

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS
Curso de Graduação em Farmácia-Bioquímica

**O impacto da ansiedade em alunos das universidades e suas
consequências**

Jéssica Rumi Koiana

Trabalho de Conclusão do Curso de
Farmácia-Bioquímica da Faculdade de
Ciências Farmacêuticas da
Universidade de São Paulo.

Orientadora:

Profa. Dra. Tania Marcourakis

São Paulo

2021

“Que os nossos esforços desafiem as impossibilidades. Lembrai-vos de que as grandes proezas da história foram conquistas daquilo que parecia impossível.”

Charles Chaplin

AGRADECIMENTOS

À Deus, primeiramente, por ter me agraciado com tantas coisas boas e ter me dado a oportunidade de fazer uma faculdade.

Aos meus pais, meu irmão e toda minha família, minha maior inspiração e sempre me incentivaram a ir em busca dos meus objetivos, que me deram muito amor, apoio, principalmente nos momentos mais difíceis e sempre cuidaram de mim.

À Família Ukei, minha segunda família que sempre esteve presente comigo, sempre me apoiando e a quem eu tenho um carinho muito especial.

À Profa. Dra. Tania Marcourakis, a quem tenho como inspiração, por ter aceitado ser minha orientadora e por ter exercido esse papel incrivelmente. Obrigada por todo seu apoio, carinho e conselhos, durante todo esse tempo.

Às minhas amigas da graduação, minhas maiores companheiras dessa fase, com quem compartilhei tantos momentos incríveis nessa jornada, que me ajudaram muito e trouxeram muita leveza durante esses anos intensos.

Às minhas amigas da escola, que mesmo mais distantes, nunca deixaram de estar presentes e celebrarem comigo todas as minhas conquistas.

À Associação Cultural Esportiva Saúde, onde eu dei meus primeiros passos me desenvolvendo como pessoa e onde eu tive grandes ensinamentos que contribuíram muito nessa trajetória.

À Lidia, Stephanie, Vinicius e Vitor que me ensinaram tanto principalmente durante a minha Iniciação Científica, me incentivaram a sempre me desenvolver.

Aos demais amigos e a FCF, por terem contribuído em toda essa fase, seja direta ou indiretamente.

SUMÁRIO

LISTA DE ABREVIATURAS.....	4
RESUMO	5
1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVO(S)	8
3. MATERIAIS E MÉTODOS	8
3.1. Estratégias de pesquisa	8
3.2. Critérios de inclusão	9
3.3. Critérios de exclusão	9
4. RESULTADOS.....	9
4.1. Definição, tipos e sintomas de ansiedade	9
4.2 Fatores associados à manifestação da ansiedade no meio universitário ..	11
4.3. Consequências na vida acadêmica.....	14
4.3.1. <i>Relação com consumo de álcool e drogas</i>	14
4.3.2. <i>Desempenho acadêmico</i>	16
4.3.3. <i>Outras consequências</i>	17
4.4. Transtorno de ansiedade no contexto atual (COVID-19)	19
5. DISCUSSÃO	20
6. CONCLUSÕES	23
7. BIBLIOGRAFIA.....	25

LISTA DE ABREVIATURAS

ANVISA Agência Nacional de Vigilância Sanitária

IFES Institutos Federais de Ensino Superior

WHO *World Health Organization*

RESUMO

KOIAMA, J.R. **O impacto da ansiedade em alunos das universidades e suas consequências.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso de Farmácia-Bioquímica – Faculdade de Ciências Farmacêuticas – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021.

Palavras-chave: “*Anxiety disorders*”, “*college students*”, “*university students*”

INTRODUÇÃO: A ansiedade é considerada um dos transtornos mentais mais comuns, que atinge milhares de pessoas. Apesar do ingresso na universidade trazer inúmeras mudanças, pode também trazer uma grande carga de estresse que desencadeiam transtornos ansiosos. Os níveis elevados de ansiedade podem prejudicar a qualidade de vida dos estudantes, trazendo uma série de sintomas e manifestações, que variam de acordo com o tipo de ansiedade apresentado, causando consequências significativas para o estudante universitário.

OBJETIVO: Compreender o cenário da ansiedade dentro do ambiente universitário, abordando os fatores de risco e dando ênfase às possíveis consequências na qualidade de vida dos estudantes, para uma possível reflexão sobre os impactos e, também, possíveis medidas que possam ser tomadas.

MATERIAIS E MÉTODOS: Realização de um levantamento bibliográfico por meio de palavras chaves visando abordar o conteúdo proposto, baseado em conteúdos presentes na literatura como artigos e trabalhos científicos, tanto na língua inglesa quanto portuguesa publicados a partir do ano 2000.

RESULTADOS: Os transtornos de ansiedade podem incluir sintomas físicos e psicológicos, variando de acordo com o tipo de ansiedade que o indivíduo apresenta. No geral, o transtorno de ansiedade está atrelado à preocupação e ao medo, trazendo algumas dificuldades e desafios no convívio social e na execução das atividades. A entrada na universidade é um momento de grande excitação, porém também é marcado por uma elevada carga de estresse e novas responsabilidades. O distanciamento familiar, conciliação trabalho e estudo, alta demanda de atividades acadêmicas, dificuldade de gerenciamento de tempo, pertencer ao sexo feminino, entre outros, são fatores de risco. Como consequência, a ansiedade pode estar associada ao aumento da frequência no consumo de álcool e outras drogas como forma de alívio dos sintomas, podendo evoluir de um consumo ocasional para o abusivo, levando a um quadro de dependência ou de alteração de comportamento. Para o consumo de álcool, a dificuldade de socialização e o sentimento de pertencimento também foram fatores indutores para esse comportamento. A ansiedade como fator comportamental, favorece o desempenho acadêmico, por ser um fator propulsor, mas em níveis patológicos, traz uma excessiva carga de preocupação, que pode prejudicar o desempenho acadêmico. Além disso, pode ser uma porta de entrada para o desenvolvimento de outras doenças, trazer dificuldades em criar relações sociais. Os estudantes passam a evitar diversas situações como atividades educacionais ou sociais podendo levar ao abandono da faculdade. Com a chegada do novo

Corona vírus a saúde mental foi negativamente afetada, e o medo do contágio e a nova adaptação foram alguns dos motivos que levaram a esse aumento.

