2009), “existem duas variáveis externas e geradoras de estresse no meio acadêmico. São elas: as variáveis relacionadas à disciplina e variáveis do aluno. As variáveis relacionadas com as disciplinas são: imagem social da disciplina na escola; prestígio da disciplina na escola, professor da matéria; metodologia de ensino utilizada; sistema de avaliação e as diferenças/limitações específicas da disciplina. As variáveis do aluno são: motivação para a aprendizagem da disciplina, a auto percepção de seu potencial para aprendê-la e seu real desempenho”. A ansiedade nesse contexto em que aparece, é benéfica, considerada um sinal de alerta, determinada pela presença de um conflito interno, cuja função é avisar sobre um perigo iminente e tomar medidas para lidar com esta ameaça. No entanto, a presença de estresses, tais como “excesso de tarefas acadêmicas, a falta de motivação para os estudos e a carreira escolhida, a existência de conflitos com colegas e professores, a apresentação de trabalhos, dificuldades na aquisição de materiais e livros” (BRANDTNER e BARDAGI, 2009, p. 81) podem gerar uma situação de ansiedade maléfica.

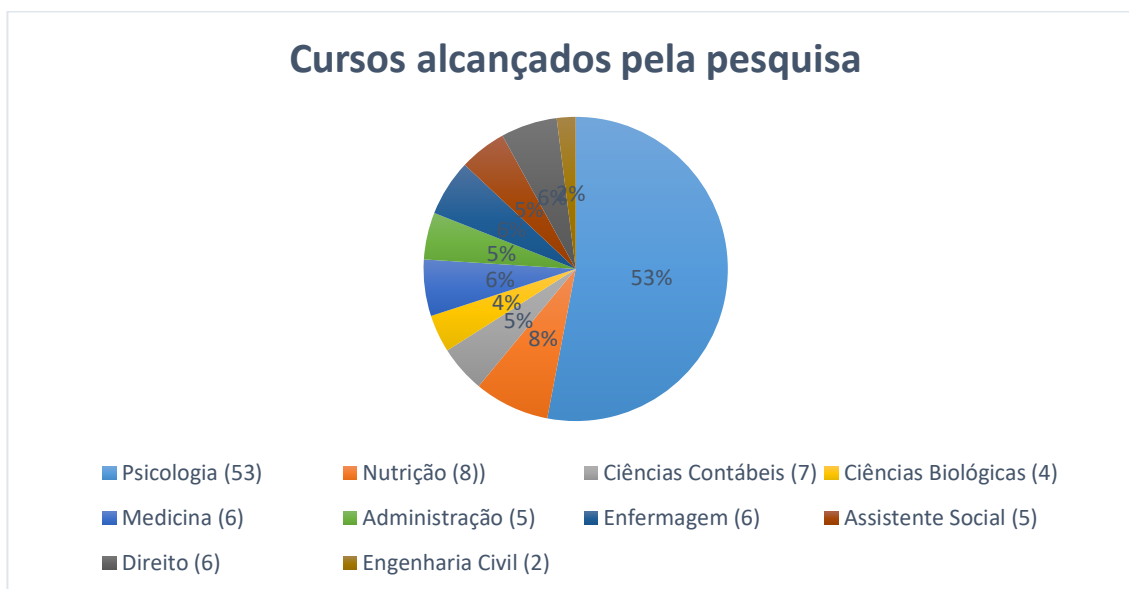
O ingresso em uma graduação se torna um desafio para os graduandos aonde existem vários aspectos estressantes além disso a maioria dos estudantes entram na universidade quando estão no início da vida adulta período em que os transtornos mentais têm mais chances de surgir, sendo 10% dos distúrbios que não são psicóticos podem estar associados a depressão e ansiedade.

Portanto, a ansiedade segundo Cardozo et. al. (2016), é comum entre os estudantes universitários, pois está relacionada com diversos elementos ambientais e psicológicos, sendo responsável por preparar o indivíduo para situações de ameaça e perigo, mas que juntamente com o medo, envolvem fatores cognitivos, comportamentais, afetivos, fisiológicos e neurológicos que modulam a percepção do indivíduo ao ambiente, provocando respostas específicas e direcionando a algum tipo de ação.

