



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - CEUB**

**PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

**GABRIELA VITÓRIO CARVALHO CAVALCANTI VITÓRIO**

**A RELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE NO  
AMBIENTE UNIVERSITÁRIO COM ALUNOS DOS CURSOS DA ÁREA DA SAÚDE  
SAÚDE MENTAL E ADAPTAÇÃO ACADÊMICA**

**BRASÍLIA**

**2023**



**GABRIELA VITÓRIO CARVALHO CAVALCANTI VITÓRIO**

**A RELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE NO  
AMBIENTE UNIVERSITÁRIO COM ALUNOS DOS CURSOS DA ÁREA DA SAÚDE  
SAÚDE MENTAL E ADAPTAÇÃO ACADÊMICA**

Relatório final de pesquisa de Iniciação Científica apresentado à Assessoria de Pós-Graduação e Pesquisa.

Orientação: Dra. Adriana Satiko Ferraz.

**BRASÍLIA**

**2023**

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu pai, o professor pós-doutor Alberto Cavalcanti Vitório, que tem sido meu anjo na terra, sempre acreditando em mim e sendo meu maior apoio. Seu incentivo constante me impulsionou a perseguir cada sonho e buscar sempre o melhor em minha jornada acadêmica. Ele tem estado presente em todas as minhas conquistas, compartilhando cada vitória com carinho e encorajamento incondicionais. Através do seu exemplo, aprendi a valorizar a importância das pesquisas científicas e acreditar no potencial da ciência brasileira.

Também dedico este trabalho à memória da minha mãe, Zenilda Vitório Carvalho Cavalcanti Vitório, minha "estrelinha". Embora ela não esteja mais fisicamente presente, seu legado de amor e dedicação permanecem vivos em cada conquista que alcanço. Seu apoio e crença em mim foram fundamentais para que me tornasse a pessoa que sou hoje. É a lembrança do seu carinho e confiança em meu potencial que me impulsionam a continuar seguindo com coragem e determinação em todos os aspectos da minha vida, especialmente na minha jornada acadêmica e profissional.

Essas duas pessoas especiais, meu pai e minha mãe, têm sido as maiores influências em minha trajetória, transmitindo-me valores e virtudes que moldaram meu caráter e me ensinaram a perseguir meus objetivos com paixão e dedicação. Suas presenças e ensinamentos foram fundamentais para meu crescimento pessoal e profissional, e é com profundo carinho e gratidão que dedico este trabalho a eles, honrando seu legado em cada palavra escrita e em cada passo que dou em direção aos meus sonhos.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de expressar minha profunda gratidão à minha orientadora, a professora Dra. Adriana Satico Ferraz, por sua orientação perspicaz, paciência e apoio inabalável ao longo do desenvolvimento deste trabalho. Sua forma doce e acolhedora de lidar comigo e minhas demandas foram fundamentais para o sucesso desta pesquisa. Seu comprometimento e conhecimento enriqueceram o meu aprendizado e me ajudaram a aprimorar a qualidade deste trabalho.

À minha família, que esteve presente ao meu lado durante todo o percurso de idealização e desenvolvimento deste projeto, meu profundo agradecimento. Seu encorajamento e apoio incondicional em todas as etapas foram essenciais para me manter motivada e determinada a alcançar meus objetivos. Sempre demonstraram respeito e orgulho por cada conquista, o que me impulsionou a me esforçar ainda mais para alcançar os melhores resultados.

Por fim, agradeço ao Centro Universitário de Brasília (CEUB) e à coordenação do curso de psicologia, por fornecer os recursos necessários para a realização deste estudo. Sua infraestrutura e gestão eficiente foram fundamentais para viabilizar a coleta de dados e a análise das informações. Sou grato pela oportunidade de realizar esta pesquisa em um ambiente acadêmico tão acolhedor e propício ao crescimento intelectual.

A dedicação e apoio da minha orientadora, a presença constante da minha família e o suporte do CEUB foram peças-chave para que este trabalho se concretizasse. Cada um deles desempenhou um papel significativo e especial no meu percurso acadêmico, e por isso, sou profundamente grata a todos eles.

*“A psicologia é a ciência da alma, o estudo que nos leva além da superfície da mente e nos convida a explorar os cantos mais profundos de nossos corações. Nesse território, encontramos a riqueza de nossas experiências emocionais e o potencial para a cura e a transformação”*

Autor desconhecido

## RESUMO

Durante o desenvolvimento do estudante, a transição para o Ensino Superior pode ser vista como um marco em que ocorrem inúmeros processos individuais de aprendizagem e socialização. As instituições de ensino possuem grande valor para a ampliação de habilidades e competências, com ênfase para os aspectos sociais, cognitivos e de saúde. As mudanças experimentadas pelos alunos nesse ambiente criam demandas ligadas à saúde mental que essas instituições deveriam se atentar. Isto posto, o presente projeto de pesquisa versa sobre os impactos observados a partir das associações entre os níveis de sintomatologia depressiva, de ansiedade e de estresse e das dimensões da adaptação acadêmica de alunos matriculados em cursos diversos da saúde. Participaram da pesquisa 310 universitários regularmente matriculados em instituições públicas e particulares de diversas universidades do país, que responderam remotamente instrumentos de autorrelato que avaliam os construtos supracitados. Os dados foram analisados por meio de estatísticas descritiva e inferencial (teste de correlação). Como resultados, identificou-se a existência de correlação estatisticamente significativa, positiva entre a sintomatologia depressiva, ansiosa e estressora relacionada à adaptação pessoal-emocional e institucional. O estresse demonstrou correlação significativa com a dimensão da adaptação social. Ressalta-se que o período reportado nesta pesquisa equivale ao meio do semestre letivo em instituições particulares e públicas de todo o território nacional, em que se inicia o período das avaliações. Apoiado nesses resultados, é prevista a continuidade da coleta de dados buscando a ampliação amostral, com o intento de avaliar e identificar aspectos psicopatológicos que podem ter ligação com a (des)adaptação acadêmica.

**Palavras-chave:** adaptação acadêmica; sintomas psicopatológicos; saúde mental.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
OBJETIVOS	9
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	9
SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE	10
TRANSTORNO DEPRESSIVO	12
TRANSTORNO DE ANSIEDADE	13
TRANSTORNO DE ESTRESSE	15
ADAPTAÇÃO ACADÊMICA	16
3. MÉTODO	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	18
APÊNDICES	21
ANEXOS	24

## 1. INTRODUÇÃO

As instituições universitárias desempenham um papel fundamental no desenvolvimento das habilidades e competências profissionais e pessoais dos estudantes, além de auxiliar na sua adaptação ao ambiente acadêmico (Ariño & Bardagi, 2018). O processo de transição do ensino médio para a universidade é um momento marcante na vida dos alunos, pois envolve mudanças tanto no aspecto social quanto individual. Para garantir uma adaptação adequada, é essencial que as instituições preparem os ingressantes, fornecendo informações detalhadas sobre o curso e a instituição, promovendo canais de comunicação eficazes para orientação e demonstração de competências, a fim de construir confiança e apoiar os estudantes ao longo de sua jornada acadêmica (Pinho et al., 2015).

