

PERFIL DE QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

ESCUDERO, Rayane Lais Andrade ¹
LIMA, Tayanne Pellegrini de Campos ¹
QUARESIMA, Gabriela Baldocini ¹
SANTOS, Anny Caroline Poli dos ¹
BOTARO, Maria Carolina Albuquerque ²

RESUMO: A depressão é um transtorno mental que envolve tristeza profunda e perda de interesse. A ansiedade é um sentimento de preocupação excessiva e apreensão. O estresse é a resposta do corpo a situações desafiadoras. O objetivo geral do trabalho foi investigar a qualidade de vida e índices de ansiedade, depressão e estresse em universitários de uma instituição privada no interior de São Paulo. A pesquisa foi realizada com 370 estudantes, homens e mulheres. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário sociodemográfico e o Depression, Anxiety, And Stress Scale (DASS-21). De acordo com os resultados, a maioria da amostra apresenta índices normais, mas uma grande parcela apresenta níveis moderados e severos. Portanto, nota-se a importância da busca por suporte emocional para elaborar estratégias de enfrentamento, bem como manter uma rotina saudável, incluindo sono regulado e exercícios físicos.

Palavras-chave: Depressão; Ansiedade; Estresse.

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Fundação Educacional de Fernandópolis – FEF.

² Psicóloga pela Fundação Educacional de Fernandópolis – FEF. Mestre em Psicologia e Saúde pela FAMERP. Docente do Curso de Psicologia da Fundação Educacional de Fernandópolis – FEF.

PROFILE OF QUALITY OF LIFE AND MENTAL HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT: Depression is a mental disorder that involves deep sadness and loss of interest. Anxiety is a feeling of excessive worry and apprehension. Stress is the body's response to demanding situations. The general objective of the work was to investigate the quality of life and rates of anxiety, depression and stress in university students at a private institution in the interior of São Paulo. The research was carried out with 370 students, men and women. To collect data, a sociodemographic questionnaire and the Depression, Anxiety, And Stress Scale (DASS-21) were used. According to the results, the majority of the sample presents normal levels, but a large portion presents moderate and severe levels. Therefore, note the importance of seeking emotional support to develop coping strategies, as well as maintaining a healthy routine, including regular sleep and physical exercise.

Keywords: Depression; Anxiety; Stress.

Introdução

A universidade é um ambiente repleto de interações sociais e exige dos estudantes habilidades acadêmicas. Essa experiência pode, por vezes, prejudicar a saúde mental dos estudantes ou levá-los ao desenvolvimento de transtornos mentais. Isso ocorre devido a mudanças significativas na forma como eram preparados em vestibular, e de como a sobrecarga de estudos, a pressão relacionada a trabalhos e exames, a necessidade de lidar com a autoridade dos professores, a exposição a situações de fala em público, a participação em novas atividades e a busca por novas amizades. Além disso, muitos estudantes precisam se ajustar a desafios adicionais, como morar com colegas desconhecidos, distantes de suas famílias, e equilibrar o estudo com o trabalho para se sustentar (LELIS, *et al.*, 2019).

A Qualidade de Vida (QV) tem sido crescentemente vinculada ao conceito de bem-estar, que redefine os padrões de saúde, expandindo-os para abranger não apenas a ausência de doenças, mas um espectro mais amplo que engloba aspectos físicos, mentais, autonomia, interações sociais, contexto ambiental e dimensões espirituais (VIANA, 2019). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida é definida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (OMS, 2014, p.1405).

A ansiedade é caracterizada pelo medo desproporcional, sensação constante de sobrecarga e preocupação excessiva com possíveis situações ou acontecimentos futuros, de modo persistente e irreal. Algumas vezes este sentimento é considerado como uma emoção normal humana, porém, quando aparece de maneira exacerbada, passa a assumir um significado patológico (LOPES, *et al.*, 2021).

