



Ansiedade e Depressão em Universitários a Área da Saúde: Uma Revisão Integrativa

*Luana Gonçalves Dias¹; Nubia Alves da Silva¹; Saphira Sampaio Barbosa de Oliveira¹;
Matheus Santos Marques²*

Resumo: O presente trabalho concerne em uma revisão integrativa de literatura, de caráter qualitativo e quantitativo, que culminou em resultados que demonstra as causas e o predomínio de ansiedade e depressão em universitários dos cursos da área da saúde. Realizou-se uma busca dos artigos na base de dados: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), e google scholar, disponíveis no idioma português no período de 2016 a 2021. O resultado da pesquisa bibliográfica, após aplicar rigorosamente os fundamentos de inclusão e exclusão, foi a seleção de 9 artigos. A bibliografia demonstrou que acadêmicos tendem a ter até 20% mais viabilidade de desenvolver o dado problema se comparado a população geral. O aumento de demandas, associados à pressão, estresse, saída da residência dos familiares, são fatores que colaboram para essa problemática. A psicologia alinhada com terapia pode suavizar a pressão para que a vivência na universidade não seja negativa, pois, por meio do autognosia (conhecimento de si próprio), o aluno distende habilidades que podem amparar no manuseio dos seus próprios conflitos.

Palavras-chave: Área da saúde; Ansiedade. Depressão; Fatores de Riscos; Universitários.

Anxiety and Depression in University Students in the Health Area: An Integrative Review

Abstract: The present study concerns an integrative literature review, qualitative and quantitative, which culminated in results that demonstrate as causes and the predominance of anxiety and depression in university students in health care courses. The following articles were searched in the database: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), and academic google, available in Portuguese from 2016 to 2021. The result of the bibliographic search, after rigorously applying the inclusion and exclusion fundamentals, was the selection of 9 articles. The bibliography indexes that academics tend to have up to 20% more feasibility of developing the given problem compared to the general population. The increase in demands, associated with pressure and stress when family

¹Discentes do curso de Farmácia do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista. Contato principal: lua_goncalves@outlook.com.

²Professor Orientador do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista, Bacharel em Farmácia, bioquímico e especialista em saúde pública com complementação em magistério superior. E-mail: msmarques.vic@ftc.edu.br.

members leave their homes, are factors that contribute to this problem. Psychology aligned with therapy can alleviate the pressure so that the university experience is not negative, because, through self-knowledge (knowledge of oneself), the student has skills that can support the handling of their own conflicts.

Keywords: Health area; Anxiety; Depression. Risk Factors; College students.

Introdução

A depressão se caracteriza, principalmente, por tristeza excessiva e perda do ânimo por atividades simples, falta vontade de viver, o que pode resultar no desejo de suicídio. O transtorno de depressão pode, muitas vezes, ser confundido com alterações de humor, comuns nos casos de acontecimentos indesejados como separação, luto, falência ou outro acontecimento difícil que possa causar algum tipo de abatimento. No entanto, a depressão patológica pode ser diferenciada pela intensidade e persistência, podendo atrapalhar o desenvolvimento funcional do paciente nas suas atividades diárias (RIOS, 2003).

O desenvolvimento da depressão está associado à deficiência de neurotransmissores monoaminérgicos, são eles: serotonina, noradrenalina e dopamina. São substâncias químicas responsáveis pela sinalização celular através das sinapses cerebrais, que atuam no funcionamento do sistema nervoso central e periférico com intuito de manter o equilíbrio corporal (SOUSA, 2015).

A depressão é apresentada hoje como a quarta patologia mais presente no mundo. Tem-se que esse problema acometa 121 milhões de indivíduos, e menos de 25% desses pacientes acometidos conseguem o tratamento devido. Estima-se que 5 a 10% da população mundial terão ao menos um episódio de depressão em algum momento da existência. O sexo feminino costuma apresentar chances maiores de deprimir (10 a 20%) enquanto os homens (5 a 12%). Aproximadamente 15% dos deprimidos graves se suicidam. Segundo pesquisas, apenas 30% dos deprimidos procuram ajuda. Entre 15 a 25% dos indivíduos que tentam suicídio, tentarão se matar no ano seguinte e 10% efetivamente conseguem se matar nos próximos 10 anos.