No entanto, esse processo de adaptação pode ser percebido como estressante, e isso pode impactar diretamente na saúde mental dos alunos. Pesquisas feitas por Ariño e Bardagi (2018) têm apontado que há uma alta prevalência de psicopatologias, como ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes universitários. Estima-se que cerca de 450 milhões de pessoas em todo o mundo enfrentam algum tipo de transtorno mental, sendo a depressão a principal causa de incapacitação, seguida pela ansiedade, que frequentemente está associada à depressão e afeta significativamente a qualidade de vida (Leão et al., 2018).

O estilo de vida contemporâneo é cada vez mais estressante, e os estudantes universitários são particularmente expostos a diversos estressores, como medo, ansiedade, inseguranças relacionadas às expectativas futuras da carreira escolhida e às maiores responsabilidades enfrentadas nesse contexto. Guimarães (2014) indicam que os universitários estão mais suscetíveis a desenvolver transtornos mentais em comparação à população em geral, e isso pode interferir em suas relações interpessoais, no ambiente psicossocial e no desempenho acadêmico.

A pesquisa conduzida por Sahão e Kienen (2021) indicou que uma parcela significativa dos estudantes relatou sofrer de transtorno de ansiedade, sentir-se desmotivado e enfrentar problemas de sono. Muitos alunos também mencionaram sentimentos de desamparo, desespero e solidão. Diante desse cenário, é importante compreender o sofrimento emocional dos universitários, especialmente durante o período de adaptação ao ensino superior, que frequentemente é desafiador e pode causar certa insatisfação. Diante disso, a



na presente pesquisa foi investigado os níveis de depressão, ansiedade e estresse, bem como a adaptação acadêmica de alunos da área da saúde, visando compreender sobre aspectos da saúde mental dos estudantes.

## **OBJETIVOS**

O presente projeto teve como objetivo geral investigar os níveis de depressão, estresse e ansiedade, bem como avaliar a adaptação acadêmica em ambientes universitários de diversos cursos da área da saúde. Os objetivos específicos pautaram-se na identificação de quais cursos apresentam maiores índices de ansiedade, depressão e estresse, além de analisar se há alguma relação entre a sintomatologia dessas psicopatologias e a adaptação acadêmica dos estudantes. Pretendeu-se com esta pesquisa contribuir para o entendimento da saúde mental dos universitários da área da saúde, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e apoio psicossocial que promovam um ambiente acadêmico mais saudável e propício ao bem-estar dos estudantes. Além disso, a investigação poderá contribuir para uma visão mais abrangente dos fatores que interferem no processo de adaptação dos alunos no contexto universitário, permitindo a identificação de aspectos relevantes para o aprimoramento da formação e do suporte oferecido pelas instituições de ensino superior. Com base nessas informações, espera-se que os resultados desta pesquisa sejam úteis para a formulação de políticas e práticas educacionais voltadas à promoção da saúde mental e ao sucesso acadêmico dos futuros profissionais da área da saúde.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) é uma agência especializada que tem como papel fundamental a promoção da saúde mental e o enfrentamento dos transtornos mentais em todo o mundo. De acordo com dados recentes divulgados pela organização, essa é uma das principais causas de incapacidade, afetando mais de 450 milhões de pessoas (OMS, 2021). Esses transtornos podem ter um impacto significativo na qualidade de vida, resultando em prejuízos nas áreas sociais, ocupacionais e pessoais.

No contexto de ensino superior, os transtornos mentais podem interferir em diversas áreas de suas vidas acadêmicas e pessoais dos estudantes, prejudicando o bem-estar geral e a qualidade de vida durante o período universitário. Pesquisas mostram que estudantes diagnosticados com ansiedade, depressão e estresse, têm maior probabilidade de apresentar

dificuldades na concentração, na motivação para estudar e na organização das atividades acadêmicas (Denovan & Macaskill, 2017). A ansiedade e o estresse, por exemplo, podem gerar uma sensação constante de pressão e sobrecarga, resultando em níveis elevados de tensão e desconforto emocional (Bruffaerts et al., 2018). Esses sintomas podem levar a um desempenho acadêmico comprometido e a um maior risco de evasão acadêmica.

Outro aspecto importante é a adaptação ao ambiente universitário, que pode ser desafiador para estudantes, devido a diversos fatores, tais como: carga acadêmica intensa, novo ambiente social, responsabilidades e autonomia, exigências de regulação emocional, controle financeiro e de tempo. Para alunos com transtornos mentais, o enfrentamento das exigências acadêmicas e a busca por equilíbrio entre a vida pessoal e os estudos podem apresentar pesos maiores, sendo percebidos por eles de maneira mais complexa e intensa, aos quais, muitas vezes tem dificuldades expressas de controle (Freitas et al., 2022).

Assim, os transtornos mentais têm o potencial de impactar negativamente a experiência dos estudantes no ensino superior, afetando aspectos acadêmicos e emocionais. É fundamental que as instituições de ensino estejam cientes dessas questões e ofereçam suporte adequado aos estudantes que enfrentam esses desafios, promovendo ações de prevenção, conscientização e acesso a serviços de saúde mental eficazes (Soares et al., 2019).

## **2.1 Saúde mental dos estudantes da área da saúde**

A saúde mental dos estudantes da área da saúde é uma preocupação crescente no contexto acadêmico, levando em consideração que enfrentam desafios únicos durante a sua formação, afinal estão inseridos em um contexto complexo, onde a pressão acadêmica intensa, a carga horária extensa, a exposição a situações emocionalmente difíceis e a responsabilidade na prestação de cuidados aos pacientes nos contextos teórico-práticos (Freitas et al., 2022).