Entre os transtornos psicológicos, a ansiedade é amplamente prevalente entre os estudantes universitários. Isso pode ser atribuído aos altos níveis de pressão associados às atividades acadêmicas, além das demandas familiares e do estresse resultante da tentativa de estudos equilibrar e trabalhar. Além disso, a ansiedade pode evoluir para uma condição patológica, manifestando-se por meio de sintomas como inquietação, dificuldade de concentração, distúrbios do sono, exaustão, entre outros (SOARES *et al.*, 2021).

Conforme o DSM-5-TR (APA, 2023), os transtornos de ansiedade incluem: Transtorno de Ansiedade Generalizada, Fobia Específica, Transtorno de Pânico, Transtorno Obsessivo Compulsivo, Transtorno de Estresse Pós-Traumático e Transtorno de Ansiedade Social. Todos esses transtornos possuem em comum a presença de medo ou ansiedade excessivos e persistentes, levando a prejuízos significativos na vida da pessoa.

A depressão é um transtorno do humor que se caracteriza pela presença de humor deprimido ou perda de interesse ou prazer na maioria das atividades por pelo menos duas semanas, acompanhado de sintomas adicionais, como perda ou ganho significativo de peso, insônia ou hipersonia, permanência ou retardo psicomotor, fadiga ou perda de energia, sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva, dificuldade de concentração, indecisão e ideação suicida. Os sintomas devem causar sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, ocupacional ou em outras áreas importantes da vida. O diagnóstico de depressão pode ser classificado como leve, moderado ou grave, dependendo do número e intensidade dos sintomas apresentados. A depressão é conhecida como uma questão de saúde, afetando aproximadamente 5,8% da população no Brasil. Trata-se de uma condição psicológica com múltiplos fatores envolvidos, que impacta a capacidade de relacionamento, interação social e desempenho no ambiente de trabalho do indivíduo (APA, 2023; SILVA; ROMARCO, 2021).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), aproximadamente 16,3 milhões de pessoas foram diagnosticadas com depressão, cujo a frequência em mulheres foram de 2,8 maior em relação em homens, sendo que, idosos entre 60 e 64 anos fora a faixa etária mais afetada, correspondendo a 13,2% da população diagnosticada.

A ansiedade e a depressão também afetam o desempenho acadêmico dos estudantes. Esses distúrbios mentais têm um impacto negativo na memória de curto prazo, na atenção, na concentração, na capacidade de tomada de decisões e na empatia. Além disso, eles prejudicam as funções físicas, como o sono, e estão ligados ao surgimento de várias condições de saúde, incluindo doenças crônicas não transmissíveis, bem como câncer ou doenças infecciosas, devido ao rebaixamento do sistema imunológico (SILVA; ROMARCO, 2021).

Estresse pode ser definido como a resposta do organismo frente a quaisquer situações de esforço que vá além da capacidade do indivíduo suportar, através de seu

repertório de estratégias, implicando no seu bem-estar, saúde e qualidade de vida. A origem dos fatores estressores pode variar entre fisiológicos e psicológicos, atuando de diferentes formas em cada indivíduo, de acordo com sua subjetividade, podendo implicar no desencadeamento de doenças patológicas na qual a pessoa possui predisposição genética (CARDOSO *et al.*, 2019).

O estresse é um assunto cada vez mais discutido e estudado na Psicologia, devido aos riscos para a saúde física e psicológica dos indivíduos. O estresse pode ser desencadeado através da maneira em que há relação com o meio, ou seja, a forma na qual o indivíduo percebe e avalia o evento estressor e, de acordo com a avaliação, têm-se como consequência, as reações emocionais expressadas (HIRSCHLE; GONDIM, 2020).

A ascensão social, como um padrão social que só pode ser obtido pela formação acadêmica, torna os vestibulares um fator estressor e ansiogênico por sua finalidade de aprovação ou exclusão nas universidades, sendo este, um dos fatores contribuintes para o desencadeamento de psicopatologias como estresse, depressão, ansiedade, comportamentos obsessivos compulsivos, desmedido consumo de álcool, drogas ilícitas e tabagismo (LAMÔNICA, 2019).