Seguramente falta preparação técnica dos profissionais, pois a identificação de sinais e sintomas da depressão pode ser feita através de uma investigação mais cuidadosa do

histórico do paciente, inclusive com a adoção de instrumentos de rastreamento para depressão e risco de suicídio prontamente aplicável no cotidiano de avaliações em saúde (BARBOSA et. al, 2011).

A ansiedade é caracterizada por um sentimento vago e desagradável de medo, uma agitação, a pessoa pode ficar apreensiva por uma precipitação de algo estranho e desconhecido que pode jamais ocorrer, mas foi idealizada na sua mente, uma forma de distinguir a ansiedade normal da patológica é o quanto dura e quão intenso é, assim como acontece no caso da depressão, a ansiedade patológica costuma ser exacerbada em relação ao estímulo (CASTILLO et. al, 2000).

A serotonina pode estar associada a diferentes ações neuronais e, assim, diversas atividades fisiológicas e de comportamento, dentre elas o controle dos impulsos, agressividade e tendências ao suicídio, uma maior atividade dopaminérgica se associa ao desenvolvimento de sintomas maníacos, no ponto que a diminuição da função dopaminérgica estaria associada à depressão, a diminuição da noradrenalina e uma menor sensibilidade de seus receptores são encontrados em casos de estados depressivos, ao contrário do que ocorre com os estados de mania, onde a função noradrenérgica está aumentada (DINIZ et. al, 2020).

O tratamento combinado (medicamento e psicoterapia) é a junção mais adequada para a terapêutica de transtornos depressivos. Em contrapartida o excesso de diagnósticos e medicalização entre os jovens é um tema muito debatido entre estudiosas da área, é de suma importância estar atento ao risco que a medicalização pode trazer. Há também a discussão sobre as limitações do tratamento nosológico e como essa categorização pode estar à serviço da produção farmacêutica (CARDOSO, 2011).

A depressão não tratada pode desencadear graves consequências na vida do paciente. Nessa situação o paciente tende ao isolamento, o que vai causar impacto ainda maior à sua saúde. Somado a isso, o transtorno está associado a ideação suicida que é a fase mais grave da doença e a maior preocupação entre os especialistas. Ademais, diversas doenças estão claramente associadas à depressão, com maior destaque para as doenças cardiovasculares, como insuficiências coronariana, infarto agudo do miocárdio, diabetes mellitus, distúrbios da tireoide, obesidade, epilepsia, doença de Parkinson, AVC, Alzheimer, desregulação do ciclo menstrual associado a depressão, doenças renais, peritonite, oncológicas, câncer e outras síndromes dolorosas crônicas (TENG et. al, 2005).

Hoje tem sido muito frequente em universitários, que é um grupo que passa por momentos de grande estresse e desgaste emocional, sobretudo nos cursos da área da saúde onde tem uma alta complexidade, além do fato de lidar com vidas humanas e sofrimento que também colabora para essa situação, aliado a tudo isso o jovem nessa fase da vida pode ficar sobrecarregado com o volume de estudos, muitas vezes precisam trabalhar e isso pode tornar mais propícia a vida sedentária, o que está intimamente ligado a problemas psicossociais, muitos estudantes nessa fase acabam recorrendo a antidepressivos ou psicoestimulantes para tornar mais suportável essa rotina desgastante (COSTA et. al, 2018).

Mais de 15% dos discentes universitários manifestam algum tipo de problema de ordem psiquiátrica durante o período da graduação. Um dos desdobramentos mais preocupantes nesse ponto é o suicídio que tem ocorrido entre estudantes, principalmente em graduandos do curso de medicina, ocupando o segundo lugar em número de óbito nesse grupo, perdendo apenas para acidentes. Além do curso, outro fator que colabora para o aumento dos casos é o momento acadêmico em que esse aluno se depara: início, meio ou término do curso, sendo a fase inicial a mais propícia para isso, já que ao volume de conteúdo recebida associada à cobrança pessoal e externa geram um gasto mental muito arriscado a esses acadêmicos (CAVESTRO et. al, 2006).