Além disso, fatores como lidar com a autoridade (professores e coordenadores), desenvolver relações interpessoais, cuidar de si mesmo, administrar horários e renda, e em muitos casos, morar em um lugar diferente, longe da família, podem influenciar em aspectos psicológicos do estudante (Bolsoni-Silva & Guerra, 2014). Souza et al. (2022) trazem que o

medo de cometer erros, a competitividade acadêmica e a sobrecarga de trabalho também têm sido associados a impactos negativos na saúde mental dos estudantes. Portanto, é importante que as instituições de ensino superior estejam atentas a essa questão e ofereçam suporte adequado visando a promoção do bem-estar emocional de seus estudantes. Por estarem em contato direto com o ambiente, esses universitários encontram-se mais suscetíveis a desenvolverem hábitos inadequados e problemas na saúde física, tendo também mais chances de desenvolver problemas de saúde mental e uma qualidade de vida baixa (Paro & Bittencourt, 2013).

Um estudo de revisão bibliográfica verificou altas taxas de prevalência de transtornos mentais em estudantes de medicina brasileiros, encontrando dados de depressão (30,6%), ansiedade (32,9%), estresse (49,9%) e abuso de álcool (32,9%). Um contexto próximo do visto nos universitários da enfermagem, que a prevalência de depressão alcançou 34% (Freitas et al., 2022).

Autores como Cruz (2010) afirmam em suas pesquisas, que em situações em que os universitários se sentem mais fragilizados, como por exemplo em época de provas ou trabalhos, acabam sentindo-se mais sensíveis às emoções, podendo então apresentar sintomas ansiosos. Contudo, apesar de tais afirmativas. Outros autores como Baldassin (2010), continuam afirmando haver defasagem nas pesquisas. Com relação ao ensino superior, existem diversos estudos que abordam a ansiedade, tal como a depressão, e apresentam preocupações acerca do processo de desenvolvimento, ao qual encontram-se mais passíveis ao desencadeamento de emoções negativas e desconfortos (Guimarães, 2014).

Na Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Moraes, Mascarenhas e Ribeiro (2010), realizaram duas pesquisas exploratórias em amostras de alunos. Na primeira, analisaram o aparecimento do estresse, ansiedade e depressão, e perceberam uma demanda voltada às intervenções psicopedagógicas e promoção de saúde mental estudantil. Já a segunda, feita posteriormente, analisou o gerenciamento do estresse, ansiedade e depressão. Nesta, foi percebido pelos autores, a presença significativa das três variáveis, assim como uma necessidade de atenção acadêmica por profissionais especializados, afinal tais indicadores podem afetar a saúde e o desempenho acadêmico dos estudantes, decaindo seu bem estar universitário.

A Secretaria de Saúde do Estado do Paraná (SSA-PR, 2014) afirma que existem diversas formas da saúde mental ser compreendida e definida socialmente, levando em consideração aspectos culturais diversos e compreensões subjetivas dos sujeitos, entendendo então que tal termo pode ser melhor empregado para caracterizar o estágio da qualidade de vida emocional e cognitiva de um indivíduo. Tais argumentos fazem com que a Organização Mundial da Saúde evite afirmar a existência de uma definição oficial, admitindo uma amplitude de entendimento que se expande para além da ausência de transtornos psicológicos comumente compreendidos, e variáveis como depressão, ansiedade e estresse passam a ser relacionadas à conceituação, relacionando-se então à saúde mental (Guimarães, 2014).

A conscientização sobre a importância da saúde mental na formação de profissionais da área da saúde também deve ser uma prioridade. Os estudantes precisam ser encorajados a reconhecer os sinais de estresse, ansiedade e depressão em si mesmos e em seus colegas, para que possam buscar ajuda quando necessário (Freitas et al., 2022). A criação de uma cultura de cuidado e apoio mútuo entre os estudantes pode contribuir para a redução do estigma em torno das questões de saúde mental e promover um ambiente acadêmico mais saudável e resiliente para todos. O investimento em programas de bem-estar emocional e atividades de prevenção também pode ser benéfico para a promoção da saúde mental dos estudantes da área da saúde. Assim, é fundamental que as instituições de ensino, os profissionais da saúde e a sociedade como um todo estejam comprometidos em garantir o bem-estar emocional desses futuros profissionais, reconhecendo a importância da saúde mental na formação de profissionais capacitados e resilientes (Leão et al., 2022).

## **2.2 Transtorno Depressivo**

O transtorno depressivo é uma condição de saúde mental altamente prevalente e debilitante, caracterizada por sintomas persistentes de tristeza, perda de interesse ou prazer, alterações no apetite e no sono, fadiga e falta de energia, além de dificuldade de concentração e pensamentos suicidas (American Psychiatric Association, 2022). É um transtorno no qual são percebidas alterações de humor, assim como em relações de afeto, trazendo prejuízos em aspectos relacionados à qualidade de vida, tais como: falta de concentração, cansaço excessivo, mudanças de apetite e alterações de períodos de sono, redução de autoestima e autoconfiança, além de culpabilidade (Bolsoni-Silva & Guerra, 2014).

Estudos têm identificado diversas variantes associadas ao risco de desenvolvimento do transtorno. Evidenciam-se alterações no funcionamento de circuitos neurais, incluindo a disfunção do córtex pré-frontal e do sistema límbico. Fatores ambientais, como eventos traumáticos na infância, estresse crônico e adversidades socioeconômicas também desempenham um papel importante no desenvolvimento da depressão (Milaneschi et al., 2017). A etiologia do transtorno de depressão é multifatorial, envolvendo uma relação entre fatores fisiológicos (que envolvem idade, hormônios, alterações neurológicas e gênero), ambientais (onde encontram-se aspectos socioeconômicos, uso de substâncias, alimentação e estresse) e patológicos crônicos (obesidade, diabetes, infecções, doenças sexualmente transmissíveis e câncer) (Diniz & Vieira, 2020).

O período da vida universitária é frequentemente caracterizado por uma transição desafiadora, com mudanças na rotina, pressões acadêmicas e sociais, e a necessidade de adaptação a novos ambientes e responsabilidades. Importantes mudanças fisiológicas, cognitivas e sociais acontecem simultaneamente, e tais alterações podem desenvolver níveis de instabilidade emocional, pois em muitos casos os universitários podem manifestar preocupações, redução na capacidade de processos cognitivos (tais como: memória e raciocínio lógico), alterações físicas (falta de apetite e sono, redução de energia, lentidão ou até mesmo agitação psicomotora), emocionais (tristeza, baixa autoestima, desesperança) e sociais (retraimento e desinteresse). Esses aspectos podem tornar os estudantes universitários especialmente vulneráveis ao desenvolvimento do Transtorno Depressivo. É essencial que as instituições de ensino superior reconheçam a importância da saúde mental dos estudantes e ofereçam suporte adequado, como serviços de aconselhamento e programas de promoção do bem-estar emocional, para ajudar a prevenir e tratar o Transtorno Depressivo nesse grupo vulnerável (Brondani et al., 2019)

### **2.3 Transtorno de Ansiedade**

O transtorno de ansiedade envolve sentimentos de preocupação e ansiedade excessivas, interferindo significativamente na vida diária dos indivíduos afetados (American Psychiatric Association, 2022). Costa et al. (2017) definem a ansiedade como um tipo de combinação entre medo, preocupação, apreensão e sentimentos individuais, que podem acontecer por conta de algum tipo de desordem cerebral, ou até mesmo, devido problemas

relacionados à transtornos psiquiátricos. Bandelow et al. (2019) destacam a prevalência desse transtorno na saúde pública, com altas taxas de em todo o mundo, apresentando um impacto substancial na qualidade de vida das pessoas.

