



FERNANDA TEIXEIRA DE PAULA COSTA E COSTA

**SINTOMAS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS EM ACADÊMICOS DA ÁREA DA
SAÚDE**

PORTO VELHO – RO

2024

FERNANDA TEIXEIRA DE PAULA COSTA E COSTA

**SINTOMAS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS EM ACADÊMICOS DA ÁREA DA
SAÚDE**

Artigo apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas, como requisito de aprovação para obtenção do título de Cirurgião-Dentista.

Orientadora: Prof^a. Ma. Regina Marcia Serpa Pinheiro.

PORTO VELHO – RO

2024

SINTOMAS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS EM ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE¹

Fernanda Teixeira de Paula Costa e Costa²

Resumo: A ansiedade é considerada um dos transtornos mentais mais comuns, que atinge milhares de pessoas. O ingresso na universidade pode trazer uma grande carga de estresse que desencadeia transtornos ansiosos. Níveis elevados de ansiedade podem prejudicar a qualidade de vida dos estudantes, trazendo uma série de sintomas e manifestações, causando consequências significativas para o estudante universitário. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica, sobre os sintomas depressivos e ansiosos em acadêmicos da área da saúde e suas consequências. Este trabalho foi elaborado através de um levantamento bibliográfico de artigos científicos, dando ênfase em publicações entre 2013 à 2023, em bases de dados *online* como: BVS, PubMed, SciELO, LILACS, Medline e Google Acadêmico. Concluiu-se que o ambiente universitário é um período de grande vulnerabilidade para o desenvolvimento dos transtornos de ansiedade, podendo impactar a rotina do estudante, levando ao aumento de consumo de álcool e outras substâncias, diminuição do desempenho acadêmico e conseqüentemente, acarretando outros problemas como alteração de comportamento. Portanto, é fundamental programas de assistências por parte das universidades ou até de divulgação de informação a respeito, a fim de minimizar sofrimento psicológico enfrentados pelos alunos.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Saúde Mental. Esgotamento Emocional.

ANALYSIS OF DEPRESSIVE AND ANXIETY SYMPTOM LEVELS IN DENTISTRY COURSE STUDENTS

Abstract: Anxiety is considered to be one of the most common mental disorders, affecting thousands of people. Entering university can bring a great deal of stress that triggers anxiety disorders. High levels of anxiety can impair students' quality of life, bringing a series of symptoms and manifestations, causing significant consequences for university students. The aim of this study was to carry out a literature review on depressive and anxiety symptoms in health academics and their consequences. This work was carried out through a bibliographic survey of scientific articles, emphasizing publications between 2013 and 2023, in online databases such as: BVS, PubMed, SciELO, LILACS, Medline and Google Scholar. It was concluded that the university environment is a period of great vulnerability for the development of anxiety disorders, which can impact the student's routine, leading to increased consumption of alcohol and other substances, decreased academic performance and, consequently, causing other problems such as behavioral changes. Therefore, assistance programs by universities or even the dissemination of information about this is essential in order to minimize the psychological suffering faced by students.

Keywords: Anxiety. Depression. Mental Health. Psychological Distress

¹ Artigo apresentado no Curso de Odontologia, como Trabalho de Conclusão de Curso do Centro Universitário São Lucas 2024, como requisito final para conclusão do curso, sob orientação da Prof. Ma. Regina Márcia Serpa Pinheiro. E-mail: regina.pinheiro@saolucas.edu.br..

² Fernanda Teixeira de Paula Costa e Costa, graduanda em Odontologia do Centro Universitário São Lucas Afya, 2024. E-mail: nandacostaecosta86@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Os universitários vivenciam experiências inerentes à vida acadêmica, que envolve as exigências da sociedade, de ser eficaz, adaptar-se às pressões, ser “destaque” e ainda a adaptar-se às mudanças do cotidiano, provas e trabalhos, carga de estudos e transformações na forma de estudar (Lelis et. al., 2020).

No início do curso, sentimentos como medo e insegurança costumam ser comuns entre os alunos e gradativamente diminuem à medida que o curso avança. No entanto, alguns estudantes não conseguem se adaptar às situações que vivenciam na universidade, e os sintomas posteriormente evoluem para ansiedade ou depressão severa. Além da autoexigência, da alta carga horária e do número de disciplinas, os fatores estressantes mais importantes na universidade incluem a incerteza de entrada no mercado de trabalho, a pressão da sociedade e da instituição de ensino (Murph *et al.*, 2019).

O ingresso de uma pessoa em um curso de graduação tem a capacidade de criar um marco na vida de uma pessoa, podendo refletir a necessidade de múltiplas adaptações. Professores, especialistas e pesquisadores afirmam que a partir do momento do ingresso em uma Instituição de Ensino Superior (IES), até conseguir concluir o curso, há uma grande propensão que este grupo populacional (universitários) possa desenvolver transtornos psiquiátricos, para corroborar esta afirmativa há estimativas que algo em torno de 20% a 25% dos estudantes universitários apresentarão algum tipo de transtorno mental até sua completa graduação (Garbin, *et al.*, 2021).

A partir do momento em que a pessoa adentra no Ensino Superior, o estudante universitário é exposto à uma gama de fatores que, durante todo o processo de formação até a graduação, são capazes de gerar danos à sua saúde física, psicológica e, como consequência pode afetar de maneira negativa no desempenho acadêmico. Para chegar à plenitude da graduação o acadêmico de odontologia enfrenta diversos fatores que impactam no seu desempenho, a saber: excesso de afazeres, pouca motivação, conflitos interpessoais – com professores, colegas, familiares, etc. –, e outras situações podem ser responsáveis para o desenvolvimento de transtornos mentais: ansiedade e depressão (Cassiano, 2021).

Os distúrbios psicológicos e psiquiátricos aumentaram significativamente nos últimos anos, especialmente entre os jovens, o que constitui um importante

problema de saúde pública. Na literatura, os estudantes universitários são descritos como um grupo com alto risco de exposição ao estresse (De Jesus, 2023).

De acordo com Leão, *et. al.* (2018), a ansiedade é definida como um conjunto de sentimentos como medo, angústia, insegurança e preocupação, que prejudicam de forma considerável a qualidade de vida em todas as idades. Os autores também afirmam que ela a ansiedade continua a ser um problema constante para muitos estudantes, pois as pressões exercidas sobre eles para resolver as questões pendentes exigidas pela academia tornam a sua experiência no ensino superior cada vez mais problemática e, em alguns casos, conduzem a problemas psicopatológicos. As doenças ocorrem por causa de estados emocionais.

