



FACULDADE CATHEDRAL  
PSICOLOGIA

# SAÚDE MENTAL: ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO ENTRE UNIVERSITÁRIOS



# ORGANIZAÇÃO

## **ACADÊMICOS**

Arley Rafael da Silva Pereira (10º Semestre)

Rafaela Moreira Zandonadi (9º Semestre)

Stherfany Lorrayne Alves Silva (9º Semestre)

## **PROFESSOR(A) ORIENTADOR(A)**

Esp. Cássia Nathalia Alves Dias

## **DESIGN GRÁFICO**

Caroline Rafaela Ghedin Ribeiro

# SAÚDE MENTAL

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define que “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade”.

**SAÚDE MENTAL É DEFINIDA COMO UM ESTADO DE BEM-ESTAR EM QUE A PESSOA:**

Consegue enfrentar as dificuldades normais da vida

Está ciente de suas próprias habilidades

Consegue trabalhar de forma produtiva

É capaz de contribuir para a sua comunidade

Saúde mental e bem-estar são fundamentais para nossa capacidade coletiva e individual, como seres humanos, para pensar, nos emocionarmos, interagir uns com os outros e ganhar e aproveitar a vida. Uma boa Saúde Mental permite que a pessoa faça uso de suas habilidades de maneira produtiva e também recuperar-se do estresse do dia a dia.

**NÃO É NORMAL**  
**DORMIR MENOS DE 5 HORAS POR DIA POR CAUSA DA FACULDADE.**

# SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS

O ingresso na Universidade é caracterizado por mudanças significativas e complexas na forma como o estudante pensa em diferentes áreas de suas vidas.

Contudo, esse processo pode ser repleto de idealizações, ansiedade, conflitos e angústias. Esse novo panorama coloca o estudante universitário em um estado de vulnerabilidade, aumentando as chances de quadros psicopatológicos e consequentes dificuldades no desenvolvimento pessoal e profissional dos mesmos.



A ansiedade é a dificuldade emocional mais assinalada pelos estudantes, já o desânimo/falta de vontade de fazer as coisas se apresenta como a segunda maior. Estudos internacionais também identificaram que dentre os fatores que afetam o desempenho acadêmico dos estudantes, o estresse foi o mais recorrente, seguido de ansiedade. Ainda, segundo os pesquisadores, a depressão, ansiedade generalizada e ansiedade social apresentam níveis de prevalência crescente.

É notório que os estudantes universitários são vulneráveis ao sofrimento psíquico e desenvolvimento de doenças mentais devido à inúmeros fatores. É nesse cenário que instrumentos de apoio se configuram como fundamentais para auxiliar os estudantes vulneráveis a prosseguirem com sua graduação. Contudo, esse processo pode ser repleto de idealizações, ansiedade, conflitos e angústias. Esse novo panorama coloca o estudante universitário em um estado de vulnerabilidade, aumentando as chances de quadros psicopatológicos e consequentes dificuldades no desenvolvimento pessoal e profissional dos mesmos.

● **NÃO É NORMAL** ●  
**SE SENTIR MENOS COMPETENTE**  
**QUE OS OUTROS POR CAUSA DE**  
**UMA NOTA.** ●

# O ESTRESSE

O estresse é conceituado como uma tensão que causa uma ruptura no equilíbrio do organismo. Além dos estressores físicos, fatores psicológicos, como novidade ou problemas sociais, também são agentes estressores capazes de induzir alterações comportamentais e fisiológicas significativas. A persistência e a intensidade exagerada do estresse, acarreta prejuízos potenciais ao organismo. O estresse parece ser um dos principais fatores ambientais que predispõem um indivíduo à Ansiedade e Depressão.

Para diagnosticar a presença de stress, é necessário reconhecer sua sintomatologia. Os principais sintomas são:

- Mãos frias;
- Alteração de memória;
- Boca seca, pesadelos;
- Nó no estômago;
- Diarreia passageira;
- Vontade de fugir de tudo (fuga);
- Insônia inicial ou terminal;
- Má digestão, gases;
- Tontura;
- Tédio;
- Hipertensão arterial;
- Apatia ou raiva prolongada;
- Perda do humor;
- Esquiva social.



**NÃO É NORMAL**

**PENSAR TODOS OS DIAS EM  
DESISTIR DO CURSO DOS SEUS  
SONHOS.**

# O ESTRESSE

O curso do estresse passa por fases: Alarme; Resistência e Exaustão.