Diante disso, o presente trabalho teve o seguinte problema: quais as possíveis causas do aumento do número de casos de ansiedade e depressão entre os universitários? Esse trabalho teve como objetivo geral coletar dados que mostrem a associação da prevalência de casos de ansiedade e depressão com a entrada do indivíduo no ensino superior, bem como objetivos específicos analisar os dados que mostrem as causas que levaram ao aumento do número de casos de ansiedade e depressão em universitários, além de especificar quais cursos de graduação na área da saúde apresentam maior número de casos destes transtornos e em quais semestres esses transtornos ficam mais evidentes.

Metodologia

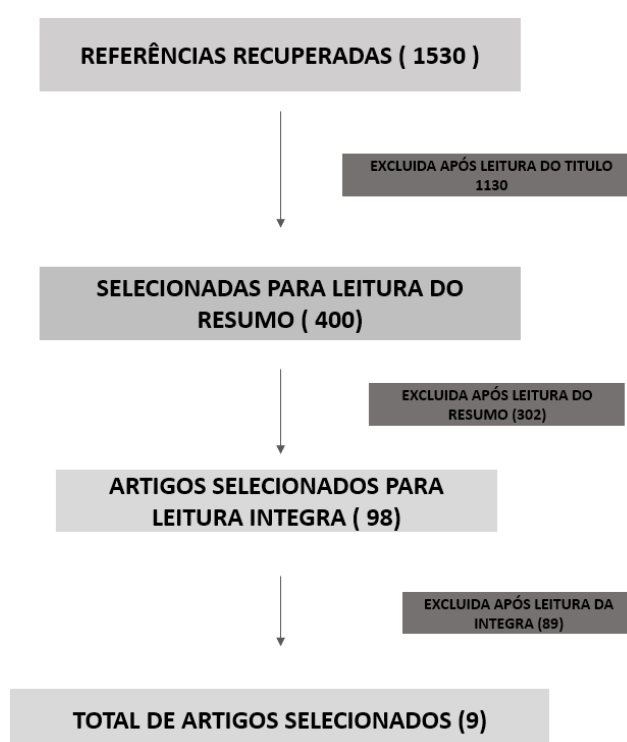
Para a realização deste trabalho foram feitas pesquisas bibliográficas nos sites Scientific Electronic Library Online (SCIELO), e google acadêmico, com foco em artigos científicos concluídos de janeiro de 2016 a agosto de 2021, com intuito de analisar de maneira qualitativa e quantitativa os problemas desencadeadores de depressão e

ansiedade em estudantes que ingressam no ensino superior, correlacionando dados relacionados às condições físicas e emocionais dos estudantes.

O levantamento bibliográfico referente a depressão e ansiedade em universitários foi feito a partir da inserção das seguintes palavras no campo de busca: Área da saúde, fatores de riscos, Ansiedade, universitários e depressão. No que concerne ao levantamento das publicações referentes às intervenções junto a universitários com transtornos ansiosos e depressivos, foram inseridas as palavras: intervenção psicológica, psicoterapia, ansiedade, universitários, estudantes.

Após a utilização dos descritores nos bancos de dados chegou-se ao total de 1530 artigos. Em seguida, foram feitas as leituras dos títulos destes artigos, onde foram selecionados apenas 400 destes, já que utilizamos como critérios de inclusão os artigos que se correlacionavam com o tema proposto. Após esta primeira seleção, foram feitas as leituras dos resumos destes artigos e 302 deles foram descartados, pois os mesmos não se correlacionavam com os objetivos deste trabalho, permanecendo assim um total de 98 artigos. Por fim, após leitura criteriosa de todos estes artigos, foram selecionados um total de 9 artigos, já que os 89 destacados não respondiam aos objetivos do trabalho. Este processo de seleção está explicado através do fluxograma abaixo.

Figura 01 – Fluxograma do processo de artigos selecionados



Fonte: Autores (2021)

Resultados e Discussão

Dos artigos analisados, 3 foram do Google acadêmico e 6 encontrados no Scielo. Na sequência, a Tabela 1 apresenta o detalhamento dos artigos utilizados neste estudo.