CONCLUSÃO: O ambiente universitário é um período de grande vulnerabilidade para o desenvolvimento dos transtornos de ansiedade, pode impactar a rotina do estudante, levando ao aumento de consumo de álcool e outras substâncias, diminuição do desempenho acadêmico. Consequentemente, pode acarretar em outros problemas como alteração de comportamento e até desistência da continuidade do curso. Portanto, é fundamental a importância programas de assistências por parte das universidades ou até de divulgação de informação a respeito, a fim de minimizar sofrimento psicológico enfrentados pelos alunos.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade acomete cerca de 264 milhões de pessoas no mundo e é considerada um dos transtornos mentais mais comuns. Especialmente no Brasil, atinge em torno de 18,6 milhões de pessoas, equivalente a 9,3% da população brasileira, sendo considerado um dos países com o maior índice de prevalência dessa doença, segundo dados do *World Health Organization (WHO)* em 2015. De acordo com a *American Psychiatric Association (2017)*, a ansiedade é uma manifestação ao estresse e capaz de estimular alerta indivíduo a determinadas situações nas quais ele se encontra inserido, principalmente em situação de perigo, podendo ser até certo ponto, benéfica, nos estimulando a nos preparar para essa situação.

Contudo, a ansiedade pode se tornar patológica, trazendo consigo consequências como inquietação, dificuldade de concentração, distúrbios do sono, fadiga, tensão, prejudicando as relações sociais de um indivíduo, assim como, seu desempenho acadêmico ou no trabalho (CHAVES et al., 2015; *American Psychiatric Association*, 2017). As manifestações variam de acordo com o tipo de ansiedade, classificadas como transtorno de ansiedade generalizada, ataques de pânico, transtornos de ansiedade social, entre outros (*American Psychiatric Association*, 2017).

De modo geral, entrar na faculdade traz inúmeras mudanças, e pode trazer consigo também, uma elevada carga de estresse. A entrada na universidade gera aumento de responsabilidade, principalmente exigida pelas atividades acadêmicas, além da preocupação com o futuro, mercado de trabalho, competitividade, menor tempo para lazer e em muitos casos, o distanciamento familiar (SILVA; PANOSSO; DONADON, 2013).

Nesse contexto, níveis elevados de ansiedade podem prejudicar a qualidade de vida dos estudantes, tais como diminuição de seu desempenho nas atividades acadêmicas (VITASARI et al., 2010; OWENS et al., 2012), dificultar a concentração, interferir na capacidade de memória (OWENS et al., 2012; HALLION; STEINMAN; KUSMIERSKI, 2018), funções as quais são fundamentais

para o aprendizado. Além disso, a ansiedade também pode estar associada aos distúrbios do sono (RAMSAWH et al., 2009; VITASARI et al., 2010) e também pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças como a depressão (SILVA; PANOSSO; DONADON, 2013).

Sabe-se também que medo excessivo pode levar o indivíduo a evitar qualquer situação social, principalmente que envolva qualquer tipo de julgamento e constrangimento (DSM-5), como a dificuldade de expressão em público (HAKAMI et al., 2017; HEIMBERG et al., 2014). Por fim, como consequência da ansiedade, existe também a possibilidade da sua correlação com o aumento no consumo de álcool (SILVA; TUCCI, 2018) e com os transtornos causados por esse consumo e de outras substâncias (VILLAROSA; MADSON, 2014; MARMORSTEIN, 2012).

2. OBJETIVO(S)

O presente trabalho busca compreender o cenário da ansiedade dentro do ambiente universitário, abordando os fatores de risco associados e dando ênfase às suas possíveis consequências na qualidade de vida dos estudantes. Espera-se que o tema permita refletir a respeito dos impactos causados e, também, das possíveis medidas que possam ser tomadas em relação a esse problema.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1. Estratégias de pesquisa

O levantamento bibliográfico foi realizado visando abordar o conteúdo proposto. Este levantamento foi baseado em conteúdos presentes na literatura como artigos e trabalhos científicos, tanto na língua inglesa quanto portuguesa publicados a partir do ano 2000. As buscas foram realizadas em bases de dados científicos como *PubMed*, *ScienceDirect*, Scielo, Google Acadêmico, *SAGE Journals*, entre outros. Posteriormente, foi conduzida uma busca pela citação desses artigos e a bibliografia foi avaliada para identificar artigos que pudessem ser relevantes.

3.2. Critérios de inclusão

Foram incluídos trabalhos de língua inglesa e portuguesa, sem restrição de origem que discutiram os principais desencadeadores da ansiedade no meio acadêmico, principalmente relacionados aos estudantes universitários e suas principais consequências.

Palavras chaves relacionados ao termo abordado como “*Anxiety disorders*”, “*academic performance*”, “*college students*”, “*mental disorders*”, “*mental health*”, “*university students*”, “*undergraduate students*” e suas combinações possíveis foram utilizadas para realização da busca. Além disso, algumas pesquisas sobre perfil e censo que trazem dados sobre o ensino superior do Brasil foram incluídos para poder realizar a comparação dos dados encontrados com a realidade nas universidades brasileiras.

3.3. Critérios de exclusão

Conteúdo da literatura publicados que não abordam saúde mental mencionando os transtornos ou sintomas de ansiedade antes do ano 2000 ou de anos mais antigos, que não foram citados nos artigos incluídos na pesquisa, foram excluídos.

4. RESULTADOS

4.1. Definição, tipos e sintomas de ansiedade

A ansiedade é uma resposta normal apresentada por um indivíduo quando exposto a determinadas situações, principalmente envolvendo eventos de estresse e percepção de perigo. Quando controlada, ela pode ser benéfica, servindo como um alerta e nos estimulando a entrar em ação. Porém, ela pode se desenvolver em níveis patológicos e avançar para um transtorno, que é caracterizado pelo medo e preocupação excessiva, e como consequência, faz com que o sujeito passe a evitar determinadas situações, justamente para se

poupar da manifestação dos sintomas (*American Psychiatric Association, 2017; BRASIL, 2011*).

Esse transtorno pode se manifestar de diferentes formas e pode ser classificado em diferentes tipos. O transtorno de ansiedade generalizada está associado à preocupação excessiva e incontrolável relacionada às atividades rotineiras do cotidiano, como por exemplo no trabalho ou na vida acadêmica. Nesse caso, os principais sintomas são: cansaço, problemas relacionado ao sono, sensação de tensão e dificuldade de concentração, o que pode consequentemente tornar difícil a execução das atividades (*CRASKE e STEIN, 2016; American Psychiatric Association, 2017; National Institute of Mental Health, 2018*)

O transtorno do pânico é caracterizado pela ocorrência de crises de ansiedade repentinas e recorrentes (*National Institute of Mental Health, 2018; BRASIL, 2019*). Elas podem ocorrer de maneira inesperada ou provocada por algum gatilho. Trata-se de uma sensação intensa de medo que pode vir acompanhada de sintomas físicos como palpitação, suor, tremores, dor no peito, entre outros (*American Psychiatric Association, 2017; National Institute of Mental Health, 2018; BRASIL, 2019*).