O transtorno de ansiedade pode comprometer diversos campos da vida de um indivíduo, assim como na vida daqueles com quem convive, podendo afetar sua qualidade de vida, desenvolvimento de tarefas cotidianas, além de alterações emocionais significativas. (Alves, 2019). O surgimento dos sintomas pode envolver uma combinação complexa de fatores genéticos e alterações neurobiológicas, uso de substâncias ou outros diagnósticos de transtornos mentais. Pode apresentar diversos sintomas de âmbito fisiológico (dificuldade respiratória, calor, tremor, taquicardia, palpitações, calafrios e tensões musculares), comportamentais (isolamento e inquietação), cognitivos (dificuldade na concentração, perda de memória, medo de perda, excesso de controle, pensamentos negativos e estado intenso de alerta), emocionais (irritabilidade, impaciência, medo), e psicológicos (a partir de experiências traumáticas, estresse crônico e vulnerabilidades individuais) que também têm sido associados ao desenvolvimento desse transtorno (Alves, 2019) .

Costa et al. (2017) trazem que o avanço das novas tecnologias traz excesso de informação, que alinhadas às atividades cotidianas excessivas, apreensão por conta do futuro, pressão externa, necessidade de enquadramento social e mudanças de etapas de vida, podem gerar diversos sentimentos negativos, dificultando o controle de ações, podendo gerar sintomas ansiosos. Quando um estudante ingressa no contexto educacional superior, está frente a situações que influenciam o desenvolvimento do transtorno de ansiedade.

Marchi et al. (2013) trazem em seu estudo que estudantes de cursos das ciências da saúde, mesmo que apresentem sentimentos positivos, podem vivenciar o período universitário de maneira crítica, apresentando vulnerabilidade, pois são submetidos a diversos fatores, como: cobranças pessoais, encargos financeiros, horários desordenados de sono devidas horas prolongadas de estudo, medo de errar, sentimentos de inadequação profissionais, cobrança familiar e institucional. Estes, podem estar diretamente relacionados a sintomas ansiosos dentro do contexto universitário da saúde, especificamente.

No contexto universitário a ansiedade pode estar frequentemente presente, uma vez que esse período de vida pode estar repleto de desafios acadêmicos e mudanças pessoais, o

que pode aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento dos seus sintomas. Estudantes universitários enfrentam pressões acadêmicas, transições sociais e a necessidade de tomar decisões importantes sobre o futuro, o que pode desencadear altos níveis de ansiedade. Santos (2014) alerta em sua dissertação para uma incidência crescente de sintomas de ansiedade entre estudantes universitários, com preocupações em relação ao desempenho acadêmico, adaptação ao ambiente universitário e pressão para alcançar metas, sendo fatores associados ao surgimento da ansiedade nessa população, onde

## **2.4 Transtorno de Estresse**

O Transtorno de Estresse é uma condição psiquiátrica caracterizada por uma resposta de estresse persistente e disfuncional a eventos traumáticos ou situações estressantes, que pode causar prejuízos significativos na vida do indivíduo (American Psychiatric Association, 2022).

Torquato et al. (2010) classificaram o estresse como uma irritação, onde o corpo do indivíduo irá reagir a aspectos psicológicos e físicos, a partir da vivência de alguma experiência que tenha provocado confusão, medo ou até mesmo excitação. Pode ser entendido como um tipo de reação do organismo, que a partir de etapas, envolve aspectos psicológicos, mentais, hormonais e físicos, relacionando-se diretamente à situações de enfrentamento vividas pelo indivíduo (Souza, 2017). A exposição a eventos traumáticos e adversidades enfrentadas em diversos contextos sociais ao qual o indivíduo está inserido, assim como ao suporte social inadequado têm sido aspectos amplamente relacionados ao aumento do risco de desenvolvimento desse transtorno na vida adulta.

Souza (2017) traz que, dentro do contexto de ensino superior, os universitários podem apresentar diversos desencadeadores do estresse, tais como: insatisfação com o curso escolhido, dúvidas quanto a área de atuação, ansiedade provinda de avaliações, afastamento da família, busca por um bom desempenho acadêmico, baixa autoestima, aspectos socioeconômicos, medo do futuro, apoio familiar e crescente diminuição do nível de qualidade de vida. O estresse irá então afetar o desempenho acadêmico do estudante a partir do momento em que não conseguir se adaptar ao tóxico estressor desencadeador da crise.

## 2.5 Adaptação Acadêmica

Ao ingressar no ensino superior, o estudante estará vivenciando novos desafios, que a pesar de, em diversos momentos, apresentarem pontos positivos, como flexibilidade de horários e maior liberdade, também possuem pontos negativos, como aumento do nível de exigência, autonomia e maturidade, visando garantir sua adaptação à universidade e maior sucesso profissional (Soares et al., 2019).

No período de adaptação à universidade é comum que o estudante viva situações que podem prejudicar esse processo, como afastamento da família, medo, ansiedade, e ajustamento às normas. Esse momento é vivido de maneira individual, contudo deve-se levar em consideração que é denso e exige que o estudante desenvolva maiores níveis de autonomia, voltados à aspectos pessoais, como maturidade, independência, auto regulação e iniciativa, para que assim consiga direcionar seus conhecimentos e criar novos a partir dos componentes curriculares ofertados pela instituição de ensino superior. É importante que o estudante busque desenvolver estratégias de enfrentamento para o processo da adaptação (Soares et al., 2019).

Os alunos, ao ingressarem no ensino superior, trazem consigo uma vasta expectativa. Passam por um denso processo de adaptação, onde precisam gerenciar novas obrigações educacionais, se adaptar às normas institucionais, lidar com relações interpessoais variadas, se relacionar com educadores, em muitos casos viver o afastamento da família e morar sozinhos e gerir recursos financeiros (Soares et al., 2021).