Tabela 1 – Artigos que fizeram parte da presente análise.

SITE	TITULO DO ARTIGO	AUTORES	TEMÁTICA PRINCIPAL
SCIELO	Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários.	Karen de Cássia Lelis, Rhuanda Victória Brito, Sirlaine de Pinho, Lucinéia Pinho.	Trata-se de um estudo descritivo, transversal, de análise quantitativa, tendo como público-alvo estudantes universitários na área da saúde que desenvolveram depressão e ansiedade nesse período da graduação e fizeram uso de alguma medicação para tratar esses sintomas.
SCIELO	Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil.	Andrea Mendes Leão, Ilena Pitombeira Gomes, Marcelo José Monteiro Ferreira, Luciano Pamplonade Góes Cavalcanti	Trata-se de um estudo transversal com universitários dos primeiros anos dos cursos da saúde com intuito de verificar a prevalência e os fatores associados à depressão e ansiedade nesse grupo.
SCIELO	Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública	Márcia Astrês Fernandes, Francisca Emanuelle Rocha Vieira, Joyce Soares e Silva, Fernanda Valéria Silva Dantas, Avelino, José Diego Marques Santos	Trata-se de um estudo censitário, transversal e analítico feito com estudantes de enfermagem com intuito de identificar a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos correlacionado às características sociodemográficas.

GOOGLE ACADÊM ICO	Sintomas de depressão em universitários de medicina	Daniele Ramos de Aquino, Rodrigo Alves Cardoso.	O estudo tem caráter transversal, analítico com abordagem quantitativa, com 121 alunos de uma instituição privada de ensino do curso de medicina, escolhidos de forma aleatória dentre um grupo de 741 indivíduos.
SCIELO	Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades	Bianca Gonzalez Martins, Wanderson Robertoda Silva, João Maroco, Juliana Alvares Duarte Bonini Campos.	O estudo trata-se de uma análise comparativa nos casos de ansiedade, depressão e estresse em universitários, segundo o sexo.
GOOGLE ACADÊMICO	Depressão em estudantes universitários: Fatores de risco e protetivos e sua relação nesse contexto	Michele Alves Brondani, Marianna Didonet Hollerbach, Greice Poloniato Silva, Eliane Rodrigues Pinto e Andriza Saraiva Corrêa.	O estudo faz uma análise da definição de transtorno depressivo, fatores de risco e protetivos e a relação entre depressão e universitários.
SCIELO	Sintomatologia da ansiedade e depressão em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul.	Maríndia Brandtner e Marúcia Bardagi.	Estudo realizado com 200 estudantes universitários, com enfoque nos semestres iniciais e finais com intuito de reconhecer os principais sintomas da ansiedade e depressão nesse grupo.
GOOGLE ACADÊMICO	Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física.	Thamires Gomes Toti, Felipe Antônio Bastos, Phillipe Rodrigues	Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, com objetivo de analisar a correlação entre prática de atividade física, lazer com casos de ansiedade e depressão em universitários.

SCIELO	Análise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV).	Josimáteus Geraldo Ataíde Rocha da Silva, Evanize Kelli Siviero Romarco.	O estudo faz uma análise dos níveis de cada comorbidade nos universitários pesquisados e a prevalência de uma ou mais problemas na mesma pessoa.
--------	--	--	--

Fonte: Autores (2021)

Supõe-se que 20% da sociedade como um todo tem o perigo de desenvolver sintomas depressivos em algum estágio da vida. A população brasileira tem uma prevalência de 7,9%, já a comunidade universitária tem números ainda maiores. Estudos mostram que 15 a 29% dos acadêmicos universitários desenvolverão algum transtorno psiquiátrico durante o curso. A ansiedade e a depressão são problemas verificados em torno de 25% dos estudantes universitários de maneira geral. Em se tratando do curso de medicina a prevalência fica entre 8 e 17% de estudantes com transtornos depressivos (AQUINO et. al, 2018).