Outra condição muito comum entre os estudantes é o estresse. Pode ser definida como a resposta natural do corpo que ocorre em situações perigosas ou ameaçadoras e provoca alterações físicas e emocionais. Esta é uma reação muito comum entre eles devido às inúmeras demandas que a vida acadêmica traz (Balone, 2020).

Conforme Leão (2018), os alunos que estão cursando na área da saúde, não estão sendo preparados de maneira suficiente em relação à saúde mental e acabam enfrentando situações estressantes diariamente. Isso resulta em problemas psicológicos, aumento do risco de suicídio, complicações no cuidado com os pacientes que estão sob sua responsabilidade.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica, sobre os sintomas depressivos e ansiosos em acadêmicos da área da saúde e suas consequências.

2. ANSIEDADE E SUAS CONSEQUÊNCIAS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

2.1 Definição, tipos e sintomas de ansiedade

De acordo com a American Psychiatric Association, a ansiedade pode ser definida como uma manifestação ao estresse, capaz de estimular no indivíduo um sinal de alerta quando este se encontra em situação de perigo. Ademais, ainda conforme os estudos da mesma associação, a ansiedade pode tornar-se uma patologia gravíssima em muitas pessoas, uma vez que, a longo prazo, acarreta fadiga, tensão, prejudica as relações sociais de um indivíduo e até mesmo seu

desempenho profissional (Frota, 2022).

A ansiedade acompanha a existência humana desde o início do processo evolutivo, porém, nas últimas décadas, a sua incidência tem se intensificado de maneira demasiada e, como consequência direta tem apresentado vasta relevância para o mundo acadêmico que investigam os efeitos dela (ansiedade) sobre o organismo humano e, principalmente sobre o seu psicológico. O limiar do mundo globalizado, o desenvolvimento da tecnologia e as inovações do mundo contemporâneo trouxeram consigo, como consequência direta, o avolumamento das exigências, pressões, expectativas e mudanças geradas pelas relações trazidas pelo mundo virtual, cobranças, pressões e a vida agitada é capaz de fazer com que a pessoa desenvolva dificuldades para adaptar à tantas mudanças e que ocorrem de maneira tão frenética. O seu comportamento frente a este novo panorama, que se apresenta as vezes, denota pavor, pânico, medo e também ansiedade (Sadock & Ruiz, 2017).

Figura 1 – Pesquisa aponta que Brasil tem o maior índice de universitários que declaram ter a saúde mental afetada durante a pandemia.



Fonte: Rede Globo, 2022

Ser ansioso, ter ansiedade é algo próprio, natural do ser humano e tem relação, por exemplo, com situações do dia a dia: prazos apertados, tarefas urgentes surgidas no ambiente de trabalho, a organização, produção e desenvolvimento de um seminário ou de um trabalho de conclusão de curso (TCC), isso gera um sentimento no indivíduo capaz de levar à quadros preocupantes que

podem gerar preocupação, deixando de ser um sentimento e passando a ser uma doença. Já os transtornos de ansiedade tem a capacidade de acometer pessoas que, quase que sempre, acabam por se preocupar de forma intensa e, portanto, não estão aptos à lidar com essa autocobrança, isso pode comprometer sua qualidade de vida e seu bem-estar, estudos, muitas vezes sendo responsável pela desistência do curso ou demorando mais tempo do que o convencional para se formar (Cassiano, 2021).

De acordo com os autores abaixo, é importante distinguir os tipos de transtornos de ansiedade. Suas respectivas descrições são definidas em seis principais tipos:

1 - O transtorno do pânico (TP) é caracterizado por crises de ansiedade repentina e intensa com forte sensação de medo ou mal-estar, acompanhadas de sintomas físicos. As crises podem ocorrer em qualquer lugar, contexto ou momento, durando em média de 15 a 30 minutos (Rocha *et al.*, 2021).

2 - A ansiedade social também é conhecida como fobia social. É um transtorno que impacta na interação social, ou seja, a pessoa tem dificuldade para se apresentar, comer em frente aos outros e ter contato social de uma forma geral. É comum que sinta medo de perceberem as suas fraquezas e tem receio de ser julgada pelos outros, o que reflete uma baixa autoestima (Lenhardtk, 2017).

3 - Agorafobia é o medo ou ansiedade de estar em situações ou lugares (por exemplo, no meio de uma multidão ou no shopping ou quando está dirigindo) dos quais ela não poderia escapar facilmente ou onde não haveria ajuda disponível se a pessoa apresentar ansiedade intensa (Rocha *et al.*, 2021).

4 - O transtorno de ansiedade generalizada ocorre quando a pessoa sente nervosismo e preocupação excessivos em relação a diversas atividades ou acontecimentos. O número de dias em que a pessoa tem ansiedade é superior ao número de dias em que não tem, por um período de seis meses ou mais (Rocha *et al.*, 2021).

5 - De acordo com Rocha *et al.*, 2021, as fobias específicas são os transtornos de ansiedade mais comuns. Algumas das mais comuns são medo de animais (zoofobia), de altura (acrofobia) e de tempestades (astrofobia ou brontofobia).

6 - Para Lenhardtk (2017), o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) consiste em reações disfuncionais intensas, desagradáveis e disfuncionais que ocorrem após um evento extremamente traumático.

2.2 Fatores associados à manifestação da ansiedade no meio universitário

Como aponta Koiama (2021), entrar na faculdade para algumas pessoas apresenta-se como uma etapa “natural” da vida: nasceu, cresceu, prestou vestibular e é preciso se formar na universidade. É um sonho, para algumas pessoas é uma necessidade que traz múltiplas mudanças, e traz consigo também, uma demasiada carga de estresse. Estar na universidade, cursar um curso superior, acarreta elevado aumento de responsabilidade, as exigências próprias das atividades acadêmicas, que vão além de se preocupar com o futuro, mercado de trabalho, competitividade, tempo reduzido para lazer, distanciamento familiar e do ciclo de amigos é algo que a universidade traz, visto que o universitário precisa estar focado na sua formação, isso não implica necessariamente que ele tenha que entrar em um ambiente de ostracismo, é fundamental que ele possa e consiga conciliar, aqueles que não o consegue são afetados por quadros de ansiedades, estresse, burnout, etc.

Nesse cenário, níveis elevados de ansiedade tem a capacidade de interferir negativamente na qualidade de vida dos estudantes, isso pode se refletir na diminuição do desempenho nas atividades acadêmicas, dificuldades de se concentrar, possibilidade de interferência na capacidade de memória, tais funções anteriormente referidas são essências para propiciar o processo de ensino-aprendizado. Não é raro, os casos de ansiedade estarem associados aos distúrbios do sono e também despontam-se como um fator de risco, um gatilho para o desenvolvimento de outras doenças como, por exemplo, a depressão (Cassiano, 2020).