“Evidência mais direta sobre o impacto do Transtorno de Ansiedade sobre o desempenho acadêmico foi demonstrado no estudo de Weiller et al. (1996), no qual foi verificado que 91% dos indivíduos com fobia social informaram que o transtorno interferiu no ajuste acadêmico. Estes evitavam falar em classe, esquivavam de trabalhos orais, preferiam permanecer com uma dúvida a questionar o professor, tinham pouca integração social e não participavam de atividades extracurriculares e outros eventos”. BAPTISTA, C. A. (2006)

“Assim, sugere-se que níveis elevados de ansiedade social podem ter um efeito prejudicial no ajuste de um estudante à faculdade. Os indivíduos com fobia social sofrem o isolamento social e a falta de integração na vida do campus. Vivem constantemente de forma desconfortável devido à necessidade de interação social inevitável (aulas, corredores, residências e outras situações), e também apresentaram altos níveis de ansiedade ao interagir com figuras de autoridade (p.ex. professores e diretores), fatores que podem contribuir para o abandono universitário” (FURMARK, 2000 citado por BAPTISTA, C. A.2006).

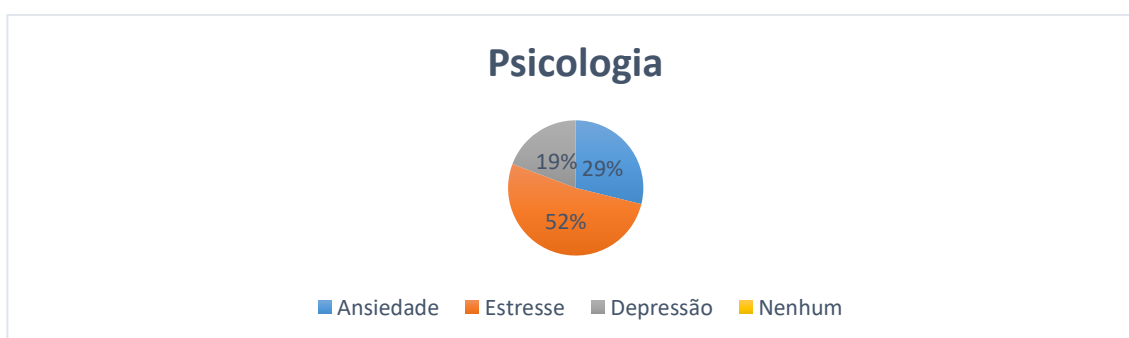
## GRÁFICO 01 – CURSOS ALCANÇADOS PELA PESQUISA



Fonte: Pesquisa.

Foram alcançados dez cursos. O gráfico acima apresenta a porcentagem de alunos por curso, tendo prevalência das ciências humanas/sociais de acordo com a divisão da Uni Redentor. Sendo no curso de psicologia, 53 entrevistados, se tornando o curso de predominância na pesquisa, possivelmente por ser um trabalho regido por graduandos do curso. A pesquisa também incluiu cursos e alunos de cursos de exatas e saúde, se limitando porém aos cursos de graduação apenas.

## GRÁFICO 02 – CURSO: PSICOLOGIA



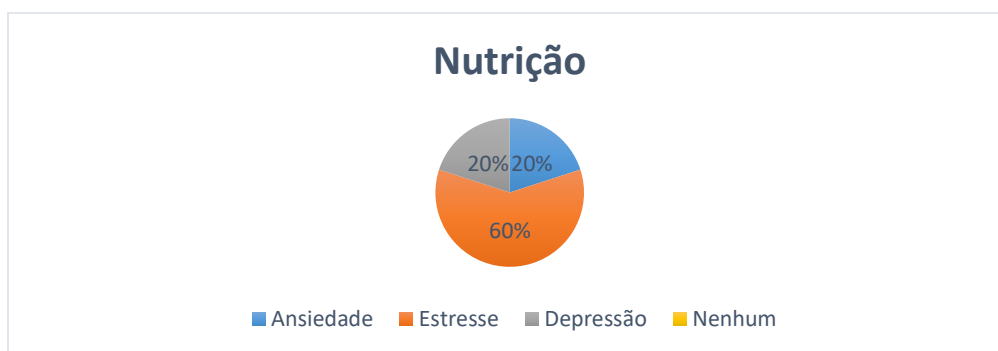
Fonte: Pesquisa.

