

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE ENTRE UNIVERSITÁRIOS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO ADOTADAS POR PROFESSORES

Elisabeth Nair Duarte Salgado Soares¹

Vitor Siqueira de Moraes Mesquita²

Resumo

Os transtornos de ansiedade são condições de saúde mental que afetam muitas pessoas, incluindo universitários. Eles podem se manifestar de várias formas, como transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, fobias específicas e transtorno de ansiedade social. Entre os fatores que podem contribuir para o desenvolvimento dos transtornos, destacam-se: a carga de estudos, prazos e a busca por desempenho elevado podem gerar estresse significativo; a transição para a vida universitária envolve mudanças importantes como deixar a casa dos pais, fazer novos amigos e lidar com a independência; dificuldades nas interações sociais, como apresentações em grupo e eventos sociais e a ausência de uma rede de apoio emocional pode aumentar a sensação de isolamento e contribuir para a ansiedade. Os sintomas podem incluir preocupações excessivas, inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade e distúrbios do sono, impactando negativamente o desempenho acadêmico e a vida social dos estudantes. É importante que os universitários que enfrentam esses desafios busquem apoio, seja através de serviços de saúde mental oferecidos pela instituição, terapia, grupos de apoio ou técnicas de autocuidado, como exercícios físicos e práticas de relaxamento. O reconhecimento e o tratamento adequado são fundamentais para promover o bem-estar e o sucesso acadêmico.

Palavras-chave: Ansiedade. Transtornos. Universitários.

Introdução

Os transtornos de ansiedade têm se tornado uma preocupação crescente entre a população jovem, especialmente entre universitários. Este grupo, que enfrenta uma fase de transição significativa em suas vidas, lida com uma série de desafios que podem contribuir para o desenvolvimento e a exacerbação de sintomas ansiosos. A

¹ Mestra em Educação (UNESA), Docente do UGB-FERP.

² Mestre em Psicologia (UFRJ), Docente do UGB-FERP.

pressão acadêmica, as mudanças de ambiente, a busca por autonomia e a necessidade de estabelecer novas relações sociais são apenas alguns dos fatores que podem intensificar a ansiedade nesse contexto.

Estudos indicam que a prevalência de transtornos de ansiedade entre estudantes universitários é alarmante, afetando não apenas o bem-estar emocional, mas também o desempenho acadêmico e a qualidade de vida. A ansiedade pode se manifestar de diversas formas, incluindo transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico e fobias sociais, cada uma com suas características e impactos específicos.

Diante desse cenário, é fundamental compreender as causas, os sintomas e as consequências dos transtornos de ansiedade em universitários, bem como a importância de estratégias de prevenção e intervenção. Este trabalho tem como objetivo explorar a relação entre a vida universitária e os transtornos de ansiedade, destacando a necessidade de um suporte adequado e de um ambiente que promova a saúde mental, contribuindo para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Metodologia

A metodologia adotada neste estudo foi baseada em uma pesquisa bibliográfica, com o objetivo de explorar, analisar e sintetizar os conceitos, teorias e discutir os presentes na literatura acadêmica sobre masculinidades hegemônicas e terapia para homens. As fontes consultadas incluem artigos e livros disponíveis em bibliotecas digitais, como *Scielo*, *Pepsic*, *MHN*, *Pubmed*, *PMC* e *APA PsycNet*.

Para Gil (2008), a pesquisa bibliográfica é um estudo baseado em materiais já publicados, como livros, artigos científicos e outros documentos, e busca compreender as contribuições existentes sobre determinado tema. De acordo com Marconi e Lakatos (2017), a pesquisa bibliográfica é crucial para entender as diversas perspectivas já existentes sobre o assunto, oferecendo uma fundamentação teórica robusta para a evolução do estudo.

Resultados e Discussão

Os transtornos de ansiedade entre universitários têm evidenciado a necessidade de discussão sobre o tema ensino superior. A pressão para obter desempenho acadêmico elevado, a adaptação a um novo estilo de vida e as interações sociais complexas são fatores que podem contribuir para o aumento da ansiedade entre os estudantes. A literatura aponta que esses transtornos não apenas afetam a saúde mental dos alunos, mas também têm um impacto significativo em seu desempenho acadêmico, levando a dificuldades de concentração, procrastinação e, em casos mais severos, ao abandono dos estudos.