De acordo com Fernandes, et al. A prevalência de transtornos depressivos em universitários estaria em 30,6%, ao ponto que na população geral está em 9%. Em se tratando de ansiedade a prevalência fica entre 63 e 92%. Segundo Leão et al. A prevalência de depressão entre os graduandos foi de 28,6% o que variou nos cursos de fisioterapia que ficou 35,7% e enfermagem com 15,0%. Já a prevalência de ansiedade ficou em 36,1% que variou entre 52,4% no curso de fisioterapia e no curso de 25,9% no curso de medicina. O restante dos cursos pesquisados foram biomedicina e odontologia que ficaram dentro da média geral.

Segundo Toti, Bastos e Rodrigues, (2018) A prevalência de ansiedade em estudantes de educação física foi maior que a prevalência de depressão. De acordo com Brondani et al. (2019) até 15% dos discentes apresentaram algum distúrbio de ordem psiquiátrica, sendo ansiedade e depressão os mais comuns. O período de ingresso na universidade geralmente ocorre no tempo em que ocorre tantas outras mudanças na vida do indivíduo de ordem social, psicológica e biológica e isso tem impacto direto na saúde mental o estudante (AQUINO et.al, 2018).

Conforme, Brondani et. al, (2019) A depressão é um transtorno de causa multifatorial, nenhum fato isolado será capaz de desenvolver e manter o problema. É

possível identificar alguns fatores de risco para o desenvolvimento do transtorno depressivo como histórico família, experiências negativas no cotidiano, afetividades negativas, transtornos subjacentes, condições médicas crônicas e questões relacionadas a personalidade, nada disso é garantia de que o transtorno ocorrerá, mas são fatos que podem ser identificados como predisposições que quando somadas a outros fatores poderão ser determinantes. (FERNANDES, et al. 2018; LEÃO, et al. 2018).

Dentre as situações que somadas podem causar o transtorno depressivo ou a ansiedade, os autores citam o fato de o estudante, muitas vezes ter que se afastar dos familiares para estudar, morar com desconhecidos, adquirir novas responsabilidades, alta demanda de rendimento acadêmico, excesso de trabalhos acadêmicos, competição no ambiente estudantil, aumento do grau de dificuldade dos trabalhos curriculares, dificuldades em conseguir momentos de lazer, incertezas sobre o curso e o mercado de trabalho, problemas financeiro, sono irregular, inatividade física (TOTI et. al, 2018; LEÃO et. al, 2018; FERNANDES et. al, 2018; AQUINO et. al, 2018; BRONDANI et. al, 2019; SILVA et. al, 2021; MARTINS et. al, 2018).

Todos os autores estudados concordam com o fato de a depressão ocorrer mais em mulheres que em homens, não foi possível reconhecer se se isso ocorre pelo fato das mulheres serem mais sensíveis ao estresse e ao esgotamento emocional, por conta da variação hormonal ou ainda se isso deve ao fato delas serem mais abertas a falar de problemas emocionais e buscar ajudar com mais facilidade que eles (BRANDTHER e BARDAGI, 2017).

De acordo com Lelis et al. (2020), os sintomas depressivos e ansiosos costumam ser mais expressivos nos primeiros anos dos cursos e tendem a diminuir no decorrer da graduação, já Fernandes et al. (2018) diz que a prevalência seria maior nos últimos anos de curso. Logo, é possível identificar que os transtornos podem ocorrer em qualquer momento da graduação desde que exista uma soma de fatores que corroborem para que isso ocorra.

Estudos mostraram que estudantes das áreas biomédicas desenvolvem transtornos depressivos e ansiosos com maior frequência que outros alunos de áreas humanísticas e tecnológicas, e se deve ao fato da carga horária, muitas vezes exaustiva, se somar estágios e aulas práticas, além da responsabilidade de lidar diretamente com o paciente, isso pode ocasionar medo e insegurança nos universitários que já possuem tanta demanda

nesse período. No entanto, eles não encontraram diferenças significativas entre os períodos decurso (BRANDTHER e BARDAGI, 2017).

Considerações Finais

O presente estudo demonstrou o incremento do número de casos de depressão e ansiedade em universitários da área da saúde. Esta pesquisa pôde inclusive, demonstrar que o total de casos neste grupo supera a média da população em geral. Ficou claro nesta pesquisa que, a complexidade do curso, associado a fatores como: o ato de morar longe dos pais e familiares, o alto grau de complexidade dos componentes curriculares, a carga horária excessiva dos cursos e as iminentes possibilidades de perdas de vida durante as experiências de estágio corroboram para o agravamento dos quadros de ansiedade e depressão.