Como foi observado, o estresse é a problemática predominante no curso de psicologia, sendo seguido pela ansiedade e em seguida a ansiedade, pela depressão. Uma menina estudante de psicologia relatou que ela tirava notas acima

de nove quando só estudava, com o passar do tempo com as dificuldades ela precisou trabalhar com isso as notas dela abaixaram um pouco, só que ela não aceita tirar notas médias então ela se culpa, isso faz com que a mesma se sinta muito ansiosa e estressada.

A principal controvérsia identificada, se estabelece no fato desta área, em específica, ser exclusivamente sobre a saúde mental e suas vertentes. Considera-se que os alunos do curso de saúde mental, deveriam ser os principais preocupados com a mesma, considerando que a faculdade também deveria ser a principal responsável pelo zelo para com esta. Não é possível promover um curso que estuda saúde mental sem que neste, a saúde mental de seus estudantes seja preservada. Esta fala, se justifica pelo fato de que, de acordo com os relatos, o vigor avaliativo rigoroso e o sistema educacional voltado para os melhores índices mercantis, torna o curso exaustivo, aumentando a pressão imposta sobre os que tem a oportunidade de cursá-lo.

### GRÁFICO 03 – CURSO: NUTRIÇÃO

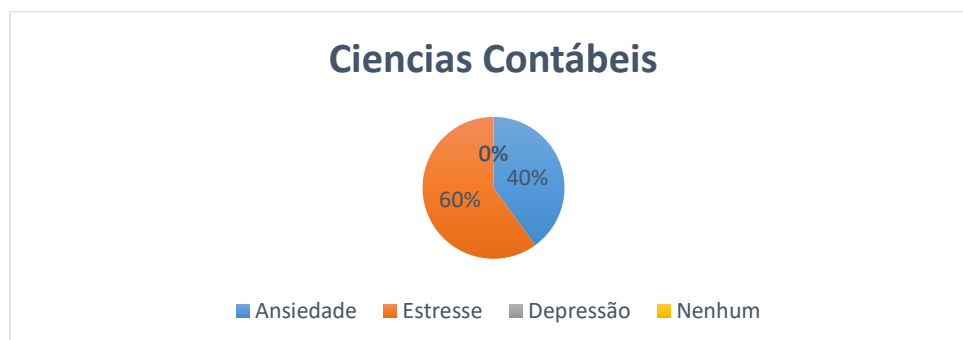


Fonte: Pesquisa.

No curso de nutrição como mostra o gráfico, estão presentes o que se pode chamar de tríade dos principais problemas Psicológicos, deflagrados quase sempre por um elevado nível de estresse, em outro momento por uma exorbitante carga de ansiedade. Levando diretamente a depressão. É basicamente certo que se repetirmos essa pesquisa daqui a algum tempo, o percentual de depressivos e dos ansiosos aumentará em relação ao percentual dos estressados, seguindo se é que se pode dizer, um movimento cronológico.



## GRÁFICO 04 – CURSO: CIÊNCIAS CONTÁBEIS

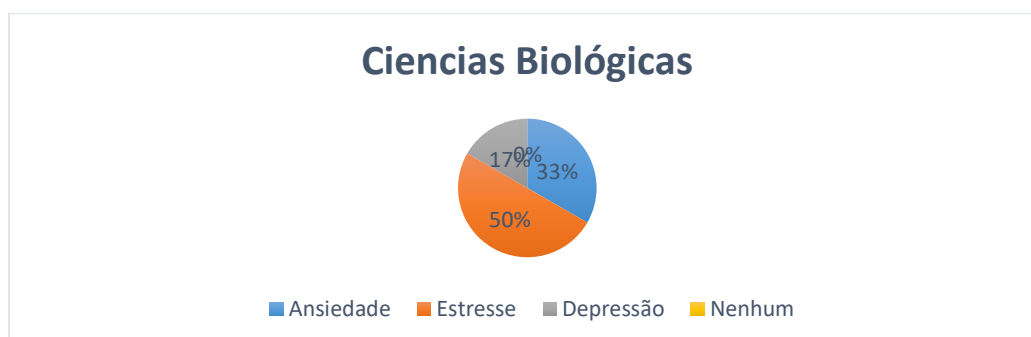


Fonte: Pesquisa.