Soares et al., (2021) trazem cinco fatores que influenciam no processo de adaptação acadêmica de um ingressante ao ensino superior. São eles: carreira (projetos do estudante), institucional (infraestrutura da universidade), estudo (desenvolvimento de atividades acadêmicas ou adaptação aos aspectos curriculares), interpessoal (relações com colegas de turma e desenvolvimento de trabalhos em grupo) e pessoal (percepção pessoal e sentimentos). As percepções provindas das próprias experiências, tendo em vista seu rendimento e competência para desenvolver ações, capacidade de análise crítica, envolvimento nos estudos e autorregulação do comportamento podem contribuir para o rendimento do estudante (Monteiro & Soares, 2023).



A universidade deve proporcionar aos estudantes um ambiente com infraestrutura adequada, desenvolvida pensando em todos os aspectos de aprendizagem, tanto sociais quanto acadêmicas, proporcionando capacidade de relacionar pensamentos, ações, objetivos, demandas, colaborando na qualidade das vivências. Se os aspectos conseguirem ser equilibrados, podem desenvolver um espaço acolhedor, que contribui com competências sociais e cognitivas do estudante. Atrelado a isso, o corpo docente universitário, que possui forte influência dentro do processo de adaptação acadêmica, deve estar preparado para auxiliar nos impactos das expectativas estudantis, buscando equilibrá-las. São eles que, a partir de todo o repertório teórico e social permitem um desempenho acadêmico, estabelecendo ampliação do repertório de comportamentos interpessoais (Soares et al., 2019).

### **3. MÉTODO**

#### **Participantes**

A pesquisa contou com 310 participantes, com idades entre 18 e 60 anos, sem critério de gênero previamente estabelecido, que estão regularmente matriculados em cursos diversos da área das ciências da saúde (biomedicina, enfermagem, farmácia, medicina, medicina veterinária, nutrição, odontologia e psicologia) em universidades públicas e privadas de todo o país.

#### **Instrumentos**

Questionário de Identificação (Apêndice B). É um instrumento criado previamente para o desenvolvimento da presente pesquisa, que visa coletar informações do participante, que são vinculadas ao tema da pesquisa, que podem ser relevantes, objetivando assim fornecer possíveis dados que podem auxiliar a compreender melhor a amostra, e desenvolver uma melhor análise de dados.

Questionário de Adaptação ao Ensino Superior (QAES; Araújo et al., 2015; Anexo A). É um instrumento de medida que avalia a adaptação de estudantes universitários ao ambiente acadêmico que investiga a transição do ensino médio para o ensino superior, fornecendo informações relevantes para a compreensão e suporte do processo de adaptação a partir de

itens que abrangem aspectos emocionais, sociais e acadêmicos.

Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS; Vignola & Tucci, 2014; Anexo B). É um instrumento que mede os níveis de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em indivíduos. É composta por três subescalas, e fornece uma avaliação abrangente das dimensões emocionais negativas, auxiliando na identificação de necessidades de intervenção e tratamento.

### **Procedimento de coleta de dados**

Mediante aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP – Parecer de aprovação nº 5.841.063) os instrumentos de medida foram inseridos na plataforma Google Forms, permitindo a realização da coleta de dados de forma digital, o que tornou o processo de resposta mais conveniente e acessível aos participantes de diversas universidades do país. A utilização do Google Forms como meio de coleta de respostas proporcionou maior facilidade e flexibilidade na obtenção das informações, além de permitir o armazenamento seguro e organizado das respostas, simplificando a análise posterior dos dados. Antes de responder a pesquisa, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE; Apêndice A), conhecido por ser um documento necessário utilizado em pesquisas científicas, no qual os participantes são informados sobre os objetivos, riscos, benefícios e procedimentos envolvidos. Sua assinatura indica que o indivíduo concorda voluntariamente em participar, após compreender todas as informações apresentadas.

Para a coleta de dados, o protocolo de pesquisa foi amplamente divulgado através de diversos meios, como links compartilhados em redes sociais populares, incluindo WhatsApp e Instagram. Essa estratégia de divulgação visou alcançar estudantes de diversos cursos da área da saúde, matriculados em diferentes universidades públicas e privadas em todo o país, garantindo a diversidade e representatividade da amostra.

Para responder o formulário, foram estabelecidos alguns critérios de elegibilidade, tais como: estar regularmente matriculado em um curso da área das ciências da saúde, podendo ser de universidade pública ou privada e ter entre 18 e 65 anos, contudo critérios de gênero, por exemplo, não foram levados em consideração. A diversidade dos cursos da área da saúde dos participantes contribuiu para a representatividade e abrangência da amostra, fornecendo um panorama mais amplo das questões abordadas no estudo. A inclusão de alunos

provenientes de diversas áreas permitiu explorar diferentes perspectivas relacionadas aos aspectos de adaptação ao ensino superior, depressão, ansiedade e estresse, enriquecendo as análises e discussões das descobertas obtidas ao longo da pesquisa.

O período de coleta de dados foi estabelecido entre os meses de Abril e Junho, durante o qual foram obtidas 310 respostas. Ao término desse período, o formulário foi encerrado, dando início à etapa de análise de dados.

### **Procedimento de análise de dados**

Os dados foram analisados por meio do software JASP (versão 0.17.3). As análises iniciais dos dados foram conduzidas através de uma abordagem descritiva, visando compreender a distribuição dos dados amostrais e fazer um levantamento das características da amostra. As estatísticas descritivas também foram utilizadas para atingir o objetivo geral da pesquisa (fazer um levantamento dos níveis de depressão, estresse e ansiedade) entre os cursos das Ciências da Saúde, bem como da amostra geral – nesse caso, também se levou em conta as dimensões da adaptação acadêmica. Aplicou-se a análise de correlação  $r$  de Pearson para avaliar as relações entre a adaptação acadêmica e os sintomas psicopatológicos, cujos parâmetros de interpretação das magnitudes dos coeficientes gerados basearam-se nos seguintes pontos de corte:  $r < 0,10$ , trivial;  $r$  entre 0,11 e 0,29, pequena;  $r$  entre 0,30 e 0,49, moderada;  $r > 0,50$ , alta (Silva, Cleno, Melo, & Neiva, 2023).

## **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Tendo em vista o objetivo geral desta pesquisa em investigar a relação entre os níveis de depressão, estresse e ansiedade, e o processo de adaptação acadêmica, e os objetivos específicos pautados em identificar quais cursos apresentam maiores índices dos transtornos citados, além de analisar se há relação entre a sintomatologia dessas psicopatologias e a adaptação acadêmica, os resultados aqui apresentados trazem embasamento para que essa análise possa ser realizada de forma metodológica e de acordo com os preceitos científicos necessários para uma fidedigna análise relacional.