As fobias também são classificadas como transtorno de ansiedade. Dentre elas, temos a fobia social ou transtorno de ansiedade social. Nesses casos, o indivíduo apresenta dificuldade em interagir socialmente e, portanto, passa a evitar esses tipos de situações, (*CRASKE e STEIN, 2016*) um comportamento bastante recorrente em indivíduos com esses transtornos devido ao medo de ser julgado, humilhado ou envergonhado perante outras pessoas (*CRASKE e STEIN, 2016; National Institute of Mental Health, 2018*).

Além disso, tem-se a fobia específica, em que as pessoas possuem medo de algo em específico, como por exemplo, altura, animais, sangue, etc. (*National Institute of Mental Health, 2018*). Por fim, a agorafobia que está associada ao medo de estar em situações nas quais a fuga pode ser difícil ou embaraçosa ou onde a ajuda pode não estar disponível no caso de sintomas, por exemplo em

situações em que o espaço é fechado, em transporte público, entre outros (*American Psychiatric Association, 2017*)

Por fim, o transtorno de ansiedade de separação, que se manifesta quando uma pessoa se sente excessivamente medroso ou ansioso ao se separar de uma pessoa a quem ela é muito apegada (*American Psychiatric Association, 2017*). Apesar de ser algo bastante comum em crianças, pode também se desenvolver em adultos (CRASKE e STEIN, 2016).

Portanto, os sintomas dos transtornos de ansiedade, se manifestam por meio de sintomas físicos e psicológicos, variando de acordo com o tipo de transtorno apresentado (*American Psychiatric Association, 2017*). No geral, a ansiedade está muito atrelada à preocupação e ao medo, (*American Psychiatric Association, 2017*), o que pode trazer algumas dificuldades e desafios no convívio social e também na execução de atividades de um indivíduo.

4.2 Fatores associados à manifestação da ansiedade no meio universitário

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais prevalentes no mundo, atingindo cerca de 264 milhões de pessoas. Segundo a Pesquisa Nacional de Comorbidades (*National Comorbidity Survey - NCS*), na faixa etária entre 18 e 29 anos que corresponde a faixa etária aproximada dos jovens nas universidades, os transtornos de ansiedade podem atingir 22,9%. Especificamente no ambiente universitário, as informações encontradas na literatura em relação à prevalência dos transtornos de ansiedade é bastante variável em cada país ou região em que o estudo é conduzido. De acordo com uma pesquisa realizada em estudantes universitários em 21 países pela WHO, durante o período de um ano, 11,7% dos estudantes aproximadamente apresentam algum transtorno de ansiedade. Nesse mesmo estudo, foi identificado que entre os tipos de ansiedade mais comuns, as fobias tiveram maior prevalência (AUERBACH et al., 2016).

Restringindo ao âmbito nacional, sabe-se que o Brasil é um dos países com o maior índice de prevalência de transtorno de ansiedade, aproximadamente 9,3% da população sofre com esse distúrbio. No contexto das universidades, DEMENECH et al. (2021) encontraram prevalência de aproximadamente 37,75%

de transtornos de ansiedade em estudantes de universidades brasileiras, porém a partir desse estudo não é possível avaliar o tipo de ansiedade mais prevalente.

Em diversos momentos da vida, somos expostos a inúmeros fatores estressores que podem exacerbar ou mesmo levar ao desenvolvimento de algum transtorno de ansiedade, e durante o período de graduação, isso não é diferente. A entrada na universidade é um momento de grande excitação que, apesar de ser um grande marco na vida de uma pessoa, um motivo de comemoração, de vivência de novas experiências e oportunidades, ele também é marcado por uma elevada carga de estresse. Trata-se de um período de transição bastante desafiador, principalmente para o jovem no início da vida adulta, que traz consigo a necessidade de adaptação, e, portanto, diversos fatores podem contribuir com a manifestação da ansiedade durante esse período.

Nesse cenário, o estudante universitário possui uma alta carga de responsabilidade, diferente da vivenciada durante o período escolar, muitas vezes acompanhada com as atividades do trabalho. Nesse período, as pessoas passam a ter uma maior autonomia nas suas decisões, começam a ter gerenciamento de seus gastos e em algumas ocasiões, deixam seus lares (MOFATTEH, 2020) para se mudar para uma localização mais próxima à universidade.

O distanciamento familiar também é um fator de risco para o desenvolvimento da ansiedade. Apesar de oferecer liberdade e independência, também traz uma maior carga de responsabilidade e um menor acolhimento pessoal. Os alunos que precisam residir longe da família e/ou que estudam em instituições privadas, quando não contam com algum tipo de auxílio financeiro externo, possuem gastos que muitas vezes exigem um desdobramento maior do aluno para garantir tanto o sustento quanto a continuação dos seus estudos que acabam precisando conciliar trabalho com o estudo (MOFATTEH, 2020).

A estrutura curricular exige, em muitos casos, uma alta demanda de atividades acadêmicas e uma significativa dedicação por parte do estudante, principalmente aos alunos que estudam em período integral. A cobrança por parte da alta pressão de carga de trabalho, a preocupação do mau desempenho nas avaliações e atividades solicitadas durante esse período, expectativas erradas do

curso e da universidade, podem ser fatores associados ao aumento nos níveis de ansiedade (MOFATTEH, 2020).

De fato, de acordo com HURST et al. (2013), a dificuldade em conseguir gerenciar o tempo e em conciliar a demanda de atividades se mostrou um estressor importante durante o período de graduação. Essa sobrecarga também diminui o tempo que o aluno tem disponível para se empenhar aos estudos e também de se dedicar a outras atividades de lazer. Como consequência, os alunos passam a ter um menor bem-estar e também uma menor qualidade de sono, e conseqüentemente isso afeta a sua saúde mental, favorecendo o desenvolvimento ou exacerbando sintomas de ansiedade (ALVARO; ROBERTS; HARRIS, 2013; MILOJEVICH e LUKOWSKI, 2016; SPRUNG e ROGERS, 2020).