No curso de ciências contábeis, os alunos, que representam, sete por cento dos entrevistados, declararam-se em suma, estressados, sendo seguidos apenas pela ansiedade, considerando que nenhum destes alegou sintomas depressivos.

De acordo com relatos, os alunos se sentem pressionados pelo conceito máximo da Redentor, que é uma honra, no entanto, uma responsabilidade maior do que eles podem considerar aceitável mediante suas vidas acadêmicas.

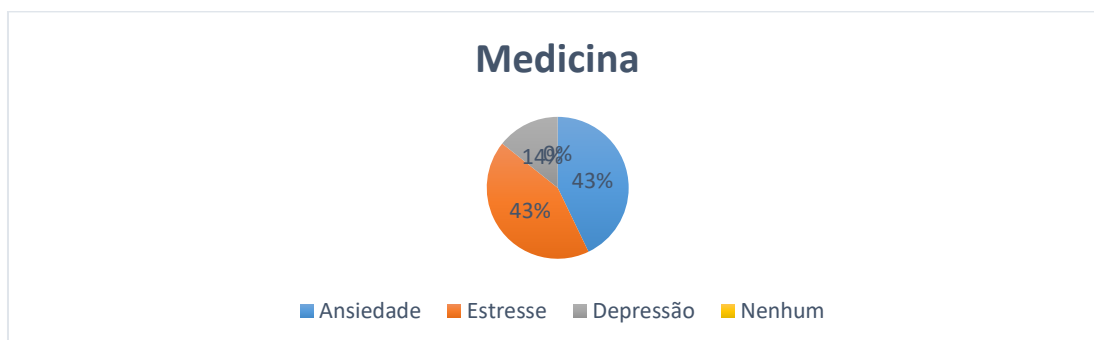
## GRÁFICO 05 – CURSO: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS



Fonte: Pesquisa.

Como o gráfico apresenta de maneira clara, observa-se que o estresse tem predominância nos resultados, representando metade dos alunos entrevistados. Este curso, que se trata de um curso da área da saúde, também apresenta níveis alarmantes de ansiedade e depressão, considerando que nenhum dos entrevistados apresentou não possuir nenhum dos fatores.

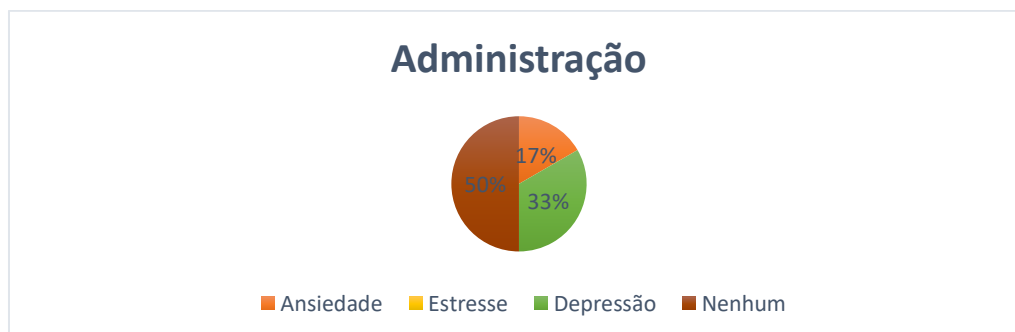
## GRÁFICO 06 – CURSO: MEDICINA



Fonte: Pesquisa.

O curso de medicina, apresenta uma grande parte dos interesses dos alunos quando vão prestar os vestibulares, isso porque se trata de um curso com rápido retorno financeiro, de acordo com os relatos. Ainda a ansiedade se justifica, com o fato de que alguns destes alunos consideram o curso um custo alto, e que sua carga horária os impossibilita de trabalhar para manter este custo que dura minimamente cinco anos.