Para Mofatteh (2020), nesse cenário, o estudante da área da saúde, por exemplo, traz consigo uma grande carga de responsabilidade: aulas, horários, leituras, fichamentos, laboratórios, resenhas, grupos de pesquisa, etc. O que ele vive na sala de aula da universidade é bem diferente do que ele estava acostumado a vivenciar durante o período do Ensino Médio, muitas vezes acompanhada com as atividades do trabalho. Na universidade, os estudantes passam a ter maior

autonomia nas suas decisões, iniciar a cuidar dos próprios gastos e em algumas ocasiões, são obrigados a deixar a casa dos pais (lares), tendo que se mudar para uma localização bem mais próxima ao campo universitário.

Distanciar-se da família também pode ser um fator de risco, capaz de desenvolver um quadro de ansiedade. Muito embora, essas mudanças ofereçam liberdade e independência, oferece uma vultosa carga de responsabilidade e um menor acolhimento pessoal. Os acadêmicos que necessitam residir longe da família e aqueles que estão vinculados à instituições privadas, quando não dispõem de algum auxílio financeiro, possuem gastos que são próprios da universidade (livros, EPI'S, etc.,) que quase sempre exigem maior desdobramento do universitário para ter certeza do seu sustento quanto a continuidade dos seus estudos que não raro, precisam conciliar trabalho com o estudo (Mofatteh, 2020).

2.3 Consequências na vida acadêmica

A estrutura curricular de um curso superior exige, na maioria dos casos, uma grande demanda de atividades acadêmicas (intra e extra classe) e uma predominante dedicação do estudante para com o seu comprometimento em formar-se, isto se aplica de maneira mais clara para os acadêmicos que estudam em período integral. A cobrança dos professores, os afazeres de casa, a pressão no trabalho, ter que dar atenção à família, o convívio comunitário, tudo isso, faz parte dos fatores que podem gerar um quadro de preocupação do mau desempenho nas avaliações e atividades solicitadas durante esse período, expectativas erradas do curso e da universidade, também são fatores associados ao aumento nos níveis de ansiedade (Medeiros & Bittencourt, 2017).

A consequência de tudo isso é que o universitário passa a não dispor de bem-estar e ainda uma baixa qualidade de sono, por consequência, isso afeta diretamente a sua saúde mental, sendo capaz de favorecer o desenvolvimento ou potencializando os sintomas de ansiedade (Koiama, 2021).

Os sintomas trazidos pela ansiedade quase que sempre se manifestam de diferentes formas e as suas consequências são capazes de afetar a qualidade de vida de um indivíduo. Sabe-se que os distúrbios do sono podem ser um fator ansiogênico, porém essa relação entre ansiedade e sono pode ser bilateral, ou seja, os problemas com sono, como a insônia, também pode aparecer como um

marcador dos transtornos ansiosos. A ansiedade também pode ser uma porta de entrada para o desenvolvimento de outras doenças, como por exemplo depressão (Mofatteh, 2020).

Figura 2 – Jovem com características de transtornos mentais



Fonte: Marco Cavalcanti

Os estudantes que apresentam transtorno de ansiedade social também apresentam dificuldades em criar relações sociais dentro do ambiente universitário. A dificuldade de ir falar com estranhos é outra situação comum em que os estudantes sentem mais a fobia social. Principalmente com a fácil disposição das redes sociais como forma de comunicação atualmente, os estudantes com fobia social mostraram preferir utilizar esse meio como forma de interação social ao invés do contato pessoal (Koiama, 2021).

Alunos com transtorno de ansiedade social podem apresentar uma elevada carga de medo do julgamento externo, sendo assim, Bresolin *et al.*, (2020) avaliou as situações mais comuns que trazem a sensação desconfortável de medo entre os acadêmicos de nível superior. Dentre eles, o mais comum que pode ser ressaltado é o medo de falar em público.

É comum o universitário ser submetido a atividades que exijam exposição como apresentações de trabalhos, seminários, provas orais, entre outras atividades que também são fundamentais para o desenvolvimento do aluno dentro do curso. Como consequência desse fato, o indivíduo passa não querer participar de algum desses tipos de situações que exijam exposição e passam a ter dificuldade em participar dessas atividades educacionais ou até mesmo evitam tirar suas próprias

dúvidas ao longo das mesmas, prejudicando, conseqüentemente o aproveitamento do aluno durante a faculdade (Pereira, *et. al.* 2021).

De acordo com Koiama (2021), os estudantes que desenvolvem e apresentam sintomas de ansiedade, na maioria da vezes deixam transparecer pensamentos com carga negativa: sensação de incapacidade, insegurança e baixa auto-estima. De forma conjunta, estes comportamentos onde o universitário estudante começa a evitar a interação na sala de aula, tal cenário é responsável por contribuir negativamente para que o acadêmico comece a se indentificar como inferior em relação aos demais.

Massena em 2015 afirma que há ainda a possibilidade de desenvolvimento da disfunção temporomandibular (DTM) – a é uma doença que acomete as estruturas do sistema mastigatório como a ATM (articulação temporomandibular), músculos da face/cabeça e pescoço –, associada à ansiedade, a DTM tende a se tornar aguda, crônica, ocorrendo em vários momentos. O ansioso sente pontadas ou queimação na região e o ato de falar ou bocejar passam a ser dolorosos. Estalos são comuns também.

2.3.1 Relação com consumo de álcool e drogas

Chaikoski (2023), afirma que tanto a ansiedade quanto a depressão são transtornos mentais capazes de afetar de maneira drástica a qualidade da vida do indivíduo, pois têm como características principais: isolamento social e o abandono do prazer na prática de atividades que a pessoa sempre se identificou em realizar. Ainda que com vários prejuízos cotidianos similares, uma diferença altamente importante advém de forma diretamente da origem de cada doença: a ansiedade gera um clima de angústia, um grande medo do futuro, de algo que nem mesmo aconteceu ainda.

Conforme, Leão *et. al.*, (2018), 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 depressivo como histórico familiar, experiências negativas no cotidiano, afetividades negativas, transtornos subjacentes, condições médicas crônicas e questões relacionadas a personalidade, nada disso é garantia de que a depressão 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).

Figura 3 – Pessoa com traços de depressão



Foto: Unsplash

Pereira *et. al.*, (2021) endossa que a depressão pode visivelmente ser identificada por grande desinteresse, tristeza no rosto, situações que geram amplo desânimo, desarticulando completamente a pessoa, que depois de apresentado ao indivíduo não tem a capacidade de fazer nem as atividades que até então era algo muito prazeroso. É possível afirmar também que depressão e ansiedade se entrelaçam, mostrando-se como fatores de risco uma para a outra, o que também ocorre entre esses dois transtornos e suas relações com a dependência química. Há ainda o fato de que o vício em substâncias ilícitas também pode ser considerado um gatilho para potencializar as crises depressivas, desta forma o acadêmico que recorre à isso fica em situação calamitosa quando se dissipam os efeitos das drogas no organismo, o usuário fica triste, deprimido e desenvolve a necessidade de consumir mais drogas: cigarro, álcool ou outro tipo de entorpecente.