Além disso, na maior parte dos estudos foi observada que estudantes do sexo feminino tenderam a apresentar uma maior prevalência em níveis de sintomas de ansiedade em maior grau quando comparados ao do sexo masculino (DEMENECH et al., 2021; WENJUAN; PING; LIU, 2020; BEITER et al., 2015; MAHMOUD et al., 2012). Segundo Pesquisa Nacional de Comorbidade, nos anos de 2001 a 2003, cerca de 23,4% das mulheres apresentaram algum transtorno de ansiedade, quase 10% a mais da prevalência encontradas em homens nessa mesma pesquisa (14,3%).

O motivo pelo qual as mulheres apresentam maior grau desse transtorno não é totalmente compreendido. Uma das justificativas apontadas são que as alunas podem ser mais sensíveis em circunstâncias de vida estressantes, a pressão acadêmica pode exacerbar suas preocupações (WENJUAN; PING; LIU, 2020). Alguns outros estudos levantam a questão de que os hormônios sexuais femininos e os seus ciclos podem estar envolvidos no desenvolvimento e no curso dos transtornos de ansiedade nas mulheres e na manifestação dos seus sintomas (DEMENECH et al., 2021; KINRYS e WYGANT, 2005).

A etapa da graduação é um enorme desafio para o estudante. Alunos dos primeiros anos mostraram ser mais propícios a apresentar um grau de gravidade de ansiedade quando comparado aos alunos dos anos finais (BAYRAM e BILGEL, 2008; WENJUAN; PING; LIU, 2020). Isso reforça a dificuldade que os alunos

novos têm em lidar com determinadas situações, além ainda de não possuírem independência e autonomia suficientes quando comparados aos veteranos, se tornando mais vulneráveis a apresentar transtornos mentais (BAYRAM e BILGEL, 2008; GHROUZ et al., 2019). Por outro lado, alguns estudos destacam a pressão que alunos veteranos têm, em relação à entrada no mercado de trabalho e o desenvolvimento profissional, como fatores ansiogênicos (MAHMOUD et al., 2012).

Por fim, o histórico de doença mental, prévio ao ingresso na universidade, também é um fator que deve ser considerado. Nesse caso, essa condição permanece ou pode se agravar ao longo do período da graduação (MOFATTEH, 2020).

4.3. Consequências na vida acadêmica

4.3.1. Relação com consumo de álcool e drogas

A realização de um curso de graduação é um período marcado por ocasiões como festas, comemorações e socialização em que o álcool se mostra muito presente. Além disso, é um período de transição, e de início de vida adulta em que o indivíduo começa a adquirir maior autonomia e independência. Nesse cenário, inicia-se uma fase de novas experiências, incluindo experimentação e consumo de álcool e drogas, onde o acesso se torna mais fácil (DÁZIO; ZAGO; FAVA, 2016).

De acordo com o Levantamento nacional sobre o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários (2010), o álcool é a substância com maior prevalência de uso durante esse período. Cerca de 86,2% dos estudantes universitários já fizeram algum uso de álcool durante a vida, sendo a substância mais consumida pelos estudantes de graduação.

Alguns estudantes alegam fazer este uso pois acreditam que o álcool contribui como forma de minimizar a sintomatologia da ansiedade (NOURSE; ADAMSHICK; STOLTZFUS, 2017; CHIAPETTI; SERBENA, 2007). Com isso, a ansiedade também pode estar associada ao aumento da frequência no consumo

de álcool (SILVA; TUCCI, 2018), tornando o consumo, em alguns casos, excessivo (CRANFORD, et al, 2009) e, portanto, pode ser um fator de risco para o estudante.

Grande parte dos estudos envolvendo ansiedade e álcool estão relacionados ao transtorno de ansiedade social. Alguns estudos mostram que os estudantes consomem álcool como um meio de desinibição e de interação, a fim de trazer um sentimento de pertencimento a esse ambiente novo (DÁZIO; ZAGO; FAVA, 2016).

Em contrapartida, alguns estudos apontam que a ansiedade, além de estar associada com a frequência ou com a quantidade do consumo ao álcool em si, ela também está relacionada às suas consequências negativas, como por exemplo a dependência. Os estudantes que apresentavam problemas com ansiedade, não só aumentaram a frequência do consumo de álcool como apresentaram mais consequências negativas com seu uso (WEMM et al., 2018). Ou seja, é possível refletir que o consumo que inicialmente era ocasional, passa a se tornar frequente e abusivo

A utilização de outras drogas de abuso também se faz bastante presente durante o período na universidade. Com base nos dados do Levantamento Nacional sobre o Uso de Álcool, Tabaco e Outras drogas entre universitários, cerca de 48,7% dos universitários relataram já ter feito uso de substâncias ilícitas na vida. Portanto, seguido do consumo de álcool a utilização de substâncias ilícitas se manteve as mais prevalentes.

Assim como o consumo de bebidas alcoólicas, também é observado uma associação entre os transtornos de ansiedade com o consumo abusivo de drogas, principalmente como forma de lidar com os sintomas subsequentes desse distúrbio (DÁZIO; ZAGO; FAVA, 2016). Dessa forma, alguns estudos apontam que quanto maior for o agravamento dos sintomas, maior tende a ser a utilização dessas drogas (BENETON; SCHIMITTI, M; ANDRETTA, 2021).

Deve-se ressaltar que em muitos casos, o início do uso de uma determinada substância, pode servir como porta de entrada para a utilização de outras (BENETON; SCHIMITTI, M; ANDRETTA, 2021). O uso abusivo de álcool e

de outras drogas, independentemente ou mesmo associados, podem levar a uma alteração no comportamento do estudante e que muitas vezes pode trazer-lhe inúmeros riscos e consequências.

Dentre os exemplos, pode-se incluir a ocorrência de acidentes automobilísticos por embriaguez, atividade sexual não planejadas e sem proteção, envolvimento em brigas, conflitos pessoais (NÓBREGA et al., 2012), além do risco do consumo ocasional evoluir para um para consumo abusivo e levar a um quadro de dependência, entre outros.

4.3.2. Desempenho acadêmico

Durante o período da graduação, os alunos são submetidos a inúmeras atividades, incluindo a realização de exames e provas, como formas de avaliação do desempenho acadêmico. A partir disso é que se pode presumir se o aluno adquiriu conhecimento suficiente durante o período do curso e definem sua aprovação ou não.