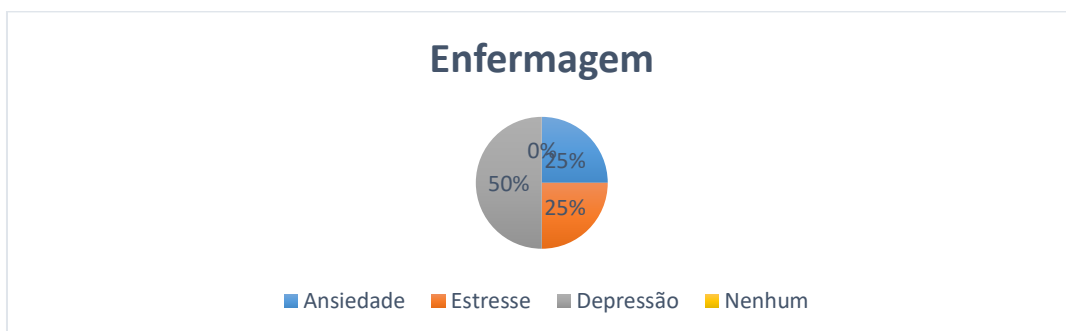
## GRÁFICO 07 – CURSO: ADMINISTRAÇÃO



Fonte: Pesquisa.

No gráfico acima, se observa claramente que a metade dos entrevistados não apresentam nenhum tipo das patologias elencadas. Porém, a outra metade praticamente se divide entre depressivos e ansiosos. Visto que, essas patologias se apresentam quase que na totalidade dos entrevistados independente do curso, seria necessária uma atenção especial no que diz respeito a saúde mental dos alunos universitários.

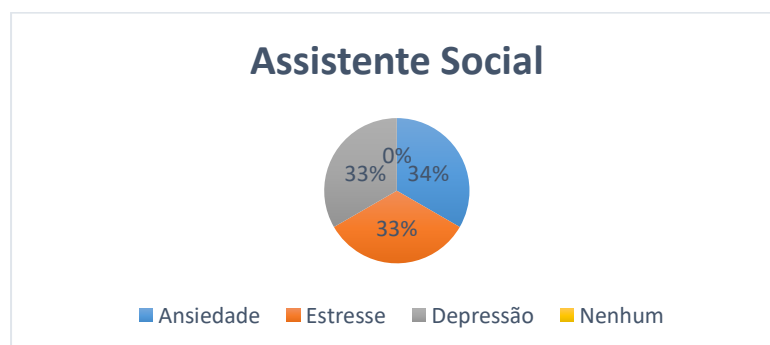
## GRÁFICO 08 – CURSO: ENFERMAGEM



Fonte: Pesquisa.

Percebe-se no gráfico acima que a depressão está presente em metade dos entrevistados, a ansiedade e o estresse possuem o mesmo percentual. A ansiedade e o estresse são gatilhos para a ocorrência da depressão, que se caracteriza por manifestações físicas e alterações no cérebro, se constituindo através de uma interação complexa entre fatores biológicos, sociais e psicológicos. A depressão é bem mais que uma tristeza pois a tristeza é passageira já a depressão é duradoura, percebe-se então que esses alunos entrevistados necessitam de um acompanhamento médico e psicológico.