Os transtornos de depressão e ansiedade podem trazer alguns impactos na vida e no cotidiano de um estudante universitário, ela pode se manifestar por meio de sintomas físicos, afetar a capacidade de concentração, de relacionamento, além de aumentar a sensação de medo e insegurança, entre outros. Como resultado, ao longo da fase acadêmica, o aumento no consumo de álcool e outras substâncias e a diminuição no desempenho acadêmico foram os principais problemas identificados em relação ao acadêmicos. Os transtornos de ansiedade podem aumentar o consumo e uso abusivo de álcool e drogas e os efeitos induzidos por

eles podem trazer consequências para o estudante (Beneton, *et. al.*, 2021).

2.3.2. Desempenho acadêmico

Durante a graduação, os estudantes participam de diversas atividades, como exames e provas, que são utilizados para avaliar seu desempenho acadêmico. Essas avaliações permitem avaliar se o aluno absorveu os conhecimentos necessários durante o curso e determinam se ele será aprovado ou reprovado (Koiama, 2021).

Ao longo da faculdade o universitário acaba por se deparar com problemas que até ingressar no curso superior não eram vivenciados. Ao passo que a rotina de estudos vai aumentando e a jornada na faculdade torna-se mais intensa, o estudante depara-se vulnerável frente à tantas responsabilidades, cobranças e pressão psicológica, e desenvolve sobrecarga psicológica, isso tem o poder de influenciar no comportamento, gerando certos tipos de transtornos, como por exemplo, os transtornos de ansiedade ou transtornos ansiosos (Silva, 2021).

A universidade tem a capacidade de oferecer para o acadêmico um cenário de certeza, mas também de muitas incertezas, e por consequência problemas. Por ser um ambiente novo, para aquele que está chegando, bem como para o acadêmico que está em fase de conclusão do curso. Há um grande número de universitários que desenvolvem e apresentam quadros de ansiedade no decorrer do curso, e esses números tendem a aumentar quando a graduação já está próxima do seu término (Barroso, 2023).

2.4 Transtorno de ansiedade no contexto atual (COVID-19)

Belasco em (2020) ressaltou que o mundo inteiro foi surpreendido com o aparecimento do vírus, medidas de prevenção contra a propagação do vírus foram exigidas e foi decretado então o estado de emergência de saúde pública e isolamento social em diversos países, incluindo o Brasil. A nova realidade exigiu uma nova adaptação, e um cenário de grande insegurança e incerteza afetando significativamente os planos e a rotina da população no geral. A partir do novo cenário, surgiram diversas preocupações por parte dos estudantes universitários.

Afetados pelo cenário de incertezas trazido pela pandemia, dezenas de

alunos afirmaram ter grande dificuldade em se adaptar ao Ensino a distância (EAD), ao mesmo tempo que mostraram preocupação com possíveis atrasos acadêmicos que a pandemia poderia lhes causar. Afora isso, outros fatores que contribuíram para esse agravamento, podem ser destacados o afastamento do ciclo de amigos e familiares, pois com o isolamento social a comunicação ficou restrita aos meios de comunicação. É sabido que o cenário criado pelo coronavírus foi bastante incerto e variável, isto é, embora a doença pudesse se apresentar de maneira assintomática, houveram também alguns casos onde o contato com o vírus foi fatal (Koiama, 2021).

Em razão da pandemia e de suas consequências, milhares de estudantes foram obrigados a continuar suas atividades de maneira remota, o que para alguns era conforto, para outros se traduziu como dificuldades, levando a quadros de ansiedade, pois pairava a dúvida se iria ou não conseguir desenvolver tal atividade e apresentar bom desempenho acadêmico (Cassiano, 2021).

Figura 4 – Isolamento: características de pessoas com a saúde mental abalada



Fonte: Marcelo Camargo

Segundo a pesquisa Global Student Survey (2021), onde foram ouvidos 16,8 mil estudantes de 18 a 21 anos em 21 países. Brasil tem maior índice de universitários que declaram ter saúde mental afetada na pandemia onde 87% afirmam que houve aumento de estresse e ansiedade.

2.4.1 Manifestações orais associadas ao estresse, ansiedade e depressão

A Ciência apresenta-nos fartas evidências que comprovam os efeitos maléficos causados pelo estresse no organismo humano. Em relação à saúde

bucal, não é nada diferente. Quadros de estresse e ansiedade têm a capacidade de desengatilhar ou agravar problemas não apenas nos dentes, mas também nos tecidos e demais estruturas da boca, que tem a capacidade inclusive de interferir na saúde sistêmica da pessoa (De Jesus, 2023).

Em quadros prolongados de ansiedade, a saúde bucal pode ser afetada, gerando, por exemplo, inflamação gengival e a gengivite, que é uma das infecções mais comuns nestes casos. Majoritariamente associada pela falta de higienização dos dentes, o surgimento da inflamação da gengiva é favorecido devido a baixa da imunidade, mas também pela baixa produção de saliva, outro efeito de quadros de ansiedade. Merece especial atenção, quando o assunto é os efeitos da ansiedade na saúde bucal: o bruxismo. Este hábito de comprimir e/ou ranger os dentes, que se manifesta tanto ao longo do dia como também no período noturno. Há estudos que fazem alusão ao expressivo aumento dos quadros de bruxismo e seus efeitos trazidos também pela pandemia de COVID-19. Cefaléias crônicas, alta sensibilidade dentária, fraturas de dentes e restaurações, são consequências geradas pelo bruxismo (Silva, 2021).

2.4.2 Prevalência e fatores associados ao estresse e a Síndrome de Burnout

Cândido (2017), afirma que o termo *burnout*, que do inglês significa “aquilo que deixou de funcionar por completa falta de energia”. Simbolicamente, é aquilo ou aquele que chegou ao seu limite, com grande comprometimento físico ou mental. É um distúrbio psíquico causado pela exaustão extrema, sempre relacionada ao trabalho de um indivíduo. Essa condição também é chamada de “síndrome do esgotamento profissional” e afeta quase todas as facetas da vida de um indivíduo.

Dessa maneira, pode-se entender que a ocupação de estudante também se enquadra como trabalho e o aluno da área da saúde, está sujeito ao adoecimento e aos estresses causados pela própria jornada acadêmica até a conclusão do curso. A síndrome demonstra a relação acerca do estresse no ambiente de trabalho/estudo na área da saúde com o esgotamento físico e psíquico, principal fator característico da Síndrome de Burnout (Cassiano, 2021).