Existem estudos que consideram a ansiedade como fator comportamental que favorece o desempenho acadêmico, por ser um fator propulsor, incentivando o preparo para uma situação futura desconhecida (LOPES, et al., 2019). Entretanto, a ansiedade pode se desenvolver em níveis patológicos, trazendo consigo uma excessiva carga de preocupação e medo em relação à realização de provas. Nesse contexto, isso pode ocorrer por conta da possibilidade da reprovação ou do mau desempenho. Nesse cenário, os alunos tendem a aumentar significativamente os níveis de sintomas ansiosos (REIS et al., 2017).

Ao mesmo tempo que as avaliações são um fator de risco para o aumento de sintomas da ansiedade, alguns estudos apontam que existe uma relação significativa entre os altos níveis de ansiedade e a diminuição da performance acadêmica como consequência (VITASARI et al., 2010; REIS et al., 2017; LOPES, et al., 2019). Foi possível observar que alunos que apresentavam maiores níveis de ansiedade nessas circunstâncias, normalmente possuíam notas inferiores aos alunos com graus menores (CHAPELL et al., 2005; BEGDACHE et al., 2019).

Nesse caso, os níveis elevados dos sintomas ansiosos podem se tornar disfuncionais (LOPES, et al., 2019).

No geral, sabe-se que os transtornos de ansiedade podem interferir nas outras funções cognitivas de um indivíduo, podendo causar a dificuldade de concentração e também podem interferir na capacidade de memória (VITASARI et al., 2010), que são fundamentais para o processo de aprendizado e na execução de tarefas.

Os pensamentos constantes em relação às preocupações e medos desenvolvidos na ansiedade disfuncional (LOPES, et al., 2019), bem como a procrastinação (SILVA; PANOSSO; DONADON, 2013), também podem dificultar o preparo do estudante para esse processo de avaliação. Isso acontece pois acredita-se que a ansiedade pode interferir no sistema de atenção dirigido e toda a atenção se volta para o estímulo ameaçador e reduz o foco da atenção para a atividade em andamento (LOPES, et al., 2019).

Acredita-se que isso acontece, pois, situações de ansiedade ou mesmo de depressão quando graves e duradouros podem prejudicar regiões do córtex pré-frontal e hipocampo que são regiões relacionadas à aprendizagem e memória (BEGDACHE et al., 2019; REIS et al., 2017). Sendo assim, como a capacidade de aprendizado é prejudicada, o indivíduo passa a ter uma maior dificuldade em assimilar o conteúdo, levando um desempenho inferior durante as avaliações (RODRIGUES, 2011).

4.3.3. Outras consequências

Os transtornos de ansiedade no geral se manifestam de diversas formas e as suas consequências podem afetar a qualidade de vida de um indivíduo. Sabe-se que os distúrbios do sono podem ser um fator ansiogênico, porém essa relação entre ansiedade e sono pode ser bilateral, ou seja, os problemas com sono, como a insônia, também podem aparecer como um marcador dos transtornos ansiosos (GHROUZ et al., 2019; RAMSAWH et al., 2009; ALVARO; ROBERTS; HARRIS, 2013). A ansiedade também pode ser uma porta de entrada para o

desenvolvimento de outras doenças, como por exemplo depressão (SILVA; PANOSSO; DONADON, 2013; MOFATTEH, 2020).

Os estudantes que apresentavam transtorno de ansiedade social também apresentavam dificuldades em criar relações sociais dentro do ambiente universitário (HAKAMI et al., 2017). A dificuldade de ir falar com estranhos é outra situação comum em que os estudantes sentem mais a fobia social (JOSEPH et al., 2018). Principalmente com a fácil disposição das redes sociais como forma de comunicação atualmente, os estudantes com fobia social mostraram preferir utilizar esse meio como forma de interação social ao invés do contato pessoal (JOSEPH et al., 2018).

Alunos com transtorno de ansiedade social podem apresentar uma elevada carga de medo do julgamento externo. Hakami et al. avaliou as situações mais comuns que trazem a sensação desconfortável de medo entre os estudantes universitários. Dentre eles, o mais comum que pode ser ressaltado é o medo de falar em público (BAPTISTA et al., 2012; HAKAMI et al., 2017).

É comum o estudante ser submetido a atividades que exijam exposição como apresentações de trabalhos, seminários, provas orais, entre outras atividades que também são fundamentais para o desenvolvimento do aluno dentro do curso. Como consequência desse fato, o indivíduo passa a evitar alguns desses tipos de situações que exijam exposição (HAKAMI et al., 2017) e passam a ter dificuldade em participar dessas atividades educacionais ou até mesmo evitam tirar suas próprias dúvidas durante as aulas, prejudicando conseqüentemente o aproveitamento do aluno durante a faculdade.

Além disso, os estudantes com esse transtorno apresentavam maior pensamentos negativos como sensação de incapacidade, insegurança em relação ao próprio desempenho, e, portanto, costumavam ser mais autocríticos (JOSEPH et al., 2018). Em conjunto, esses comportamentos em que o estudante passa a evitar interação e em situações educacionais, pode, em última análise, ser um fator que pode resultar no abandono e desistência da faculdade (BAPTISTA et al., 2012).

4.4. Transtorno de ansiedade no contexto atual (COVID-19)

Em 2020, o mundo inteiro foi surpreendido com a chegada do novo Corona vírus, medidas de prevenção contra a propagação do vírus foram exigidas e foi decretado então o estado de emergência de saúde pública e isolamento social em diversos países, incluindo o Brasil. A nova realidade exigiu uma nova adaptação, e um cenário de grande insegurança e incerteza afetando significativamente os planos e a rotina da população no geral.

A partir do novo cenário, surgiram diversas preocupações por parte dos estudantes universitários. A *Global Student Survey*, pesquisa realizada pela *Chegg*, uma empresa americana educacional de tecnologia, mostrou que 76% dos estudantes universitários entre 18 e 21 anos relataram que a saúde mental foi afetada durante o período da COVID-19. Dentro dessa amostra, 87% relataram que tiveram aumento do estresse e ansiedade.

Outros estudos também corroboram essa pesquisa e mostraram que a saúde mental dos estudantes universitários foi afetada de forma negativa durante esse período de pandemia quando comparado ao período normal, incluindo aumento nos níveis de ansiedade (MAIA; DIAS, 2020; Instituto Federal do Ceará, 2020; SON et al., 2020). No Brasil, em um relatório técnico de saúde mental publicado pelo Instituto Federal do Ceará, foi mostrado que cerca de 29,0% dos estudantes que já apresentavam antes da pandemia algum problema em relação a saúde mental tiveram uma piora do quadro e apenas 14,2% responderam que isso não se agravou.