A amostra foi composta por 310 participantes, com *Média* de idade de 26,66, sendo a idade mínima 18 e a máxima 60 anos. Todos os participantes foram avaliados, através dos

instrumentos elucidados,

As tabelas, a seguir apresentadas, retratam os resultados obtidos através da análise estatística descritiva das variáveis de depressão, ansiedade, estresse e adaptação acadêmica, respectivamente. A Tabela 1 retrata os valores máximos e mínimos objetivos para cada uma das dimensões abrangidas pelo construto da adaptação acadêmica, bem como valores individualizados das médias e desvios padrões, valores estes indispensáveis à análise estatística descritiva.

**Tabela 1**

*Média e Desvio Padrão dos Construtos de Adaptação Acadêmica*

	Min	Max	<i>M</i>	<i>DP</i>
Adaptação Institucional	8,00	40,00	27,18	6,35
Adaptação aos estudos	8,00	40,00	24,54	6,96
Pessoal emocional	8,00	40,00	23,58	9,21
Social	8,00	40,00	29,31	7,75
Carreira	8,00	40,00	32,26	6,73

*Legenda.* Min = Pontuação mínima; Max = Pontuação máxima; *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão

As variáveis referentes ao processo de adaptação acadêmicas, apresentadas na Tabela 1, apresentaram os seguintes resultados: adaptação institucional obteve *Média* de 27,18 e *desvio padrão* (*DP*) de 6,35, adaptação aos estudos uma *Média* de 24,54 e *DP* de 6,96, pessoal emocional uma *Média* de 23,58 e *DP* de 9,21, social uma *Média* de 29,31 e *DP* de 7,75 e carreira uma *Média* de 32,26 e *DP* de 6,73. A Tabela 2, apresentada na sequência, elenca os valores máximo e mínimo obtidos para a prevalência de depressão, ansiedade e estresse.

**Tabela 2**

*Média e Desvio Padrão da Prevalência de Depressão, Ansiedade e Estresse*

	Min	Max	<i>M</i>	<i>DP</i>
Depressão	0	18,00	5,77	4,54
Ansiedade	0	21,00	6,23	5,49

Estresse	0	21,00	9,30	5,22
----------	---	-------	------	------

*Legenda.* Min = Pontuação mínima; Max = Pontuação máxima; M = Média; DP = Desvio Padrão

No tocante à prevalência de depressão, ansiedade e estresse, com seus resultados explicitados na Tabela 2, observa-se quanto à Depressão uma média de 5,73 e DP 4,53, Ansiedade uma Média de 6,23 e DP 5,49 e Estresse uma Média de 9,29 e DP de 5,22.

A Tabela 3 retrata os resultados correlacionais encontrados entre as variáveis dos construtos da adaptação acadêmica e transtornos de depressão, ansiedade e estresse, objetivo geral do presente estudo, que teve como intuito tentar compreender melhor como essas diferentes variáveis interagem entre si, investigar se há, ou não, relações entre elas, para então corroborar com futuras pesquisas neste campo de estudo.

**Tabela 3**

*Correlações entre os Sintomas da Depressão, Ansiedade e Estresse e a Adaptação Acadêmica*

	Depressão	Ansiedade	Estresse
Adaptação Institucional	-0,10	0,01	-0,08
Adaptação aos estudos	<b>-0,26**</b>	-0,05	-0,12*
Pessoal-emocional	<b>-0,63**</b>	<b>-0,67**</b>	<b>-0,71**</b>
Social	<b>-0,17**</b>	0,01	-0,06
Carreira	<b>-0,18**</b>	-0,01	-0,05

*Legenda. Nota.* Índices de correlação em negrito estatisticamente significativas em nível \*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ .

A Tabela 3 indica que as correlações estatisticamente significativas tiveram sentido negativo, indicativo de que quanto maior a adaptação acadêmica menor a apresentação de sintomas psicopatológicos e vice-versa. Esse resulta confirma a hipótese inicial da presente pesquisa, mostrando que a adaptação acadêmica atua como uma aspecto protetivo da saúde mental dos estudantes universitários. Especificamente, as dimensões da adaptação acadêmica social, carreira e estudos tiveram relações de pequena magnitude com os

sintomas da depressão. A dimensão pessoal-emocional obteve relações de alta magnitude com o estresse, a ansiedade e a depressão. Esse resultado demonstra o foco para possíveis intervenções no meio acadêmico. Ademais, ressalta-se a importância de realizar um mapeamento adequado dos estudantes que possuem dificuldades de adaptação acadêmica em vias de desenvolver práticas condizentes com as suas necessidades.

Por fim, a Tabela 4 apresenta os valores da média dos estudantes no DASS-21. Esses resultados atendem o objetivo específico de mapear os aspectos psicopatológicos dos estudantes considerando os cursos da área da saúde. Com base na *Média*, pode-se perceber que o curso de Psicologia apresentou maiores níveis de estresse com *Média* de 9,25, sequenciado de ansiedade, com *Média* de 6,23 e por fim depressão, com *Média* de 5,99. O curso de medicina manteve a mesma sequência, onde o estresse apresentou *Média* de 8,71, a ansiedade *Média* de 5,12 e a depressão *Média* de 3,77. O curso de medicina veterinária apresentou números mais elevados do que os anteriores, e um empate entre a *Média* dos transtornos de ansiedade e estresse, com valores de 14,38, e depressão com valor de *Média* de 9,63. O curso de biomedicina apresentou *Média* de 8,30 para estresse, *Média* de 7,10 para ansiedade e *Média* de 6,80 para depressão. O curso de enfermagem também apresentou estresse com maior nível, onde a *Média* foi de 9,10, seguido pela depressão, com *Média* de 6,50 e, por fim, a ansiedade, *Média* de 5,10.

#### **Tabela 4**

*Média dos Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse Considerando os Cursos das Ciências da Saúde*

	Depressão	Ansiedade	Estresse
Psicologia	5,99	6,23	9,25
Medicina	3,77	5,12	8,71
Medicina Veterinária	9,63	14,38	14,38
Biomedicina	6,80	7,10	8,30
Enfermagem	6,50	5,10	9,10

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao longo desta pesquisa, foi possível constatar a incidência dos transtornos de estresse, ansiedade e depressão no ambiente universitário, especialmente entre os estudantes das áreas da saúde. Os resultados obtidos reforçam a necessidade de um olhar mais atento para a saúde mental desses jovens universitários, já que a prevalência desses transtornos pode ser prejudicial para a adaptação acadêmica. Nesse sentido, torna-se imperativo que as instituições de ensino superior implementem programas de prevenção e promoção da saúde mental, oferecendo recursos e suporte adequados para lidar com essas questões. A criação de ambientes acadêmicos mais acolhedores e menos estressantes é essencial para garantir o bem-estar e o desempenho acadêmico desses alunos. Espera-se que este estudo contribua para sensibilizar gestores, educadores e toda a comunidade acadêmica sobre a importância de cuidar da saúde mental dos universitários, buscando assim promover uma formação mais completa e saudável para os futuros profissionais da área da saúde.