Assim, a presente pesquisa conseguiu alcançar os objetivos desejados, mostrando uma preocupação para a saúde pública, pois o aumento dos casos de ansiedade e depressão nos universitários da área da saúde podem trazer danos sociais e impactantes quanto a problemas clínicos oriundos destes transtornos. Desta maneira, destaca-se o papel do profissional farmacêutico na questão da orientação farmacológica e não farmacológica no manejo destes transtornos, trazendo informações e orientações precisas quanto ao uso racional do medicamento, bem como realizando as intervenções necessárias para minimizar estes quadros clínicos e psíquicos.

Também enfatiza o papel da instituição de ensino; pois ao detectar o incremento destes casos de ansiedade e depressão, devem formalizar condutas que visam a redução, o controle e o manejo clínico destes agravos, através da instalação de núcleos psicopedagógicos voltados ao atendimento de discentes portadores destes transtornos.

É notório que o problema tem impactado na vida cotidiana e na formação desses estudantes, faz se necessário uma maior atenção à saúde psicológica desses universitários, tanto na prevenção quanto no tratamento, com apoio especializado nas universidades e uma maior discussão sobre o tema com intuito de disseminar informação sobre o assunto e deixá-los mais a vontade para buscar ajuda ao perceberem os primeiros sintomas, já que quando se trata de problema mental ainda se tem um tabu na busca por ajuda, levar essa discussão ao ambiente acadêmico fará com que o assunto se torne tangível aos estudantes e, portanto, menor será o tabu que cerca esse tema.

Referências

BARBOSA, Fabiana. MACEDO, Paula. SILVEIRA, Rosa Maria. **Depressão e o suicídio**. Rio de Janeiro. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v14n1/v14n1a13.pdf>. Acesso em: 20 de setembro de 2021.

CASTILLO, Ana Regina GI; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R; MANFRO, Gisele G. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [S.L.], v. 22, n. 2, p.20-23, dez. 2000. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1516-44462000000600006>.

CARDOSO, Luciana. **Psicoterapias comportamentais no tratamento da depressão**. 2011. Disponível em <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20359/19627> Acesso em: 10 de setembro de 2021.

CAVESTRO, Julio de Melo; ROCHA, Fabio Lopes. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 55, n. 4, p. 264-267, 2006. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0047-20852006000400001>.

COSTA, Kércia. SOUSA, Kátia. FORMIGA, Priscila. SILVA, Wandina. BEZERRA, Eduarda. **Ansiedade em universitários na área da saúde**. 2018. Disponível em:

https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf. Acesso em: 23 de setembro de 2021.

DINIZ, Júlia. NEVES, Solange. VIEIRA, Milene. **Ações dos neurotransmissores envolvidos na depressão**. Paraná. 2020.

RIOS, Olga. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários**. São Paulo 2006. Disponível em: <https://livros01.livrosgratis.com.br/cp011169.pdf>. Acesso em: 19 de agosto de 2021.

SOUSA, Juliana. **Epidemiologia, etiopatogenia, diagnóstico e tratamento farmacológico da depressão em Portugal**. Porto, p. (17 e 20) 2015.

TENG, Cheia. HUMES, Eduardo. DEMETRIO, Frederico. **Depressão e comorbidades clínicas**. 2005. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rpc/a/C4n3mbn9gG5rKkK3Ws85S6C/?lang=pt>. Acesso em: 25 de outubro de 2021.

Como citar este artigo (Formato ABNT):

DIAS, Luana Gonçalves; SILVA, Nubia Alves da; OLIVEIRA, Saphira Sampaio Barbosa de Oliveira; MARQUES, Matheus Santos. Ansiedade e Depressão em Universitários a Área da Saúde: Uma Revisão Integrativa. **Id on Line Rev. Psic.**, Dezembro/2021, vol.15, n.58, p. 565-575, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 19/11/2021; Aceito 29/11/2021; Publicado em: 30/12/2021.