Depressão, estresse e ansiedade podem afetar qualquer indivíduo. No entanto, é mais comum que os sintomas associados a essas condições se manifestem pela primeira vez no início da vida adulta, especialmente durante o período universitário. Diversas pesquisas exploram esse sofrimento mental e discutem a propensão dos estudantes universitários a enfrentar desafios psicológicos. Durante sua trajetória acadêmica, muitos estudantes podem apresentar algum tipo de transtorno, sendo a ansiedade o mais prevalente (JARDIM *et al.*, 2021).

As técnicas utilizadas na Terapia Cognitivo Comportamental têm surtido efeitos significativos no tratamento de diversos transtornos mentais, inclusive a depressão e ansiedade. Em face do exposto, a TCC tem se destacado por se tratar de uma terapia estruturada, objetiva e dinâmica quanto aos seus objetivos, onde através da psicoeducação, ensina ao paciente o manejo de seus sintomas, evitando, possíveis comorbidades e a reincidência do transtorno tratado. A técnica aplicada de ensinar o paciente a lidar com suas problemáticas é primordial aos fatores de proteção e prevenção da depressão, auxiliando no suporte social do indivíduo, encorajamento e diminuição do estresse familiar (SCARPATI; GOMES, 2021).

O presente estudo teve como objetivo geral investigar a qualidade de vida e índices de ansiedade, depressão e estresse em universitários de uma instituição privada no interior de São Paulo e os objetivos específicos foram comparar a qualidade de vida e a incidência de depressão, ansiedade e estresse entre universitários de uma instituição privada em três áreas: humanas, exatas e biológicas e saúde, a fim de verificar se há diferenças significativas na incidência de sintomas de tais patologias entre esses grupos de estudantes, considerando as condições sociodemográficas.

Método

Trata-se de um estudo transversal, observacional-descritivo, de metodologia quantitativa com amostra de conveniência.

Na área de humanas, havia 332 alunos matriculados. Foram identificados 200 participantes em sala de aula de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, mas 25 deles foram excluídos, pois não responderam efetivamente aos questionários. Os questionários não foram aplicados no último ano devido à grade curricular.

Na área de exatas havia 142 alunos matriculados. Foram identificados 108 participantes em sala de aula de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, mas 17 deles foram excluídos, pois não responderam efetivamente aos questionários.

Na área da saúde e biológicas havia 214 alunos matriculados. Foram identificados 135 participantes em sala de aula de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, mas 31 deles foram excluídos, pois não responderam efetivamente aos questionários.

Sendo assim, foram participantes elegíveis desse estudo 370 estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior do município de Fernandópolis, no interior do Estado de São Paulo. Fizeram parte da pesquisa graduandos do período noturno dos cursos Psicologia, Letras, Sistemas de Informação, Matemática, Nutrição e Farmácia, de ambos os sexos, acima de 18 anos e presentes no dia da aplicação dos instrumentos. Para a coleta de dados da pesquisa foram aplicados: Questionário DASS-21 e um Questionário Sociodemográfico elaborado pelas próprias autoras.

Depression, Anxiety, And Stress Scale (DASS-21): É um instrumento de avaliação psicológica que visa medir os níveis de depressão, ansiedade e estresse em indivíduos. Ela consiste em um questionário composto por 21 afirmações que os participantes devem responder de acordo com o que têm sentido durante as últimas semanas. Cada afirmação é formulada de modo a abordar aspectos relacionados à depressão, ansiedade ou estresse. É subdividida em três subescalas, cada uma contendo sete itens relacionados a um dos três domínios psicológicos: depressão, ansiedade e estresse. Os participantes respondem a cada item em uma escala tipo Likert, que varia de zero a três, indicando o grau de concordância com as afirmações, com zero representando “não se aplica a mim” e três representando “aplica-se muito a mim”. As respostas são pontuadas e somadas, e os resultados podem ser interpretados para determinar o nível de gravidade dos sintomas em cada domínio (VIGNOLA, 2013).