## GRÁFICO 09 – CURSO: ASSISTENTE SOCIAL

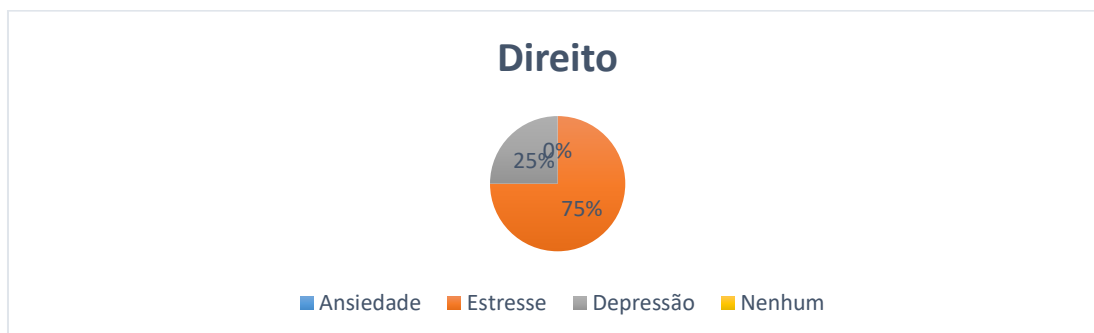


Fonte: Pesquisa.

Observa-se no gráfico acima que os percentuais estão quase todos iguais, só a ansiedade que possui um percentual a mais entre os entrevistados. O estresse e a ansiedade estão intimamente ligados a depressão, os alunos entrevistados de assistente social relataram a pressão das provas e matérias que fazem com que os mesmos fiquem ansiosos, estressados, e deprimidos muitas vezes por não conseguirem

atingir a nota que tanto queria em uma prova ou passar sem ficar de recuperação.

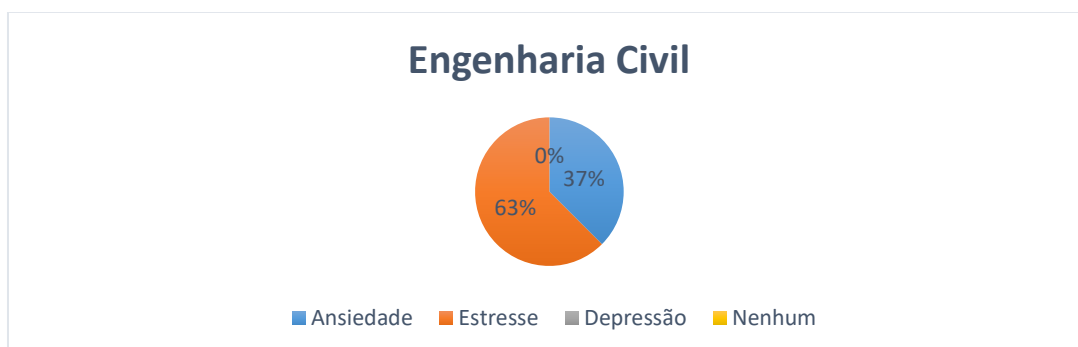
### GRÁFICO 10 – CURSO: DIREITO



Fonte: Pesquisa.

O curso de direito se mostrou em suma estressante, sendo que nenhum dos entrevistados relatou problemas em ansiedade, deixando os resultados extremamente dividido entre estresse e depressão, sendo que o estresse apresenta 75% de predominância sobre os resultados.

### GRÁFICO 11 – CURSO: ENGENHARIA CIVIL



Fonte: Pesquisa.

O curso de engenharia civil, área de exatas, declarou-se estressante, de acordo com os alunos entrevistados, o principal problemas não foca no curso em si e sim no sistema avaliativo da faculdade.

Percebe-se a prevalência do estresse na maioria dos cursos pesquisados, isso se dar pois o ingresso na universidade é marcado por mudanças significativas para muitos jovens, existem algumas situações que potencializa o estresse entre os estudantes como a frequência das avaliações, a falta de tempo, volume de temas de

estudo, alta expectativa parental, preocupação quanto ao futuro e desempenho acadêmico, essas situações prejudica a saúde mental dos estudantes fazendo com que os mesmos além do estresse desenvolva a ansiedade que é a segunda maior porcentagem percebida nos gráficos.

A maioria dos estudantes entrevistados trabalham o que faz com que eles não tenham tempo para cuidar deles pois trabalham o dia todo e a noite estuda, muitos moram longe e demoram horas para chegar em casa chegando muito tarde e tendo que acordar cedo para trabalhar, dormindo pouco e uma noite mal dormida também é uma causadora de estresse.