## REFERÊNCIAS

- Alves, J. V. D. S. (2019). Prevalência e fatores associados à ansiedade em estudantes dos cursos da área de saúde da UFOP.
- American Psychiatric Association. (2022). DSM-5-TR: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – Texto Revisado. Artmed Editora.
- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 44-52.
- Baldassin, S. (2010). Ansiedade e depressão no estudante de medicina: revisão de estudos brasileiros. *Cadernos ABEM*, 6(6), 19-26.
- Bandelow, B., Reitt, M., Röver, C., Michaelis, S., Görlich, Y., & Wedekind, D. (2015). Efficacy of treatments for anxiety disorders: a meta-analysis. *International clinical psychopharmacology*, 30(4), 183-192.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Guerra, B. T. (2014). O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. *Estudos e pesquisas em psicologia*, 14(2), 429-452.
- Brondani, M. A., Hollerbach, M. D., Silva, G. P., Pinto, E. R., & Corrêa, A. S. (2019). Depressão em estudantes universitários: fatores de risco e protetivos e sua relação nesse contexto. *Disciplinarum Scientia | Saúde*, 20(1), 137-149.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., ... & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97-103.
- Costa, K. M. V., Sousa, K. R. S. S., Formiga, P. D. A., Silva, W. D., & Bezerra, E. B. N. (2017, June). Ansiedade em universitários na área da saúde. In *II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde* (pp. 14-16).



- Cruz, C., Pinto, J., Almeida, M., & Aleluia, S. (2010). Ansiedade nos estudantes do ensino superior. Um estudo com estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu. *Millenium*, 223-242.
- de Moraes, L. M., Mascarenhas, S., & Ribeiro, J. L. P. (2010). Diagnóstico do estresse, ansiedade e depressão em universitários: desafios para um serviço de orientação e promoção da saúde psicológica na universidade: um estudo com estudantes da Ufam-Brasil.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18, 505-525.
- Diniz, J. P., & Vieira, M. L. (2020). Ação dos Neurotransmissores Envolvidos na Depressão. *Ensaio e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde*, 24(4), 437-443.
- Freitas, P. H. B., Meireles, A. L., Barroso, S. M., Bittencourt, M. B., Abreu, M. N. S., David, G. L., ... & Cardoso, C. S. (2022). Perfil de qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários da área da saúde. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 11(1), e35011125095-e35011125095.
- Guimarães, M. F. (2014). Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada.
- Honório, A. C., Ottati, F., & Cunha, F. A. (2019). Avaliação da adaptação ao ensino superior. *Psicologia para América Latina*, (32), 97-105.
- Leão, A. M., Gomes, I. P., Ferreira, M. J. M., & Cavalcanti, L. P. D. G. (2018). Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 42, 55-65.
- Leão, L. S., Lima, C. N., Silva, D. R., Dantas, C. M., Melo, L. F., & Cavalcanti, T. M. (2022). Saúde mental de estudantes da área da saúde e o papel das instituições de ensino: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde*, 24, e52831.

- Marchi, K. C., Bárbaro, A. M., Miasso, A. I., & Tirapelli, C. R. (2013). Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 15(3), 729-37.
- Monteiro, M. C., & Soares, A. B. (2023). Adaptação Acadêmica em Universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43, e244065.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2021). Saúde Mental.
- Paro, C. A., & Bittencourt, Z. Z. L. D. C. (2013). Quality of life of the undergraduate health students. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 37, 365-375.
- Pinho, A. P. M., Dourado, L. C., Aurélio, R. M., & Bastos, A. V. B. (2015). A transição do ensino médio para a universidade: um estudo qualitativo sobre os fatores que influenciam este processo e suas possíveis consequências comportamentais.
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2021). Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25.
- Santos, R. M. D. (2014). Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde.
- Silva, E. G., Cleno, C., Melo, S. B. & Neiva, E. R. (2023). *Análises estatísticas JASP: um guia introdutório*. Brasília.
- Soares, A. B., Monteiro, M. C., Souza, M. S. D., Maia, F. A., Medeiros, H. C. P., & Barros, R. D. S. N. (2019). Situações interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39.
- Soares, A., Lima, C. A., Santos, G., & Silva, I. (2019). Diferenças de adaptação acadêmica entre estudantes do curso de psicologia. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 13(3), 93-118.
- Soares, A. B., Monteiro, M. C., Medeiros, H. C. P., Maia, F. D. A., & Barros, R. D. S. N. (2021). Adaptação acadêmica à universidade: Relações entre motivação, expectativas e habilidades sociais. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25.
- Souza, D. C. D. (2017). Condições emocionais de estudantes universitários: estresse,

depressão, ansiedade, solidão e suporte social.

Souza, K. C. B, Lima, S. F. B, Avelaneda, E. F., & Garcia, J. M. (2022). A saúde mental dos profissionais da saúde. *Revista Ciências da FAP*, (5).

SSPR – Secretaria de Saúde do Estado do Paraná. Definição de Saúde Mental. Mental health: strengthening our response.

Torquato, J. A., Goulart, A. G., Vicentin, P., & Correa, U. (2010). Avaliação do estresse em estudantes universitários. *InterSciencePlace*, 1(14).

Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of affective disorders*, 155, 104-109.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) do estudo "Saúde mental e adaptação acadêmica", desenvolvido para o Projeto de Iniciação Científica (PIC) no Centro Universitário de Brasília (CEUB), orientado pela Profa. Dra. Adriana Satico Ferraz. O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que visa assegurar seus direitos como participante.

Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo. Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo.

A pesquisa tem como objetivo investigar as relações entre a ansiedade, depressão, estresse e a adaptação acadêmica de universitários da área da saúde.

Sua participação consiste em responder dois instrumentos (Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse e Questionário de Adaptação ao Ensino Superior) e um questionário de identificação.

A resposta a esta pesquisa não causa riscos conhecidos à saúde física e mental, porém é possível que causem algum desconforto emocional devido ao conteúdo de alguns itens.