Questionário Sociodemográfico: Foi desenvolvido pelas próprias autoras com o objetivo de caracterizar a população estudada com dados relacionados a sexo, condição de relacionamento, idade, com quantas pessoas vive, se exerce atividade remunerada, se possui deficiência, se houve perda de interesse ou de prazer em atividades que costumavam ser prazerosas, se nas últimas semanas tem sentido frequentemente sobrecarregado e se nas últimas semanas tem experimentado sintomas físicos.

Após a autorização dos coordenadores de cada curso, a coleta de dados foi feita nos meses de setembro e outubro de 2023 nas salas de aula da instituição de ensino, com duração média de 15 minutos para o preenchimento dos instrumentos. Os objetivos da pesquisa foram esclarecidos pelos pesquisadores e os alunos foram convidados a participar. Selecionados os participantes, foi entregue a Carta de Informação ao Participante da Pesquisa, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), modelo em acordo com a Resolução nº 466/12 – Conselho Nacional de Saúde (CNS) aos mesmos, logo após a assinatura lhes foi entregue os instrumentos para a coleta dos dados, as pesquisadoras esperaram que os participantes respondessem aos instrumentos que são de autorresposta e os recolheu.

A análise dos dados foi realizada manualmente com auxílio do programa Microsoft® Excel® 2016. As frequências dos dados obtidos foram descritas em sua

forma absoluta e relativa (porcentagens). Assim feito, foram analisados de forma conjunta para interpretação.

Resultados e Discussão

A amostra contou com 370 alunos que responderam efetivamente aos questionários. A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos participantes em números absolutos, porcentagens e média incluindo dados relacionados a sexo, condição de relacionamento, idade, com quantas pessoas vive, se exerce atividade remunerada, se possui deficiência, se houve perda de interesse ou de prazer em atividades que costumavam ser prazerosas, se nas últimas semanas tem sentido frequentemente sobrecarregado e se nas últimas semanas, tem experimentado sintomas físicos.

TABELA 1 – CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS PARTICIPANTES.

Variáveis	Humanas N = 175 Frequência (%), Média	Exatas N = 91 Frequência (%), Média	Saúde e Biológicas N = 104 Frequência (%), Média	Total N = 370 Frequência (%), Média
Sexo				
Feminino	141 (80,6%)	17 (18,7%)	79 (76%)	237 (64%)
Masculino	34 (19,4%)	74 (81,3%)	25 (24%)	133 (36%)
Condição de relacionamento				
Com parceiro(a)	106 (60,6%)	38 (41,8%)	60 (57,7%)	204 (55,1%)
Sem parceiro(a)	69 (39,4%)	53 (58,2%)	44 (42,3%)	166 (44,9%)
Média de idade	23	22	23	23
Com quem vive				
Mora sozinho	8 (4,6%)	2 (2,2%)	9 (8,7%)	19 (5,1%)
1 a 3 pessoas	114 (65,1%)	58 (63,7%)	56 (53,8%)	228 (61,6%)
4 a 7 pessoas	53 (30,3%)	31 (34,1%)	39 (37,5%)	123 (33,3%)
Deficiência ou necessidade especial				
Sim	10 (5,7%)	3 (3,3%)	0 (0%)	13 (3,5%)
Não	165 (94,3%)	88 (96,7%)	104 (100%)	357 (96,5%)
Atividade remunerada				
Sim	134 (76,6%)	78 (63,6%)	85 (81,7%)	297 (80,3%)
Não	41 (23,4%)	13 (36,3%)	19 (18,3%)	73 (19,7%)
Perda de interesse em atividades				
Sim	111 (63,4%)	59 (64,8%)	56 (53,8%)	226 (61,1%)
Não	64 (36,6%)	32 (35,2%)	48 (46,2%)	144 (38,9%)
Sobrecarga				
Sim	156 (89,1%)	71 (78%)	90 (86,5%)	317 (85,7%)
Não	19 (10,9%)	20 (22%)	14 (13,5%)	53 (14,3%)
Sintomas físicos				
Sim	104 (59,4%)	38 (41,8%)	53 (51%)	195 (52,7%)
Não	71 (40,6%)	53 (58,2%)	51 (49%)	175 (47,3%)

Fonte: Próprias autoras.