Por tanto a maioria dos estudantes entrevistados relataram a mesma problemática que é a sobrecarga dos trabalhos acadêmicos apresentados pelos professores da instituição, ocasionando uma falta de tempo para eles terem uma vida social ainda mais para quem trabalha e estuda como foi dito acima, essa sobrecarga e a falta de tempo causa momentos estressantes e provoca a ansiedade que muitas vezes se torna patológica e o estudante não se dar conta disso que necessita de um tratamento adequado.

A falta de tempo é um fator crucial para o desenvolvimento do estresse pois os estudantes ficam tão sobrecarregados de trabalhos acadêmicos que acabam não tendo tempo para cuidar deles mesmo como por exemplo praticar um exercício físico que já foi comprovado em diversas pesquisas que exercícios físicos aliviam o estresse e a ansiedade através da liberação de endorfina que regula as emoções.

Durante a pesquisa que fizemos quando estava distribuindo os questionários muitos estudantes confirmaram o que foi dito acima que se sentem sobrecarregados de trabalhos e que chegam no meio do semestre, já estressados e loucos pela chegada das férias.

Monzón (2007) citado por Lameu, Joelma do Nascimento (2016, p 2) considera que o *stress*, dentro ambiente universitário, engloba variáveis complexas inter-relacionadas como estressores acadêmicos, experiência subjetiva de estresse, moderadores de estresse acadêmico e, finalmente, os efeitos do estresse acadêmico. Para ele, a Universidade é um conjunto de situações altamente estressantes, já que o indivíduo pode experimentar, mesmo que

temporariamente, uma falta de controle sobre o novo ambiente, potencialmente gerador de *stress* e, também, um potencial gerador juntamente com outros fatores do fracasso acadêmico universitário.

Días e Gómez (2007) citado por Lameu, Joelma do Nascimento (2016, p 9) consideram que o ambiente acadêmico pode ser estressante quando não há condições e normas adequadas que permitam o desenvolvimento saudável da socialização, o incentivo à comunicação de alunos com professores, pais e famílias, com a sociedade e suas relações ambientais. Assim os estudantes experimentam o estresse durante todo o ano letivo, desde seu ingresso que é o período de adaptação até nas relações com os outros estudantes e com os professores, nas avaliações, realização de tarefas, no desejo de concluir o semestre e na fadiga cognitiva.

A pesquisa considera que a rotina universitária tem uma grande influência negativa nos níveis pessoais de estresse, desses mesmos alunos, a expressiva maioria considera que a quantidade de provas e os trabalhos aplicados são os que mais interferem negativamente nos níveis de estresse. Os outros agravamentos decorreram das mesmas causas, como o acúmulo de matéria, escassez do tempo e vida social. Com isso, o indivíduo acaba por se sobrecarregar, trazendo não só problemas na vida universitária, mas problemas pessoais também.

No presente estudo, a ansiedade aparece como o segundo maior fator apontado pelos alunos depois do, visto que, muitos desses estudantes trabalham e estudam, e precisam do trabalho para se sustentarem ou pagarem a faculdade, é inevitável que o aluno se sinta pressionado e muitas das vezes incapaz, trazendo em seguida uma enorme ansiedade. A ansiedade se dá através de uma preocupação intensa, excessiva e persistente, causando medo de situações cotidianas, ela pode ser normal e é um indicador de doença subjacente somente quando os sentimentos se tornam excessivos, obsessivos e interferem na vida cotidiana.

A rotina acadêmica interfere de forma impactante no estresse e na ansiedade dos acadêmicos, afetando a saúde mental cada vez mais e trazendo inúmeros problemas futuros para estes, seja por meio de sofrimento psíquico ou transtorno mental. Crise nervosa, Síndrome do Pânico, Ansiedade Generalizada, Estresse excessivo, uso excessivo de remédios, estão cada vez mais presentes na vida de

estudantes universitários, que faz com que seja cada vez mais difícil lidar com toda a carga emocional que a Universidade exige.