Ela é o resultado direto do acúmulo excessivo de estresse, de tensão emocional e de trabalho e é bastante comum em profissionais que trabalham sob

pressão constante, como médicos, publicitários e professores. Toda essa pressão, ansiedade e nervosismo resultam em uma depressão profunda, que precisa de acompanhamento médico constante. A tendência é que a síndrome de burnout se torne cada vez mais comum, sendo que seu diagnóstico é realizado por meio de uma consulta médica com um psicólogo ou um psiquiatra (Pinto, 2018).

Para o estudante universitário a Síndrome de Burnout demonstra-se como um processo que se inicia com prolongados e excessivos níveis de estresse (tensão) no trabalho. A decisão inicial da opção por um curso de graduação, muitas vezes, frágil, sem suficiente reflexão e conhecimento, pode repercutir em falsas expectativas em relação ao curso que, quando não atendidas, contribuem para o desenvolvimento de sentimentos de decepção, desmotivação, perda do entusiasmo e frustração, o que pode conduzir o estudante a situações de estresse (Pereira, *et. al.*, 2021).

Mota (2017), afirma que quando o estudante encontra dificuldades em se adaptar em meio às situações próprias da profissão, ou mesmo quando não se mostra satisfeito com a escolha profissional, podem ser identificadas fontes de sofrimento e estresse, que podem levá-lo ao desenvolvimento do burnout. Por conseguinte, poderão ocorrer repercussões no seu futuro profissional, para o contexto e relações de trabalho, aos diferentes sujeitos com quem interage e ao cuidado prestado.

A síndrome de burnout entre estudantes apresenta três dimensões específicas: exaustão emocional, descrita pelo sentimento de estar exausto em resposta às intensas exigências do estudo; descrença, percebida como o desenvolvimento de uma atitude cética e distanciada no âmbito dos estudos, e baixa eficácia profissional, assinalada pela percepção de estarem sendo ineficazes como estudantes (Pinto, 2018).

3 METODOLOGIA

A metodologia empregada para a concretização dos objetivos propostos foi a pesquisa exploratória com análises bibliográficas, através da consulta a diferentes fontes, como leis, livros, artigos e periódicos. De abordagem qualitativa descrevendo a complexidade do problema e a interação de variáveis, com intuito de gerar conhecimento para elaboração do texto científico, como trabalho de

conclusão de curso, através do método indutivo que corresponde à extração discursiva do conhecimento a partir de premissas gerais aplicáveis a hipóteses concretas.

Foram elencadas e analisadas as publicações acerca do tema, a fim de compreender quais as consequências da depressão e ansiedade entre acadêmicos da área da saúde. A seleção das literaturas foi ampla não se restringindo a trabalhos realizados no Brasil, foram utilizados como critérios de inclusão os trabalhos publicados no período de 2013 a 2023, sendo excluídos os materiais publicados fora do período considerado e aqueles que não corroboravam com a temática proposta.

Para elaboração do presente estudo foi realizada consulta em bases de dados online como LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Medline (Medical Literature. Analysis and Retrieval System Online), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), BVS, PubMed e Google Acadêmico direcionada pelos descritores “Ansiedade. Depressão. Saúde Mental. Esgotamento Emocional...”.

Foram apreciados 36 estudos, dos quais foram excluídos: duplicatas, textos indisponíveis, artigos não relacionados ao tema, teses e dissertações, além de textos excluídos pelo título e leitura de resumo, dentre esses estudos 24 foram selecionados de acordo com a relevância dos dados para o estudo proposto.

4 DISCUSSÃO

Fernandes *et. al.*, (2018) dizem que a maior prevalência dos sintomas depressivos e ansiosos seria nos últimos anos de curso e que 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, mas 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.

Cassiano (2021), Silva (2021) e Pereira (2021) concordam que o universitário se encontra em um mundo de necessidades e responsabilidades, que muitas vezes marca o início da vida adulta. Para muitos, isso significa estar longe de sua cidade de origem, amigos próximos, ou até mesmo de seu núcleo familiar,

fazendo com que o curso de graduação se torne mais difícil de se adaptar. Quando o universitário se vê em um ambiente que impõe requisitos de ensino não experimentados na fase de aprendizagem e educação anterior, o ensino médio, inúmeros são os estudantes apreensivos com a mudança. A necessidade de construir laços sociais, dar conta da demanda que lhe é proposta, acarreta muitos conflitos pessoais e acadêmicos.

Koizumi (2021) ensina que os transtornos ansiosos se manifestam como sendo uma reação emocional, que vê o futuro como algo incerto ou que não se sente completamente apto à lidar com dada situação. Situações de incerteza e imprevisibilidade manifestam-se como sendo seus principais gatilhos. O primeiro sinal que é o sentimento de ansiedade sobre o que poderá ou irá acontecer, na maioria das vezes esse sentimento é acompanhado de pessimismo. Tal cenário pode provocar no corpo e no cérebro humano situações de perigo, urgência, medo e insegurança e, por consequência o organismo reage à esse cenário de apreensão com uma “luta” ou “fuga”. Entretanto segundo, Cassiano (2021) os reflexos gerados pela depressão e ansiedade são capazes de incluir sintomas físicos e psicológicos, podendo variar conforme o tipo de ansiedade que a pessoa apresenta. De maneira geral, a ansiedade tem relação direta à preocupação e ao medo, desenvolvendo dificuldades e desafios no convívio social e na execução das atividades.