Pode-se verificar pelos resultados da Tabela 1 que, na área das Ciências Humanas (Psicologia e Letras), a amostra é predominantemente do sexo feminino (80,6%), com média de idade de 23 anos. A maior parte com parceiro (60,6%), reside com 1 a 3 pessoas (65,1%), não possui deficiência ou necessidade especial (94,3%), exerce atividade remunerada (76,6%), afirma que recentemente houve perda de interesse ou de prazer em atividades que costumavam ser prazerosas (63,4%), se

sentiu frequentemente sobrecarregado (89,1%) e nas últimas semanas experimentou sintomas físicos (59,4%).

Na área das Ciências Exatas (Matemática e Sistemas de Informação), a amostra é predominantemente do sexo masculino (81,3%), com média de idade de 22 anos. A maior parte sem parceiro (58,2%), reside com 1 a 3 pessoas (63,7%), não possui deficiência ou necessidade especial (96,7%), exerce atividade remunerada (63,6%), afirma que recentemente houve perda de interesse ou de prazer em atividades que costumavam ser prazerosas (64,8%), se sentiu frequentemente sobrecarregado (78%) e nas últimas semanas experimentou sintomas físicos (58,2%).

Na área das Ciências da Saúde e Biológicas (Nutrição e Farmácia), a amostra é predominantemente do sexo feminino (76%), com média de idade de 23 anos. A maior parte com parceiro (60%), reside com 1 a 3 pessoas (53,8%), não possui deficiência ou necessidade especial (100%), exerce atividade remunerada (81,7%), afirma que recentemente houve perda de interesse ou de prazer em atividades que costumavam ser prazerosas (53,8%), se sentiu frequentemente sobrecarregado (86,5%) e nas últimas semanas experimentou sintomas físicos (51%).

Martins *et al.* (2019) contaram com 1159 convidados que concordaram em participar do preenchimento do questionário, sendo que 1042 participantes que preencheram corretamente ao DASS-21 aplicado na Universidade Estadual Paulista Julio Mesquita Filho (UNESP) - campus Araraquara, incluindo apenas participantes com idades entre 18 e 35 anos. A amostra estudada na área de Ciências Humanas e Sociais (67,6%), Ciências Biológicas e da Saúde (23,5%) e Ciências Exatas (8,9%), sendo que, desta população, a maior parte é do sexo feminino (65,7%), com média de idade de 21 anos e a maior parte não trabalha (75,6%).

Jardim *et al.* (2021) contou com uma população de 410 universitários divididos entre ingressantes e concluintes de quatro cursos da área de saúde, sendo Psicologia, Medicina, Enfermagem e Farmácia, de uma universidade pública federal localizado na cidade de Petrolina-PE. Do total a maioria era do sexo feminino (63,3%), idades de 23 a 59 anos. Com relação ao perfil econômico dos universitários, apenas 15,1% exercem atividade remunerada.

Oliveira (2019) conduziu um estudo com 127 alunos universitários de Psicologia do Triângulo Mineiro/Alto Paraíba, em estágios profissionalizantes. A participação foi composta por 89,8% de mulheres e 10,2% de homens. Quanto ao estado civil, 49,2%

estavam em um relacionamento com parceiro, enquanto 32,5% estavam sem parceiro.

A amostra de estudo feito por Beneton *et al.* (2021) foi composta por 111 universitários, matriculados nos cursos da Escola de Saúde de uma universidade privada da região metropolitana de Porto Alegre/RS. A maioria dos participantes era do sexo feminino 81,1% e estudavam à noite 70%. A amostra tinha média de idade de 25,37 anos e em sua maioria era composta por solteiros 82,7%. Quanto ao trabalho 65,7% trabalhavam, enquanto 33,3% não trabalhava.