Dentre os fatores associados, temos o medo em relação a própria saúde e de pessoas próximas, principalmente em relação ao contágio da doença. (GUNDIM et al., 2021; SON et al., 2020). Sabe-se que o cenário da infecção pelo corona vírus é bastante incerto e variável, ou seja, ela pode se apresentar de forma assintomática, mas também em alguns casos ela pode ser fatal. Levando em conta tanto a gravidade como a alta disseminação da doença, é esperado o aumento da preocupação em meio a essa situação.

Corroborando com o cenário de incertezas causado pela pandemia, muitos alunos disseram ter dificuldade em se adaptar ao Ensino a distância (EAD) e também mostraram preocupados com os possíveis atrasos acadêmicos que a pandemia poderia causar. Além disso, outros fatores que contribuíram para esse agravamento, podemos destacar o afastamento de amigos e familiares devido ao isolamento social, a situação financeira que foi bastante afetada nesse cenário, entre outros (GUNDIM et al., 2021; CAO et al., 2020; SON et al., 2020).

5. DISCUSSÃO

A ansiedade, no contexto geral, pode se apresentar como uma resposta fisiológica mas que pode se desenvolver a níveis mais graves, prejudicando diretamente a rotina e a qualidade de vida em um indivíduo, principalmente dos estudantes universitários. De acordo com a Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural do(a)s Graduandos(as) dos Institutos Federais de Ensino Superior (IFES) referente ao ano de 2018, cerca de 83,5% dos estudantes possuem alguma dificuldade emocional que afeta a vida acadêmica de alguma forma, sendo que a ansiedade teve maior incidência, em uma prevalência de 63,6% (Instituto Federal do Ceará, 2020). Nas universidades brasileiras, a prevalência combinada de transtornos de ansiedade é de aproximadamente 37,75%, uma porcentagem bastante significativa levando em conta o número de estudantes que estão matriculados nas universidades no país (DEMENECH et al., 2021).

Como abordado, os transtornos de ansiedade podem trazer alguns impactos na vida e no cotidiano de um estudante universitário, ela pode se manifestar por meio de sintomas físicos, afetar a capacidade de concentração, de relacionamento, além de aumentar a sensação de medo e insegurança, entre outros. Como consequência, durante a fase acadêmica, o aumento no consumo de álcool e outras substâncias e a diminuição no desempenho acadêmico foram os principais problemas identificados em resposta a parte dessas manifestações.

Os transtornos de ansiedade podem aumentar o consumo e uso abusivo de álcool e drogas e os efeitos induzidos por eles podem trazer consequências para o

estudante. O consumo de álcool, por exemplo, pode induzir o indivíduo a ter comportamentos de risco como dirigir alcoolizado. Segundo o Levantamento Nacional sobre o Uso de Álcool, Tabaco e Outras drogas entre universitários (2010), 27% dos estudantes entrevistados declaram ter pegado carona com alguém alcoolizado enquanto um total de 30% assumiram ter dirigido alcoolizados. Dentro dessa amostra, 12% declararam ter bebido quantidade superior a 5 doses alcoólicas (para homens) ou quantidade superior a 4 doses alcoólicas (para mulheres) dentro de um período de 2 horas.

Esse tipo de comportamento, coloca em risco a segurança do estudante e podem trazer consequências graves e até fatais. Ademais, o uso abusivo de álcool e de outras drogas, pode levar a uma alteração de comportamento e que muitas vezes pode trazer-lhe inúmeros riscos e consequências, como envolvimento em brigas, conflitos pessoais, entre outros.

Além disso, a dificuldade em se adaptar, de se relacionar com as pessoas e de lidar com as atividades acadêmicas, pode se tornar fatores desmotivacionais para permanência no curso e contribuem para a desistência dos alunos nas universidades. Com base nos dados reportados pela Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural do(a)s Graduandos(as) dos IFES de 2018, cerca de 52,8% dos estudantes universitários já pensaram em abandonar o curso dos quais 21,2% relataram como motivo problemas de saúde incluindo tanto a saúde física como a mental (Instituto Federal do Ceará, 2020).

Sendo assim, é possível ressaltar que a saúde também pode ter um peso na decisão de um estudante em dar continuidade ou não ao seu curso universitário. O Mapa do Ensino Superior de 2020 divulgado pela Associação Profissional das Entidades Mantenedoras de Estabelecimentos de Ensino Superior no Estado de São Paulo (Semesp) mostra que, no ano de 2018, a taxa de evasão nas universidades é de 26,5% para os cursos presenciais e 36,5% para os cursos (SEMESP, 2016). Os motivos da desistência dos estudantes são diversos, mas que como visto, também podem ter influência do bem-estar do estudante. Dessa forma seria interessante a necessidade de trabalhar cada vez mais a saúde

mental no geral dos estudantes universitários para que essa prevalência seja cada vez menor.

Ademais, em diversas situações durante a faculdade, eles são expostos e desafiados. Em muitas vezes, o medo causado pelo transtorno leva o mesmo a evitar esse constrangimento e conseqüentemente ele não consegue arriscar e pôr em prática os desafios que lhe são dados. Além disso, isso pode impactar mesmo após a conclusão do curso, e influenciar no mercado de trabalho. O período durante a graduação é fundamental para o desenvolvimento do indivíduo profissionalmente, é a porta de entrada para o mercado de trabalho. Dessa forma, os estudantes com transtorno de ansiedade podem ter esse desenvolvimento prejudicado.

No geral, os transtornos de ansiedade são tratados em resumo com medicamentos em médio e longo prazo e/ou a psicoterapia cognitivo-comportamental, de acordo com as Diretrizes Transtornos de Ansiedade publicada pela Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina. Porém, no contexto universitário, algumas faculdades disponibilizam de centros de apoio estudantil e, devido à grande influência da internet como forma de busca de informação para os jovens hoje em dia, algumas universidades contam com as mídias digitais para melhorarem seus meios de atendimento à saúde e ampliam o acesso dos universitários à ajuda e a divulgação de informação em saúde mental (SILVA; PANOSSO; DONADON, 2013).