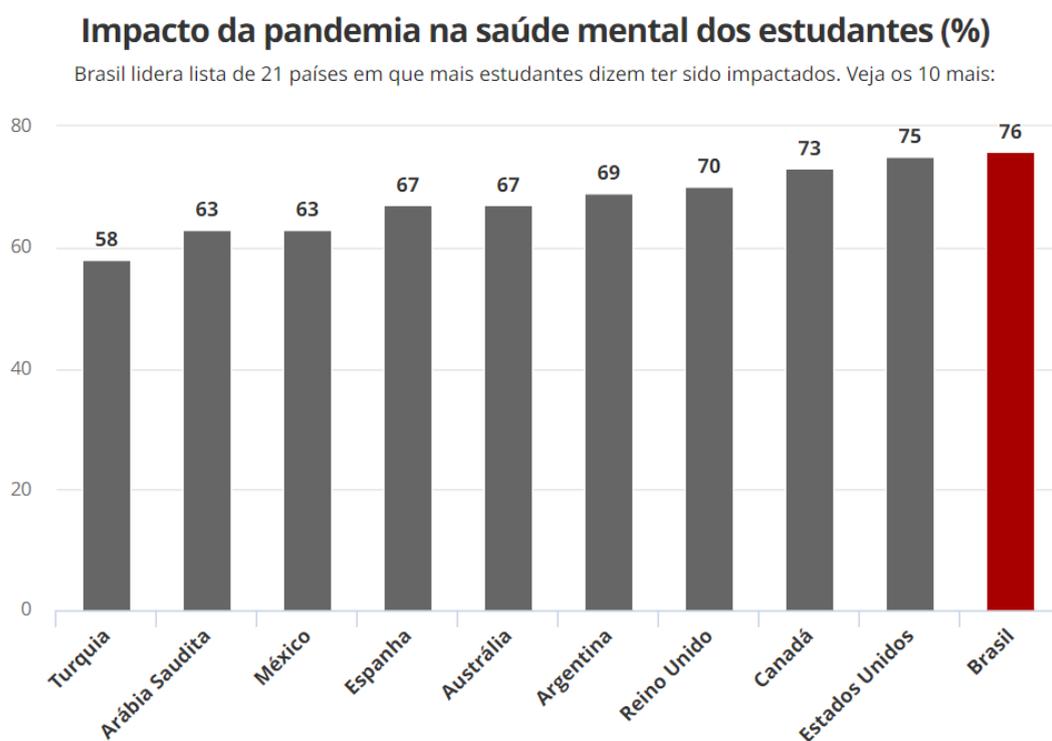
Leão *et. al.*, (2018) em sua pesquisa com estudantes universitários da área da saúde no Nordeste do Brasil, estimaram que as prevalências de depressão e ansiedade, em uma amostra de 476 universitários da área da saúde, foram de 28,6% e 36,1%, respectivamente. A ansiedade esteve mais associada ao gênero feminino e entre os estudantes que apresentaram relacionamento insatisfatório com familiares, amigos e colegas.

Segundo estudo realizado por Fernandes *et. al.*, (2018), os estudantes universitários apresentam sintomas depressivos acima do encontrado na população não universitária, o que pode ser consequência do estilo de vida, da competitividade e às cobranças por bons desempenhos, entre outros fatores.

Leão *et. al.*, (2018); Fernandes *et. al.*, (2018) e Silva, (2021), concordam que algumas situações quando somadas podem causar o transtorno depressivo ou a ansiedade, entre elas: o fato de o estudante, muitas vezes ter que se afastar dos

familiares para estudar, morar com desconhecidos, adquirir novas responsabilidades, altíssima 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 financeiros, sono irregular, inatividade física.

O gráfico abaixo demonstra os impactos da pandemia na saúde mental dos estudantes, conforme pesquisa da Survey.



Fonte: Cheeg.org, 2021)

A pesquisa Global Student Survey (2021), conduzida pela Chegg.org, uma afiliada sem fins lucrativos da Chegg, uma empresa norte-americana de tecnologia educacional, entrevistou 16.800 estudantes com idades entre 18 e 21 anos no total de 21 países. No Brasil, 87% relataram aumento de estresse e ansiedade. Sete em cada dez universitários brasileiros (76%) afirmaram que a pandemia afetou sua saúde mental, o maior percentual entre os 21 países analisados. A maioria (87%) experimentou aumento de estresse e ansiedade. Somente 21% procuraram ajuda e 17% disseram que estavam pensando em suicídio. Dados mostram que os estudantes universitários do Brasil não são os únicos a sentir os impactos da

pandemia na sua saúde mental. Outros países, incluindo os Estados Unidos, Canadá e Argentina também registraram números elevados de 75%, 73% e 70%, respectivamente.

A ansiedade, de forma ampla, pode ser uma resposta fisiológica, porém tem a capacidade de desenvolver situações graves na vida de uma pessoa, podendo prejudicar de forma direta a rotina e a qualidade de vida da pessoa, principalmente dos estudantes universitários. Ao analisar a Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos dos Institutos Federais de Ensino Superior (IFES) referente ao ano de 2019, algo em torno de 83,5% dos acadêmicos afirmam possuir algum tipo de dificuldade emocional que afeta a vida acadêmica de alguma maneira, sendo que a ansiedade teve maior incidência, em uma prevalência de 63,6% (Beneton, *et. al.*, 2021). Já para Fernandes *et. al.*, em (2018), 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.*, (2018).

Sabe-se que o Brasil é um dos países com o maior índice de prevalência de transtorno de ansiedade, haja vista que a patologia tem atingido cerca de 18,6 milhões de pessoas, o que equivale a 9,3% da população brasileira. (OPAS, 2023).

Já no contexto das universidades, brasileiras, a prevalência combinada de transtornos de ansiedade é de 37,75%, um número aproximado, mas que apresenta-se como uma porcentagem muito significativa quando se leva em conta o quantitativo de estudantes regularmente matriculados nas universidades do Brasil (Demenech *et al.*, 2021).

Quando a pessoa entra na universidade cria-se um momento de júbilo, congratulações, projeções, desses e em muitos casos, isso causa grande excitação, porém para algumas pessoas esta fase da vida é marcada por uma grande carga de estresse, dificuldades, angústias trazidas pelas novas responsabilidades. A distância da família, a necessidade de conciliar trabalho e estudo, grande demanda de atividades acadêmicas, não capacidade ou dificuldade de gerenciar o tempo, pertencer ao sexo feminino, entre outros, são fatores de risco. Como consequência, a ansiedade pode estar associada ao aumento da frequência no consumo de álcool, tabaco, e outras drogas como forma de aliviar os sintomas, sendo possível evoluir de um consumo ocasional para o abusivo, levando a um

quadro de dependência ou de alteração de comportamento (Pereira, 2021).

Com o consumo de álcool, a dificuldade de socialização e o sentimento de pertencimento também são fatores que podem induzir para tal comportamento. A ansiedade como fator comportamental, pode favorecer o desempenho acadêmico, por ser um fator propulsor, mas em níveis patológicos, pode gerar uma alta carga de preocupação, que tem a capacidade de prejudicar o desempenho do universitário. Além disso, em grande parte das vezes é uma porta de entrada que pode levar ao desenvolvimento de outras doenças e desenvolver um sentimento de dificuldades em tecer relações sociais. Os estudantes passam a evitar diversas situações como atividades educacionais ou sociais, podendo levar ao abandono da faculdade. Com a eclosão da pandemia do novo coronavírus a saúde mental de muitos estudantes foi afetada de forma negativa, o medo do contágio e a necessidade de aceitar e adaptar-se ao novo, principalmente ao sistema EAD foram alguns dos motivos que levaram a esse aumento (Vargas, 2018).