Diante desse cenário, é essencial que os educadores estejam cientes dos sinais de ansiedade em seus alunos e adotem estratégias que possam ajudar a mitigar esses sintomas. Uma abordagem proativa por parte dos professores pode criar um ambiente de aprendizado mais acolhedor e inclusivo, promovendo o bem-estar emocional dos estudantes. Entre as estratégias que podem ser adotadas por docentes, destacam-se: Promoção de um Ambiente Acolhedor: professores podem trabalhar para criar um ambiente de sala de aula que seja seguro e acolhedor, onde os alunos se sintam à vontade para expressar suas preocupações e ansiedades. Isso pode incluir a realização de dinâmicas de grupo que incentivem a interação e a construção de relacionamentos entre os alunos; Flexibilidade nas Avaliações: a rigidez nas avaliações pode aumentar a pressão sobre os alunos. Professores podem considerar a implementação de métodos de avaliação mais flexíveis, como trabalhos em grupo, apresentações orais ou avaliações contínuas, que permitam aos alunos demonstrar seu conhecimento de diferentes maneiras.; Educação sobre Saúde Mental: integrar discussões sobre saúde mental no currículo pode ajudar a desestigmatizar os transtornos de ansiedade e encorajar os alunos a buscar ajuda quando necessário. Professores podem convidar profissionais de saúde mental para palestras ou workshops, promovendo uma maior conscientização sobre o tema; Apoio Emocional: professores podem atuar como mentores, oferecendo apoio emocional e orientação aos alunos que enfrentam dificuldades. Isso pode incluir a disponibilidade para conversas individuais, escutando as preocupações dos alunos e, quando necessário, encaminhando-os para serviços de apoio psicológico disponíveis na instituição; Técnicas de Relaxamento e *Mindfulness*: a introdução de técnicas de

relaxamento, como exercícios de respiração ou práticas de *mindfulness*, pode ser benéfica para ajudar os alunos a gerenciar a ansiedade. Professores podem dedicar alguns minutos no início ou no final das aulas para guiar os alunos em exercícios simples que promovam o relaxamento.

A discussão sobre os transtornos de ansiedade em universitários revela a necessidade urgente de uma abordagem colaborativa entre alunos e educadores. Ao implementar estratégias que promovam um ambiente de aprendizado saudável e acolhedor, os professores podem desempenhar um papel crucial na mitigação dos efeitos da ansiedade, contribuindo para o sucesso acadêmico e o bem-estar emocional dos estudantes. A promoção da saúde mental no ambiente universitário não é apenas uma responsabilidade individual, mas um compromisso coletivo que pode transformar a experiência educacional e preparar os alunos para os desafios futuros.

Considerações Finais

Cada aluno é único, sendo essencial adaptar as estratégias às necessidades individuais. Ao criar um ambiente de apoio, o professor pode ajudar os alunos a superar os desafios da ansiedade e alcançar seu potencial acadêmico.

É fundamental orientar o estudante a buscar ajuda profissional quando estiver enfrentando sintomas de Transtornos da Ansiedade. Um diagnóstico preciso e tratamento adequado podem melhorar significativamente a qualidade de vida. Profissionais da Saúde Mental – psicólogos e psiquiatras - podem oferecer orientação e apoio para desenvolver estratégias eficazes.

Nesse sentido, as instituições de ensino superior e seus profissionais envolvidos com questões psicopedagógicas, bem como os professores deveriam refletir criticamente sobre este contexto, conhecer as características dos alunos e os processos de formação, articulando estratégias para auxiliar os estudantes a enfrentarem as dificuldades do cotidiano, visando a redução do sofrimento mental e melhorando a qualidade de vida desse grupo de indivíduos.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders - DSM-5**. 5th.ed. Washington: American Psychiatric Association, 2013.

CARVALHO, E. A. DE; BERTOLINI, S. M. M. G.; MILANI, R. G.; MARTINS, M. C. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior/Anxiety scores in university entering and graduating students from a higher education institution. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 14, n. 3, p. 1290 - 1298, 11 out. 2015.

COSTA, L. V. V. T. da; OLIVEIRA, L. C. de A.; GARÇÃO, D. C.; MORAIS, M. de B.; CARMO, C. D. S. do; TEIXEIRA, V. da S.; FRAGA, B. P. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade em alunos de Terapia Ocupacional submetidos a metodologias ativas de ensino / Prevalence and factors associated with depression and anxiety in Occupational Therapy students submitted to active teaching methodologies. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 4, p. 17671–17686, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n4-251. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/34656> Acesso em: 13 nov. 2024.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. E-book. Disponível em: <https://ayanrafael.com/wp-content/uploads/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 1 nov. 2024.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017. E-book. Disponível em: <https://biblioteca.aneel.gov.br/acervo/detalhe/187717>. Acesso em: 27 nov. 2024.

SOARES, Adriana Benevides; MONTEIRO, Marcia Cristina Lauria de Moraes; SANTOS, Zeimara de Almeida. Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. **Contextos Clínic**, São Leopoldo, v.13, n.3, p.992-1012, dez. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822020000300014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 nov. 2024.