Os resultados dos estudos são semelhantes ao realizado na Fundação Educacional de Fernandópolis, considerando que a maior população é do sexo feminino, mas diferem em relação ao exercício de atividade remunerada, pois no presente estudo 80,3% da população concilia trabalho e estudo. No que se diz respeito à relacionamento, os estudos de Oliveira (2019), Jardim *et al.* (2021) e Martins *et al.* (2019) estão em consonância com o atual, diferente de Beneton *et al.* (2021), onde a prevalência é de participantes solteiros.

TABELA 2 – DESCRIÇÃO DA DASS-21 DAS TRÊS ÁREAS

Áreas	Níveis de Depressão (Normal, Leve, Moderado, Severo, Extremamente Severo)	Níveis de Ansiedade (Normal, Leve, Moderado, Severo, Extremamente Severo)	Níveis de Estresse (Normal, Leve, Moderado, Severo, Extremamente Severo)
	Frequência (%)	Frequência (%)	Frequência (%)
Humanas	67 (38,3%)	58 (33,1%)	34 (19,4%)
	19 (10,9%)	11 (6,3%)	40 (22,9%)
	31 (17,7%)	27 (15,4%)	56 (32%)
	28 (16,0%)	23 (13,2%)	29 (16,6%)
	30 (17,1%)	56 (32%)	16 (9,1%)
Exatas	37 (40,6%)	41 (45,1%)	32 (35,2%)
	9 (9,9%)	8 (8,8%)	23 (25,3%)
	18 (19,8%)	18 (19,8%)	16 (17,5%)
	9 (9,9%)	8 (8,8%)	13 (14,3%)
	18 (19,8%)	16 (17,5%)	7 (7,7%)
Saúde e biológicas	50 (48,1%)	49 (47,1%)	31 (29,8%)
	12 (11,5%)	8 (7,7%)	29 (27,9%)
	17 (16,3%)	14 (13,5%)	22 (21,2%)
	7 (6,8%)	9 (8,6%)	12 (11,5%)
	18 (17,3%)	24 (23,1%)	10 (9,6%)
Total	154 (41,7%)	148 (40%)	97 (26,2%)
	40 (10,8%)	27 (7,3%)	92 (24,9%)
	66 (17,8%)	59 (16%)	94 (25,4%)
	44 (11,9%)	40 (10,8%)	54 (14,6%)
	66 (17,8%)	96 (25,9%)	33 (8,9%)

Fonte: Próprias autoras.

Na área das Ciências Humanas, entre os níveis de depressão 38,3% foram classificados normal, 10,9% leve, 17,7% moderado, 16% severo e 17,1% extremamente severo. Nos níveis de ansiedade, 33,1% foram classificados em normal, 6,3% leve, 15,4% moderado, 13,2% severo e 32% extremamente severo. Nos níveis de estresse, foram classificados 19,4% normal, 22,9% leve, 32% moderado, 16,6% severo e 9,1% extremamente severo.

Na área das Ciências Exatas, entre os níveis de depressão 40,6% foram classificados normal, 9,9% leve, 19,8% moderado, 9,9% severo e 19,8% extremamente severo. Nos níveis de ansiedade, 45,1% foram classificados normal, 8,8% leve, 19,8% moderado, 8,8% severo e 17,5% extremamente severo. Nos níveis de estresse, foram classificados 35,2% normal, 25,3% leve, 17,5% moderado, 14,3% severo e 7,7% extremamente severo.

Na área das Ciências da Saúde e Biológicas, entre os níveis de depressão 48,1% foram classificados normal, 11,5% leve, 16,3% moderado, 6,8% severo e 17,3% extremamente severo. Nos níveis de ansiedade, 47,1% foram classificados em normal, 7,7% leve, 13,5% moderado, 8,6% severo e 23,1% extremamente severo. Nos níveis de estresse, foram classificados 29,8% normal, 27,9% leve, 21,2% moderado, 11,5% severo e 9,6% extremamente severo.