Segundo o Levantamento Nacional sobre o Uso de Álcool, Tabaco e outras drogas entre universitários (2010), o consumo de álcool, pode induzir o indivíduo a ter comportamentos de risco como dirigir alcoolizado. Neste levantamento, 27% dos estudantes entrevistados declaram ter pegado carona com alguém alcoolizado enquanto um total de 30% assumiram ter dirigido alcoolizados (Beneton, *et. al.*, 2021).

Dados semelhantes foram encontrados por Cassiano (2021) na sua pesquisa onde relata que na sua amostra, 12% afirmaram ter bebido quantidade superior a 5 doses alcoólicas (para homens) ou quantidade superior a 4 doses alcoólicas (para mulheres) dentro de um período de 2 horas. Esse tipo de comportamento, coloca em risco a segurança do estudante e podem trazer consequências graves e até fatais. E ainda, o uso abusivo de álcool e de outras drogas, pode levar a uma alteração de comportamento e que muitas vezes pode trazer-lhe inúmeros riscos e consequências, como envolvimento em brigas, conflitos pessoais, entre outros.

É importante ressaltar que, de acordo com a pesquisa realizada por Leão *et. al.*, (2018), uma grande parte das pessoas, cerca de 57,5%, utiliza substâncias estimulantes. Dentre esses, 51,3% iniciaram o uso durante o período universitário, com destaque para o metilfenidato (Ritalina®).

Vargas (2018) destaca também que dentre os alunos que desenvolveram algum problema emocional, somente 11,1% estão passando por algum tratamento psicológico e 7,5% fazem uso de medicação psiquiátrica, ao passo que a grande maioria, isto é, 63,7% jamais buscaram atendimento psicológico. Tais dados, apesar de não se restringirem apenas aos transtornos de ansiedade, embora essa possua a maior prevalência dos problemas enfrentados por eles, mostra a baixa iniciativa da procura de tratamento ou ajuda por parte dos estudantes frente a uma dificuldade emocional. Os estudantes universitários enfrentam diferentes fatores de risco desde o momento em que ingressam na universidade até a graduação, portanto, diferentes estratégias de enfrentamento são necessárias para os alunos.

No geral, os transtornos de ansiedade são tratados em resumo com medicamentos que podem ser administrados a médio ou longo prazo, bem como a adoção de psicoterapia cognitivo-comportamental, no entanto, no contexto universitário, há faculdades que disponibilizam através de centros de apoio estudantil e, por causa da grande influência da internet como alternativa para a busca de informação, algumas instituições fazem uso das mídias digitais para melhorarem seus meios de atendimento à saúde e ampliarem o acesso dos universitários à ajuda e a divulgação de informação em saúde mental (Silva; Panosso; Donadon, 2013).

O Brasil, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), é o país mais ansioso do mundo. Estima-se que, cerca de 18,6% milhões de pessoas convivem com ansiedade, chegando a ser 10% da população. De acordo com o estudo realizado pela associação nacional dos dirigentes das instituições federais de ensino superior, (Andifes) através do perfil socioeconômico dos universitários, no ano de 2018, por volta de cada 10 alunos 8 apresentam ansiedade. (Fernandes *et. al.*, 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica, sobre os sintomas depressivos e ansiosos em acadêmicos da área da saúde e suas consequências, e foi possível verificar que:

1. O ambiente universitário apesar de ser um período de vivência de novas oportunidades e experiências, traz consigo uma elevada carga de estresse e novas

responsabilidades, sendo um período de grande vulnerabilidade para o desenvolvimento dos transtornos de ansiedade e depressão, podendo impactar na rotina do estudante, levando ao aumento de consumo de álcool e outras substâncias e diminuição do desempenho acadêmico.

2. Portanto, é crucial para as universidades a possibilidade de implementar variadas metodologias e estratégias ao longo do curso universitário, no que se refere ao fornecimento de suporte psicológico para os estudantes. Isso permitirá identificar as razões por trás do aparecimento dos sintomas de ansiedade e depressão, contribuindo para aprimorar a saúde mental dos estudantes e gerando impactos positivos na qualidade de vida acadêmica.

REFERÊNCIAS

- BALLONE, G. J. (2020). Estresse, Ansiedade e Esgotamento. Cérebro e Mente: **Revista Eletrônica de Divulgação Científica em Neurociência**. Disponível em: <<https://cerebromente.org.br/n11/doencas/estresse.htm>> Acesso em 20 de mar. 2024
- BARROSO, S. M. Impacto da Solidão na Qualidade de Vida de Universitários de Minas Gerais. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. e243909, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/P8nLnZPQxtPRp5z8vvy7PGr/#ModalTutors>> Acesso em 02 de mar. 2024.
- BELASCO, A. G. S. **Coronavírus 2020. EDITORIAL • Rev. Bras. Enferm.** 73 (2) • 2020 • <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020730201> Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672020000200100&script=sci_arttext&tlng=pt> Acesso em 05 de mar. 2024.
- BENETON, E. R.; SCHIMITTI, M; ANDRETTA, I. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse e uso de Drogas em Universitários da área da Saúde. Revista da SPAGESP, Ribeirão Preto, v. 22, n. 1, p. 145-159, 2021.
- BRESOLIN, J Z. **Sintomas depressivos em estudantes universitários da área da saúde**. Rev. Latino-Am. Enfermagem 2020;28:e3239 DOI: 10.1590/1518-8345.3210.3239 www.eerp.usp.br/rlae .Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/RZy69Q9dbRhykRHwpG8FQ8L/?lang=pt&format=pdf>> Acesso em 05 de mar. 2024.
- CÂNDIDO, J. **Síndrome de burnout: as novas formas de trabalho que adoecem**. Publicado no Psicologia.pt a: 2017-01-28. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1054.pdf>> Acesso em 06 de mar. 2024

CASSIANO, C.; GONÇALVES, A. R.; GONÇALVES, D. R.; GONÇALVES, J. R. L. **Desmotivação acadêmica: buscando compreender a realidade. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, [S. l.], v. 9, n. 2, p. 417–426, 2021. DOI: 10.18554/refacs.v9i2.4577. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/4577>. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/journal/4979/497969633007/html/>> Acesso em 06 de mar. 2024.

CHAIKOSKI, A.C.; MANSANI F P; FASOLO L. **Análise dos níveis de sintomas depressivos e ansiosos em acadêmicos dos cursos de medicina e odontologia de uma universidade pública no município de Ponta Grossa no Paraná.** May 2023. SALUSVITA 41(02) . DOI:10.47296/salusvita.v41i02.274 Disponível em: <<https://revistas.unisagrado.edu.br/index.php/salusvita/article/view/274>> Acesso em 01 de mar. 2024.