Com sua participação nesta pesquisa você poderá refletir sobre os instrumentos utilizados e promover seu autoconhecimento sobre os temas abordados, além de contribuir para maior conhecimento sobre os fatores que influenciam a saúde mental dos estudantes.

Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar. Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis. Também deverá ser esclarecido quanto ao direito do participante de responder qualquer pergunta.

Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas. Os dados e instrumentos utilizados (por exemplo, fitas, entrevistas, questionários) ficarão guardados sob a responsabilidade de Gabriela Vitória Carvalho Cavalcanti Vitória e da Profa. Dra. Adriana Satiko Ferraz (contato: [adriana.ferraz@ceub.edu.br](mailto:adriana.ferraz@ceub.edu.br); telefone: 61 3966-1474) com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos. Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma dúvida referente aos objetivos, procedimentos e métodos utilizados nesta pesquisa, entre em contato com a pesquisadora responsável Gabriela Vitória Carvalho Cavalcanti Vitória (contato: [gabriela.vitorio@sempreceub.com](mailto:gabriela.vitorio@sempreceub.com); tel: 61 98267 9894).

E-mail: \_\_\_\_\_

Declaro ter 18 anos ou mais de idade, sou aluno(a) matriculado(a) em curso das Ciências da Saúde e desejo participar da pesquisa.

Não tenho 18 anos ou mais de idade e/ou não sou aluno(a) matriculado(a) em curso das Ciências da Saúde e/ou não desejo participar da pesquisa.

Qual curso da área de Ciências da Saúde você faz parte?

## APÊNDICE B - Questionário de Identificação

Idade ( )

Sexo: M ( ) F ( )

Curso:

Semestre:

Tipo de instituição: Pública ( ) Privada ( )

Faz acompanhamento psicológico ou psiquiátrico atualmente? Sim ( ) Não ( )

Possui algum tipo de diagnóstico de transtorno psiquiátrico/psicológico? Sim ( ) Não ( )

Se sim, qual?

Em algum momento desejou desistir do curso por conta de problemas ligados à saúde mental?

Sim ( ) Não ( )

## ANEXOS

### ANEXO A - Questionário de Adaptação ao Ensino Superior (QAES)

1. As salas e os espaços físicos da minha Universidade me agradam.
2. Mesmo que tenha pontos de vistas diferentes, me dou bem com o grupo de amigos que fiz nesta Universidade.
3. Consigo fazer boas anotações nas aulas.
4. Nos últimos tempos na Universidade, me sinto mais irritável do que o habitual.
5. Estou no curso superior que sempre sonhei.
6. Me identifico com a minha Universidade (por ex: valores, regras).
7. Me sinto bastante próximo/a do grupo de amigos que fiz nesta Universidade.
8. Tenho em dia os trabalhos, as matérias ou os exercícios das várias disciplinas.
9. Nas últimas semanas tenho tido pensamentos sobre mim próprio/a que me deixam triste.
10. Acredito que posso me realizar profissionalmente na área do curso que escolhi.
11. Gosto do ambiente intelectual (por ex: palestras, debates, exposições) que se vive na minha Universidade.
12. Me sinto satisfeito/a com os amigos que fiz nesta Universidade.
13. Tenho a preocupação de me avaliar e perceber porque me ocorrem bem ou mal as aprendizagens.
14. Ultimamente tenho me sentido desorientado/a e confuso/a.
15. Sinto que estou num curso que corresponde aos meus interesses e capacidades.
16. Tenho bons professores na minha Universidade.
17. Me sinto integrado/a no grupo de colegas que frequenta as mesmas aulas que eu.

18. Planejo diariamente as minhas atividades de estudo.
19. Nas últimas semanas tenho me sentido ansioso/a.
20. Penso que estou a ter uma boa preparação para a vida profissional que desejo no futuro.
21. Sempre que preciso resolver um problema burocrático ou administrativo, sei que serei bem atendido/a na minha Universidade.
22. Faço amigos com facilidade nesta Universidade.
23. Sou capaz de me concentrar nas tarefas de estudo o tempo necessário.
24. Ultimamente tenho me sentido triste ou abatido/a.
25. Sinto que com este curso poderei atingir meus objetivos.
26. Estou satisfeito/a com as atividades extracurriculares (por ex: culturais, esportivas) disponíveis na minha Universidade.
27. Costumo ter companhia nos momentos livres (por ex: almoço, intervalos) na Universidade.
28. Depois das aulas, organizo e sistematizo a informação para estudar melhor.
29. Ultimamente me sinto pouco confiante nas minhas capacidades.
30. Estou certo/a de que este é o melhor curso para mim.
31. A minha Universidade tem bons espaços para estar nos intervalos entre as aulas.
32. Nesta Universidade, tenho um grupo de amigos a quem posso recorrer sempre que necessitar.
33. Me esforço no estudo, porque estou determinado/a em conseguir bons resultados.
34. Ultimamente há situações em que me sinto a perder o controle.
35. Mesmo que pudesse não mudaria de curso.
36. Estou satisfeito/a com os espaços de apoio à aprendizagem existentes na minha Universidade (por ex: biblioteca, sala de computadores, salas de estudo).



37. Para mim é fácil estabelecer boas relações com os meus colegas de curso.

38. Mesmo perante alguma dificuldade, não desisto de entender um assunto ou de realizar um exercício.

39. Nas últimas semanas tenho me sentido sem energia e mais cansado/a.

40. Estou certo/a da importância que o meu curso terá na minha vida no futuro.

Chave de resposta do QAES

1	Discordo totalmente
2	Discordo
3	Nem discordo, nem concordo
4	Concordo
5	Concordo totalmente

## ANEXO B - Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DAAS-2)

01. Achei difícil me acalmar.
02. Senti minha boca seca.
03. Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo.
04. Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex.: respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico).
05. Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas.
06. Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações.
07. Senti tremores (ex.: nas mãos).
08. Senti que estava sempre nervoso.
09. Preocupei-me com situações em que pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo.
10. Senti que não tinha nada a desejar.
11. Senti-me agitado.
12. Achei difícil relaxar.
13. Senti-me depressivo e sem ânimo.
14. Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que estava fazendo.
15. Senti que entrar em pânico.
16. Não consegui me entusiasmar com nada.
17. Senti que não tinha valor como pessoa.
18. Senti que estava um pouco emotivo/ sensível demais.
19. Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex.: aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca).
20. Senti medo sem motivo.

21. Senti que a vida não tinha sentido.

Chave de resposta da DAAS-21

0	1	2	3
Não se aplicou de maneira alguma	Aplicou-se em algum grau por pouco tempo	Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	Aplicou-se muito ou na maioria do tempo