No total, entre os níveis de depressão 41,7% apresentaram depressão normal, 10,8% leve, 17,8% moderado, 11,9% severo e 17,8% extremamente severo. Nos níveis de ansiedade, 40% normal, 7,3% leve, 16% moderado, 10,8% severo e 25,9% extremamente severo. Nos níveis de estresse, 26,2% normal, 24,9% leve, 25,4% moderado, 14,6% severo e 8,9% extremamente severo.

Na área das Ciências Humanas, a maioria apresentou níveis de depressão normal (38,3%), níveis de ansiedade normal (33,1%) e níveis de estresse moderado (32%). Na área das Ciências da Saúde e Biológicas, a maioria apresentou níveis de depressão normal (48,1%), níveis de ansiedade normal (47,1%) e níveis de estresse normal (29,8%). Na área das Ciências Exatas, a maioria apresentou níveis de depressão normal (41,7%), níveis de ansiedade normal (40%) e níveis de estresse normal (26,2%).

Oliveira (2019) conduziu um estudo com 127 alunos universitários de Psicologia do Triângulo Mineiro/Alto Paraíba, em estágios profissionalizantes. Os resultados da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) indicaram prevalência nas classificações normais, sendo 37%, 46,5% e 33,1%, respectivamente.

No estudo de Zancan *et al.*, (2021) participaram do estudo 574 estudantes com 18 anos ou mais, de diversos cursos de graduação e pós-graduação de 30 instituições de ensino superior sendo elas públicas e privadas. Em relação à sintomatologia detectada através da escala DASS-21, 9,9% da amostra foi classificada com nível severo para depressão e 14,6% com nível extremamente severo. Na sintomatologia de ansiedade, 8,7% da amostra foi classificada com nível severo e 18,1% extremamente severo. Nas pontuações para sintomas de estresse, 18,1% foram classificados com nível severo e 9,9% extremamente severo.

Cristo (2019), contou com estudantes de três cursos de graduação da Faculdade de Ciências da Saúde (FACISA), da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), em Santa Cruz/RN: Fisioterapia, Nutrição e Psicologia. Eram aguardados até 125 participantes do primeiro ano. No estudo, 92 universitários participaram efetivamente, com 33 de Psicologia, 31 de Fisioterapia e 28 de Nutrição. Segundo os resultados da Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão (DASS-21), a prevalência da classificação foi "normal" para os três sintomas examinados, índice de estresse 64,1%, ansiedade 77,2% e 73,9% em depressão.

O estudo de Martins *et al.* (2019), com amostra de 1042 participantes, de 18 e 35 anos, considerou as áreas de Ciências Humanas e Sociais, Ciências Biológicas e da Saúde e Ciências Exatas, sendo a maioria dos estudantes classificados como "normal" para depressão, ansiedade e estresse.

Os estudos de Martins *et al.* (2019), Cristo (2019) e Oliveira (2019) entram em consonância com o presente estudo, pois prevalecem os índices normais, diferentemente do estudo de Zancan *et al.* (2021), onde predominam os níveis severos e extremamente severos nos três aspectos. Entretanto, mesmo com a predominância de níveis normais, os participantes do presente estudo também apresentaram níveis elevados (extremamente severo e moderado), o que indica a necessidade de um maior cuidado com a saúde mental por parte da população pesquisada.

Conclusão

O presente estudo confirmou que a maior parte dos estudantes, tanto das Ciências Humanas, quanto das Ciências Exatas e das Ciências da Saúde e Biológicas, apresentam níveis de ansiedade, depressão e estresse dentro dos níveis

normais, mas uma quantidade significativa se encontra em níveis moderado e extremamente severo. Tal patologia interfere significativamente na vida dos discentes, causando prejuízos no seu funcionamento acadêmico e social.

Os altos níveis de estresse, depressão e ansiedade presentes em uma parcela da população avaliada pode ser explicada pelo sentimento de sobrecarga, assinalado pela maioria dos participantes, assim como a conciliação de atividade remunerada e vida acadêmica. Assim, indica-se a busca por suporte emocional para elaborar estratégias de enfrentamento, bem como manter uma rotina mais saudável, incluindo sono regulado, exercícios físicos e uma dieta equilibrada.