CHEGG. Global Patient Survey. Disponível em: <<https://www.chegg.com/about/wp-content/uploads/2021/02/Chegg.org-global-student-survey-2021.pdf>.> Acesso em 22 de março. 2024

DE JESUS, C B D. **Manifestações orais associadas ao estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários.** 2023. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2023.

DEMENECH, L. M. *et al.* Prevalence of anxiety, depression and suicidal behaviors among Brazilian undergraduate students: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 282, p. 147-159, 2021.

FERNANDES, M. A., VIEIRA, F. E. R., SILVA, J. S., AVELINO, F. V. S. D., & SANTOS, J. D. M. (2018). Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 71(Supl. 5), 2169-2175. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>

FROTA, I. J. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **J. Health Biol Sci.** 2022;10(1):1-8.

GARBIN, C. A. S.; DOS SANTOS, L. F. P.; GARBIN, A. J. S.; GARBIN, A. J. Ísper; SALIBA, T. A.; SALIBA, O. **Fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade e depressão em estudantes de Odontologia.** Revista da ABENO, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 1086, 2021. DOI: 10.30979/rev.abeno.v21i1.1086. Disponível em:<<https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/1086/980>> Acesso em 17 de fev. 2024.

KOIAMA, J R. **O impacto da ansiedade em alunos das universidades e suas consequências.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.usp.br/directbitstream/4f967c6e-35c4-43ff-bdd4-21e32e49786f/3066655.pdf>> Acesso em 01 de mar. 2024.

LEÃO, A. M., GOMES, I. P., FERREIRA, M. J. M., & CAVALCANTI, L. P. G. (2018). Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste.

LELIS, K de C.G.; BRITO, R. V. N. E; PINHO, S. de; PINHO, L.de. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários / Symptoms of depression, anxiety and drug use among university students / Síntomas de depresión, ansiedad y uso de medicamentos en universitarios
Rev. port. enferm. saúde mental ; (23): 9-14, jun. 2020. tab

LENHARDTK, G e CALVETTI, P. Ü. **Quando a ansiedade vira doença?: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental.** Aletheia [online]. 2017, vol.50, n.1-2, pp. 111-122. ISSN 1413-0394.

MASSENA, P.; FRASSETTO, S.S. **Aspectos psicológicos associados à disfunção temporomandibular: uma revisão sistemática da literatura.** Aletheia no.47-48 Canoas dez. 2015 . Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942015000200014> Acesso em 21 de mar. 2024.

MEDEIROS P.P.; BITTENCOURT, F.O. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Revista multidisciplinar e de Psicologia**, v.10, n. 33. jan. 2017. Disponível em:
<<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594/855>> Acesso em 02 de mar. 2024.

MOFATTEH, M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. **AIMS Public Health**, [s. l.], v. 8, ed. 1, p. 36?65, 2020.

MOTA, Í.D.; FARIAS, G.O.; SILVA, R.; FOLLE. A. **Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações.** Motrivivência (Florianópolis) ; 29(n. especial): 243-256, dez. 2017. Artigo em Português | LILACS | ID: biblio-880959. Biblioteca responsável: BR1923.9

MURPH JJ et al. (2019). **What psychosocial factors determine the physical activity patterns of university students?** J. PHYS ACT HEALTH, 16 (5): 325-332. DISPONIVEL EM: <10.1123/JPAH.2018-0205.> Acesso em 01 de mar. 2024.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE - OPAS. **OMS divulga Informe Mundial de Saúde Mental: transformar a saúde mental para todos. 2023.** Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/oms-divulga-informemundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>. Acesso em 18 de mar. 2024.

PEREIRA, M. M., SOARES, E. de M, FONSECA, J. G. A., MOREIRA, J. de O., & SANTOS, L. P. R. (2021). **Saúde mental dos estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de Covid-19**. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(3), 1–20, 2021.

PINTO, P.S.; NUNES, F.M.R; CAMPOS, D.S.; FREITAS, R.H.B.; BONAN, P.R.F.; BATISITA, A.U.D. **Síndrome de Burnout em estudantes de Odontologia, Medicina e Enfermagem: uma revisão da literatura**. Síndrome de Burnout em estudantes de Odontologia, Medicina e Enfermagem: uma revisão da literatura *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, vol. 6, núm. 2, 2018

ROCHA, A. J. dos S. .; NASCIMENTO, F. L. . **PSICOLOGIA: Análise Bibliográfica da Síndrome de Bornout no contexto da Pandemia da COVID-19**. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, Boa Vista, v. 7, n. 21, p. 72–85, 2021. DOI: 10.5281/zenodo.5519960. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/473>.> Acesso em: 23 mar. 2024.

SADOCK, B. J; SADOCK, V. A; RUIZ, P. Porto Alegre; **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica / Compendium of psychiatry: behavioral science and clinical psychiatry**. Artmed; 11 ed; 2017. 1466 p. ilus. Monografia em Português | Sec. Munic. Saúde SP, EMS-Acervo | ID: sms-12925 - Biblioteca responsável: BR59.2 - Localização: BR59.2; 616.89, K26c, 11.ed.. 6186

SILVA, N. E. P. **Prevalência de transtornos de ansiedade entre os estudantes dos cursos de saúde: consequências e implicações durante a graduação**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília. Brasília, 2021. 36 p.

VARGAS, B de O. **A vivência de estresse na vida acadêmica de estudantes trabalhadores e não trabalhadores de um curso de psicologia, do sul de santa catarina: um estudo comparativo**. 2018. Repositório Universitário da Ânima (RUNA). Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/98ab83e6-6fe7-41ba-9c14-8e48b1a2bd80>

ANEXO – TERMO DE ACEITE

SÃO LUCAS | Afya
PORTO VELHO · RO

**CURSO DE ODONTOLOGIA**

Porto Velho, 18 de março de 2024

À Coordenação de Odontologia do Centro Universitário São Lucas

Assunto: Termo de compromisso de orientação de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Eu, Regina Marcia Serpa Pinheiro, professor
(a) docente/ou pesquisador (a) do UNISL, me comprometo a orientar o (a/os/as) aluno (a/os/as)
Fernanda Teixeira de Paula Costa e Costa

regularmente matriculado (a/os/as) neste curso. Declaro ter conhecimento do Regulamento Interno de Conclusão de Curso do Curso de Odontologia e que os trâmites para substituição de orientador (a) deverão ocorrer no prazo estipulado pela Coordenação do Curso e NUCAP e que o orientador (a) será substituído (a) em caso de ausência no dia da defesa do TCC, por professor determinado pela Coordenação.

O descumprimento do compromisso acima resultará em penalidades junto a esta Coordenação.

Regina Marcia Serpa Pinheiro

Assinatura do Orientador (a)