Os primeiros sintomas são alarmes para avisar que algo não vai bem ou que é ameaçador. Diante de um desafio ou ameaça percebida, a pessoa necessita produzir mais força e energia a fim de enfrentar a situação desafiadora, havendo uma mobilização de recursos de enfrentamento. As mudanças fisiológicas no organismo neste momento contribuem para que haja aumento da motivação, entusiasmo e energia, o que pode, desde que não excessivo, gerar maior produtividade no ser humano.

**NÃO É NORMAL**  
**BRIGAR COM TODO MUNDO POR**  
**CAUSA DO ESTRESSE.**

# O ESTRESSE

Na fase de resistência, a situação estressante persiste, havendo uma grande utilização de energia na busca pelo reequilíbrio do organismo, causando a sensação de desgaste generalizado sem causa aparente e dificuldades de memória, dentre outras consequências. O desgaste e a falta de memória são sinais de que a demanda ultrapassou a capacidade da pessoa lidar com a situação presente. Geralmente encontram-se os seguintes sintomas nessa fase: medo, nervosismo, isolamento social, roer unhas, queda de cabelo, impotência sexual temporária.



Caso os eventos estressantes não sejam removidos, a pessoa chega a fase de **exaustão**: instala-se uma patologia que pode acometer o sistema límbico (depressão), o sistema endócrino (diabetes) e o sistema imune (câncer, especialmente leucemia) que pode evoluir para a fatalidade.

**NÃO É NORMAL**  
**TER QUE ESCOLHER ENTRE A**  
**FACULDADE E O SEU NAMORO.**

# ANSIEDADE



Estado de humor caracterizado por apreensão e sintomas de tensão, em que o indivíduo antecipa um eminente perigo, catástrofe ou infortúnio. Pode ser uma situação identificável ou um medo mais vago do desconhecido. A pessoa com ansiedade tende a superestimar o grau e a probabilidade de perigo em uma determinada situação e subestimar sua capacidade de enfrentamento da mesma, o que faz com que os sintomas fisiológicos apareçam.

## **SINTOMAS FÍSICOS DA ANSIEDADE:**

Enjoo e vômito; tontura ou sensação de desmaio; falta de ar ou respiração ofegante; dor ou aperto no peito; dor de barriga; roer as unhas; tremores; fala acelerada; tensão muscular; alterações no sono; agitação e balanço das pernas; sudorese.

## **SINTOMAS PSICOLÓGICOS E COGNITIVOS DA ANSIEDADE:**

Nervosismo; irritabilidade; dificuldade de concentração; preocupação exagerada; medo constante; descontrole sobre os próprios pensamentos; problemas de memória; pensamento de perigo.

**NÃO É NORMAL**  
**QUE A FACULDADE SE TORNE UM**  
**GATILHO PARA A ANSIEDADE.**

# DEPRESSÃO

A depressão, segundo o DSM-IV (APA, 2000) é um transtorno mental no qual há significativa alteração do humor ou afeto, está frequentemente associada à incapacitação funcional e prejuízo na qualidade de vida, em razão de sua sintomatologia caracterizada por tristeza, apatia, redução da energia, perda de interesse nas atividades, diminuição da capacidade de concentração, fadiga, alterações no apetite e no sono, culpabilidade, diminuição da autoestima e da autoconfiança.

Nos universitários os sintomas de depressão se manifestam como: perda do prazer de ir às aulas; dificuldade em procurar auxílio psicológico; redução no rendimento acadêmico; queda no foco durante as aulas; desejo de fuga do ambiente; distanciamento social; passa a não se sentir bom o suficiente.



**NÃO É NORMAL**  
**SE SENTIR CULPADO POR**  
**DESCANSAR NO FIM DE SEMANA.**

# REFERÊNCIAS

APA, (2000). Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais. DSM-IV. 4ª Edição.

BRANDTNER, M.; BARDAGI, M. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. Gerais, Rev. Interinst. Psicol., Juiz de fora, v.2, n. 2, p. 81-91, dez. 2009. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202009000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202009000200004&lng=pt&nrm=iso)>.

ESTANISLAU, G. M. BRESSAN, R, A. Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.

JOCA, S. R. L; PADOVAN, C. M.; GUIMARAES, F. S. Estresse, depressão e hipocampo. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 25, supl. 2, p. 46-51, Dec. 2003. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462003000600011&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462003000600011&lng=en&nrm=iso)>.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, Porto Alegre, v. 25, supl. 1, p. 65-74, Apr. 2003. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-81082003000400008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082003000400008&lng=en&nrm=iso)>.

TEIXEIRA, G. Manual dos transtornos escolares: entendendo o problema de crianças e adolescentes na escola. Rio de Janeiro: Best Seller, 2013.

**NÃO É NORMAL**  
**DESENVOLVER INSÔNIA POR**  
**CAUSA DA FACULDADE.**