Entretanto, dentre os alunos que possuem algum problema emocional, os dados do IFES mostram que 11,1% apenas estão em tratamento psicológico e 7,5% tomam medicação psiquiátrica, enquanto que 63,7% nunca procuraram atendimento psicológico. Esses dados, apesar de não se restringem apenas aos transtornos de ansiedade, embora essa possua a maior prevalência dos problemas enfrentados por eles, mostra a baixa iniciativa da procura de tratamento ou ajuda por parte dos estudantes frente a uma dificuldade emocional.

Os estudantes universitários enfrentam diferentes fatores de risco desde o momento em que ingressam na universidade até a graduação, portanto, diferentes estratégias de enfrentamento são necessárias para os alunos. As universidades

devem estar cientes desses fatores, como também dos impactos e consequências para implementar medidas para minimizar sofrimento psicológico enfrentados por eles. Dessa forma, seria bastante interessante a implementação tanto de novas formas de assistência aos alunos, como também de incentivo à busca de ajuda.

Sendo assim, este trabalho buscou apresentar os principais impactos e consequências gerados pelos transtornos de ansiedade como forma de reflexão e também para ressaltar a importância de programas de prevenção, acolhimento e assistência ao estudante, para proporcionar uma melhor qualidade de vida dos estudantes durante a fase universitária, considerando também todo cenário da possibilidade da desistência do curso.

6. CONCLUSÕES

- Os transtornos de ansiedade são os problemas mais comuns que afetam a saúde mental, principalmente na população brasileira e vem ganhando um grande destaque entre os estudantes universitários.
- O ambiente universitário, apesar de ser um período de vivência de novas oportunidades e experiência, traz uma elevada carga de estresse e novas responsabilidades.
- Dentre as principais consequências causadas pela ansiedade durante a fase da faculdade, podemos destacar como principais o aumento em relação ao consumo de álcool e outras substâncias e a piora no desempenho acadêmico.
- Alguns estudantes acreditam que o consumo dessas substâncias são formas de aliviar os causado pela ansiedade, porém o consumo pode se tornar abusivos, podendo trazer consequências como dependência, alteração no comportamentos de maneira negativa e também induzir comportamentos de risco.
- As capacidades cognitivas afetadas, como visto, também podem ser afetadas pelos transtornos de ansiedade e em conjunto com a constante antecipação das preocupações, insegurança em relação a performance prejudicar seu desempenho acadêmico.
- Em relação ao quadro de ansiedade nos estudantes diante da situação atual destacado pelo novo corona vírus, foi possível observar que a saúde mental

dos estudantes em um parâmetro geral foi afetada e os transtornos de ansiedade e seus sintomas exacerbaram durante esse período.

- Os impactos e consequências causados pelos transtornos de ansiedade que afetam a saúde mental do estudante universitário, pode ser um fator desmotivacional e levar ao abandono da faculdade.
- Levanto em consideração os diversos fatores de risco ansiogênicos e suas consequências, diferentes estratégias de enfrentamento são necessárias para alunos. Dessa forma, seria bastante interessante implementar medidas para minimizar esse sofrimento psicológico.

7. BIBLIOGRAFIA

ALVARO, P. K.; ROBERTS, R. M.; HARRIS, J. K. A Systematic Review Assessing Bidirectionality between Sleep Disturbances, Anxiety, and Depression. **Sleep**, v. 36(7), p. 1059-1068, 1 jul. 2013.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **What Are Anxiety Disorders?** 2017. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>. Acesso em: 19 set. 2020.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-V. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostic-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>. Acesso em 9 abr. 2021

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR (ANDIFES). **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES**. 2018, Brasília.

AUERBACH, R. P. *et al.* Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. **Psychological Medicine**, v. 46, n. 14, p. 2955–2970, 2016.

BAPTISTA, C. A. *et al.* Social phobia in Brazilian university students: Prevalence, under-recognition and academic impairment in women. **Journal of Affective Disorders**, [s. l.], v. 136, ed. 3, p. 857–861, 2012.

BAYRAM, N.; BILGEL, N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. **Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol**, v. 43, p. 667–672, 2008.

BEITER, R. *et al.* The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. **Journal of Affective Disorders**, v. 173, p. 90-96, 2015.

BEGDACHE, L. et al. Principal component regression of academic performance, substance use and sleep quality in relation to risk of anxiety and depression in young adults. **Trends in Neuroscience and Education**, v. 15, p. 29-37, 2019.

BENETON, E. R.; SCHIMITTI, M; ANDRETTA, I. SINTOMAS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE E USO DE DROGAS EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE. **Revista da SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 22, n. 1, p. 145-159, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Ansiedade**. Brasília, 2011. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/470-ansiedade#:~:text=O%20termo%20tem%20v%C3%A1rias%20defini%C3%A7%C3%B5es,qualquer%20contexto%20de%20perigo%2C%20etc>. Acesso em: 03 Abril 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Transtorno do pânico**. Brasília, 2019. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/3029-transtorno-do-panico#:~:text=O%20transtorno%20do%20p%C3%A2nico%20\(TP,de%2015%20a%2030%20minutos](http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/3029-transtorno-do-panico#:~:text=O%20transtorno%20do%20p%C3%A2nico%20(TP,de%2015%20a%2030%20minutos). Acesso em: 03 Abril 2021

BRASIL. Presidência da República. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. I Levantamento Nacional sobre o Uso de Álcool, Tabaco e Outras Drogas entre Universitários das 27 Capitais Brasileiras / Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas; GREA/IPQ-HCFMUSP; organizadores Arthur Guerra de Andrade, Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte, Lúcio Garcia de Oliveira. – Brasília: SENAD, 2010. 284 p.

CAO, W. et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res* . , [s. l.], v. 287, n. 112934, 2020. DOI 10.1016/j.psychres.2020.112934.

CHAPELL, M. S. et al. Test Anxiety and Academic Performance in Undergraduate and Graduate Students. **Journal of Educational Psychology**, [s. l.], v. 97, n. 2, p. 268–274, 2005.

CHAVES, E. C. L. *et al.* Anxiety and spirituality in university students: a cross-sectional study. **Rev Bras Enferm.**, Brasília v. 68, n. 3, p. 444-449, mai. / jun. 2015.

CHEGG. Global Patient Survey. Disponível em: <<https://www.chegg.com/about/wp-content/uploads/2021/02/Chegg.org-global-student-survey-2021.pdf>> Acesso em 24 abr. 2021

CHIAPETTI, N.; SERBENA, C. A. Uso de Álcool, Tabaco e Drogas por Estudantes da Área de Saúde de uma Universidade de Curitiba. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 20, n. 2, p. 303-313, 2007.