De acordo com os resultados e em relação às áreas analisadas, não há uma diferença discrepante nos resultados de estresse, depressão e ansiedade, tendo em vista que a prevalência foi de níveis normais, exceto para estresse na área de humanas, onde a classificação resulta-se em moderada.

Referências

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5TR**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023. 183-250 p. v. 5. ISBN 9786558820932
- BENETON, Emanuelli Ribeiro *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. **Revista da SPAGESP**, Vale do Rio dos Sinos, Vol. 22, Nº.1, p.145-159, 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7816244>. Acesso em: 10 nov. 2023.
- CARDOSO, J. V. *et al.* Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Rev. Enferm. UFPE online**, Assis, v. 13, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/241547/33154>. Acesso em: 15 out. 2023.
- CRISTO, F. de. Estresse, Ansiedade e Depressão em Calouros de uma Faculdade Pública no Nordeste, Brasil. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, Brasil, v. 25, n. 3, p. ePTPSP14901, 2023. DOI: 10.5935/1980-6906/ePTPSP14901.en. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/14901>. Acesso em: 10 nov. 2023.
- DE SAÚDE, O. M. **Adolescência**. Disponível em: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/pt/. Acesso em: 10 maio. 2023.
- HIRSCHLE, A. L. T.; GONDIM, S. M. G. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, Salvador, v. 25, n. 7, p. 2721-2736, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/7rhP4hgWgcspPms5BxRVjfs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 out. 2023.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde. Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. **gov.br**, 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de%02saude.html?edicao=29270&t=resultados>. Acesso em: 15 out. 2023.
- JARDIM, Marília Guimarães Leal *et al.* Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **scielo.br**, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/fxPrQDMt7pJZcdR5sckDfhP/#ModalTutors>. Acesso em: 10 nov. 2023.
- LAMÔNICA, Laudiana Cabral. Prevalência de indicadores de ansiedade, estresse e depressão entre adolescentes vestibulandos concluintes do ensino médio. **Uff.br**, 2019. Disponível em:

<https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/14765/Prevalencia%20de%20indicadores%20de%20ansiedade%20estudantes%20Ensino%20Medio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 out. 2023.

LELIS, Karen De Cássia Gomes *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **scielo.br**, 2019. Disponível em: https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S164721602020000100002?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100002. Acesso em: 15 out. 2023.

LOPES, Amanda Brandão *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773-e8773, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8773>. Acesso em: 20 out. 2023.

MARTINS, Bianca Gonzalez *et al.* Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. **scielo.br**, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/SZ4xmWDdkxwzPbSYJfdyV5c/>. Acesso em: 10 nov. 2023.

OLIVEIRA, Nadyara Regina De. Ansiedade, estresse e depressão em estagiários de psicologia do Triângulo Mineiro/Alto Paranaíba. **repositorio.ufu.br**, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/25390>. Acesso em: 10 nov. 2023.

SCARPATI, Bruna Gomes; GOMES, Karin Martins. Depressão na adolescência: causas, sintomas e tratamento. **periodicos.unesc.net**, 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.unesc.net/ojs/index.php/iniciacaocientifica/article/view/6031>. Acesso em: 20 out. 2023.

SILVA, Josimáteus Geraldo Ataíde Rocha; ROMARCO, Evanize Kelli Siviero. Análise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **periodicos.ufjf.b**, Viçosa, v. 23 n. 1, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/revistainstrumento/article/view/30912>. Acesso em: 20 set. 2023.

SOARES, Adriana Benevides *et al.* Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. **pepsic.bvsalud.org/**, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-34822020000300014&script=sci_arttext. Acesso em: 20 out. 2023.

VIGNOLA, Rose Claudia Batistelli. Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS) Adaptação e validação para o português do Brasil. **repositorio.unifesp.br**, 2013. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/48328/dissertac%cc%a7a%cc%83o%20Rose%20sem%20anexos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 maio. 2023.

ZANCAN, R. K. et al. Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4518/451870599020/451870599020.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2023.