Percebe-se através do gráfico que o curso de Psicologia é o que mais entende por Saúde Mental, porém, é o que mais sofre com ansiedade, ultrapassando os outros cursos, a saúde mental é o equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas, é a capacidade de administrar a própria vida as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem, contudo, perder o valor do real e do precioso. Percebe-se que mesmo conhecendo sobre a Psicologia e vivenciando-a, os estudantes de Psicologia na grande parte se sentem pressionados em relação ao curso, porque há uma necessidade de se mostrarem mais equilibrados e confiantes em relação aos outros cursos, visto que, há uma enorme pressão social para que esses se mostrem o tempo todo fortes, e que se caso se mostrem emocionalmente abalados, estes não serão bons psicólogos, o que é injusto, pois sabemos que, mesmo os psicólogos formados precisam cuidar da sua saúde mental, pois independente todos passamos por problemas e que se não cuidados de forma correta, podem trazer problemas futuros, independente de qual graduação fez.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Foi observado a partir desta pesquisa, que a saúde mental dos estudantes do Centro Universitário Redentor está sendo diretamente prejudicada pela graduação, fazendo com que os mesmos não consigam lidar de maneira coerente. O dado mais preocupante, no entanto, é o fato dos alunos de psicologia serem acometidos pelo problemático estresse de maneira tão intensa, considerando que estes, são graduandos de um curso que lida exclusivamente com a saúde mental e sua importância. A depressão, o estresse e ansiedade, acometem quase todos os cursos alcançados, e são justificadas em suma pela vida acadêmica exaustiva. É necessário que se pense em um novo modelo educacional, para que os alunos tenham sua saúde preservada e não ameaçada. Em suma, a saúde mental dos mesmos, não pode ser negociável, considerando que a maioria dos alunos declarou conter uma destas.

O grupo buscou se incluir ao máximo na realidade dos universitários, considerando que, os membros do mesmo, estavam incluídos no campo escolhido. Nestas condições, os resultados se tornaram ainda mais exatos. Observou-se que nos estudantes, a predominância do estresse como principal fator, onde, se responsabiliza primordialmente a vida acadêmica. Dentro disso, observa-se que o ensino superior, se tornou uma situação de risco para a saúde mental dos graduandos.

O curso de psicologia, foi o maior público da pesquisa, sendo assim, constatou-se a partir da pesquisa, que os estudantes da área psicológica possuem predominância no fator, estresse, tendo em seguida a ansiedade e logo após a depressão. Esse dado, se torna alarmante, de acordo com a grade curricular dos mesmos, que inclui desde o início da graduação, conhecimento acerca da saúde mental e de sua relevância. No entanto, a vida acadêmica não condiz com o que os alunos estudam durante a faculdade.

No decorrer das pesquisas, os alunos se sentiram à vontade em expressar suas verdadeiras sensações acerca do sistema educativo, e sobre as considerações sobre suas válvulas de escape, onde a predominância se constituiu no uso inadequado de bebidas alcoólicas.

Estas considerações principais, apenas comprovam a ideia inicial do artigo, concluindo então que o mesmo atingiu seu objetivo principal, apresentando argumentos que validam a ideia que relaciona o sistema educativo acadêmico ao adoecimento mental dos universitários, mesmo daqueles que estão intimamente relacionados à área de saúde mental.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BAPTISTA, C. A. Estudo da prevalência do transtorno de ansiedade social em estudantes universitários. Dissertação (Mestrado em Saúde Mental). Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo, 2006.



CAVESTRO, Julio de Melo; ROCHA , Fabio Lopes. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. Artigo original – Original article, Minas Gerais, 20 set. 2006. Disponível em: Scielo. Acesso em: 6 maio 2019.

Lizardo, Gleber de Assis, Paula, Ana Ferreira Silva, Souza, Mariana Lopes, Cruz, Pamela Barros Silva (In memorian) Oliveira, Thayssa Santini. / Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. / Mudanças – Psicologia da Saúde, 21 (1), Jan-Jun 2013, 23-28p

Prates, Palloma Medeiros Oliveira, Felipe Bittencourt. /Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. / Id on Line Rev. Psic. V.10, N. 33, Janeiro/2017 - ISSN 1981-1179

Ribeiro KG, Andrade LOM, Aguiar JB, Moreira AEMM, Frota AC. Education and health in a region under social vulnerability situation: breakthroughs and challenges for public policies. Interface (Botucatu).