CRANFORD, J. A. *et al.* Substance use behaviors, mental health problems, and use of mental health services in a probability sample of college students. **J.A. Cranford et al. / Addictive Behaviors** , [s. l.], n. 34, p. 134-145, 2009

CRASKE, M. G.; STEIN, M. B. Anxiety. **Lancet**, v. 388, n. 10063, p. 3048-3059, 2016. DOI 10.1016/S0140-6736(16)30381-6.

DÁZIO E. M. R, ZAGO M. M. F., FAVA S. M. C. L. Use of alcohol and other drugs among male university students and its meanings. **Rev Esc Enferm USP**. 2016; 50(5):785-791.

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

GHROUZ, A. K. *et al.* Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. **Sleep and Breathing**, [s. l.], v. 23, p. 627-634, 2019.

GUNDIM, V.A., ENCARNAÇÃO, J.P., SANTOS F.C., SANTOS, J.E, VASCONCELLOS, E.A., SOUZA, R.C. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Rev baiana enferm.** 2021;. Acesso em 24 abr. 2021

HAKAMI, R. M. et al. Social anxiety disorder and its impact in undergraduate students at Jazan University, Saudi Arabia. *Mental Illness*, v. 9, n. 7274, 2017.

HALLION, L. S.; STEINMAN, S. A.; KUSMIERSKI, S. N. Difficulty concentrating in generalized anxiety disorder: An evaluation of incremental utility and relationship to worry. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 53, p. 39-45, 2018

HURST, C. S.; BARANIK, E. L.; DANIEL, F. College Student Stressors: A Review of the Qualitative Research. **Stress and Health**, v.29, p. 275-285, 2013. DOI 10.1002/smi.2465.

INSTITUTO FEDERAL DO PARÁ. IFPA contra o coronavírus. Relatório técnico da pesquisa da saúde mental dos estudantes do IFPA em tempos de Pandemia. 2020.

JOSEPH, N. *et al.* Assessment of determinants and quality of life of university students with social phobias in a coastal city of south India. **Asian Journal of Psychiatry**, [s. l.], v. 33, p. 30-37, 2018.

KINRYS, G.; WYGANT L. E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influência o tratamento?. **Rev Bras Psiquiatr.**, [s. l.], v. 27(Supl II), p. S43-50, 2005.

LOPES, J. M., *et al.* ANSIEDADE X DESEMPENHO ACADÊMICO: UMA ANÁLISE ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT - ALAGOAS**, 5(2), 137, 2019.

MAHMOUD, J. S. R. *et al.* The Relationship among Young Adult College Students? Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles. **Issues in Mental Health Nursin**, v. 33, p. 149-156, 2012.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estud. psicol.** Campinas, v. 37, e200067, 2020

MILOJEVICH, H. M.; LUKOWSKI, A. Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Healthy Sleep Habits. **PLoS One**, v. 11(6), 9 jun. 2016.

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

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH. Anxiety Disorders, 2018. Disponível em: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>. Acesso em: 25 mar. 2021.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH. Any Anxiety Disorders, 2017. Disponível em: https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-disorder.shtml#part_155097. Acesso em: 10 Abr. 2021.

NÓBREGA, M. P. S. S. *et al.* POLICONSUMO SIMULTÂNEO DE DROGAS ENTRE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DA ÁREA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE UMA UNIVERSIDADE: IMPLICAÇÕES DE GÊNERO, SOCIAIS E LEGAIS, SANTO ANDRÉ – BRASIL. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 21, p. 25-33, 2012.

NOURSE, R.; ADAMSHICK, P.; STOLTZFUS, J. College Binge Drinking and Its Association with Depression and Anxiety: A Prospective Observational Study. **East Asian Arch Psychiatry**, v. 27, p. 18-25, 2017.

OWENS, M.; STEVENSON, J.; HADWIN, J. A.; NORGATE, R. Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory. **School Psychology International**, v. 33, ed. 4, p. 433-449, 2012

RAMSAWH, H. J.; STEIN, M. B.; BELIK, S. L.; JACOBI, F.; SAREEN, J. Relationship of anxiety disorders, sleep quality, and functional impairment in a community sample. **Journal of Psychiatric Research**, v. 43, p. 926–933, 2009

REIS, C.F. et al. ANSIEDADE E DESEMPENHO ACADÊMICO: UM ESTUDO COM ALUNOS DE CIÊNCIAS CONTÁBEIS. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, [s. l.], v. 10, n. 3, p. 319 - 333, 2017.

RODRIGUES, Camila Luisi. Aspectos neuropsicológicos dos transtornos de ansiedade na infância e adolescência: um estudo comparativo entre as fases pré e pós-tratamento medicamentoso. 2011. Dissertação (Mestrado em Psiquiatria) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.

SEMESP. Mapa do Ensino Superior no Brasil em 2016. São Paulo: SEMESP, 2016. Disponível em < <https://www.semesp.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Mapa-do-Ensino-Superior-2020-Instituto-Semesp.pdf> >

Acesso em: 15 mai. 2021

SILVA, D. R.; PANOSSO, I. R.; DONADON, M. F. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura. **Psicologia - Saberes & Práticas**, v. 1, n. 2, p. 1-10, 2013.

SILVA, E. C.; TUCCI, A. M. Correlação entre ansiedade e consumo de álcool em estudantes universitários. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, Sao Paulo, ano 2, v. 20, p. 93-106, 2018.

SON, C et al. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. **J Med Internet Res.**, v. 22, ed. 9, p. e21279, 2020.

SPRUNG, J. M.; ROGERS, A. Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. **Journal of American College Health**, p. 1-8, 23 jan. 2020.

VITASARI, P.; WAHAB, M. N. A.; OTHMAN, A.; HERAWAN, T.; SINNADURAI, S. K. The Relationship between Study Anxiety and Academic Performance among Engineering Students. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, v. 8, p. 490–497, 2010.

WENJUAN, G.; PING, S.; LIU, X. Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, v. 263, p. 292-300, 2020.

WEMM, S. E. *et al.* Internalizing risk factors for college students? alcohol use: A combined person- and variable-centered approach. **Subst Use Misuse**, [s. l.], v. 53, n. 4, p. 629-640, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and Other Common Mental Disorders. *Global Health Estimates*, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Acesso em: 17 Jan 2021.



Data e assinatura do aluno(a)

Data e assinatura do orientador(a)