

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

ANA ALICE DOMINGOS PONTES

ANSIEDADE E IMPACTOS NUTRICIONAIS EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA

Cuité - PB

2019

ANA ALICE DOMINGOS PONTES

**ANSIEDADE E IMPACTOS NUTRICIONAIS EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Psicologia na Nutrição.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Izayana Pereira Feitosa

Cuité - PB

2019

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA NA FONTE

P813a Pontes, Ana Alice Domingos.

Ansiedade e impactos nutricionais em estudantes universitários: uma revisão integrativa. / Ana Alice Domingos Pontes. – Cuité: CES, 2019.

60 fl.

Monografia (Curso de Graduação em Nutrição) – Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2019.

Orientadora: Izayana Pereira Feitosa.

1. Comportamento alimentar. 2. Estudantes de ciências da saúde. 3. Saúde mental. 4. Sinais e sintomas. 5. Transtornos mentais. I. Título.

Biblioteca do CES – UFCG

CDU 613.86

Responsabilidade Rosana Amâncio Pereira – CRB 15 – 791

ANA ALICE DOMINGOS PONTES

**ANSIEDADE E IMPACTOS NUTRICIONAIS EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Psicologia na Nutrição.

Aprovado em 27 de Novembro de 2019.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Izayana Pereira Feitosa
Universidade Federal de Campina Grande
Orientadora

Prof. Dra. Mayara Queiroga Barbosa
Universidade Federal de Campina Grande
Examinadora

Esp. Eliane Medeiros Costa
Examinadora

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a **DEUS** e **NOSSA SENHORA**, por iluminar meus passos, caminhos, escolhas e por me permitirem quebrar barreiras que nem imaginava para alcançar meus objetivos. Agradeço por chegar até aqui e sei que Ele me permitirá ir bem mais longe, sempre contando com a intercessão Dela.

Agradeço imensamente a minha mãe/amiga/irmã **PATRÍCIA BARBOSA DOMINGOS**, minha avó **PAULINA BARBOSA DE LIMA (DONA PAULA)** e meu pai **JOSEMAR BARBOSA DE PONTES** por todo apoio, por acreditar em mim, me fortalecerem, não me deixarem desistir dessa árdua caminhada, pelo ombro pra chorar e por me permitir desabafar sempre que precisei e preciso. Ainda a minha prima/irmã **PAULINE BARBOSA DOMINGOS**, que mesmo com os desentendimentos e “arengas” sempre me desejou o melhor. (Amo muito vocês!)

Agradeço ao meu namorado e amigo **JOSÉ OTÁVIO FERREIRA SILVA**, por ouvir meus desabafos, por me ajudar nos momentos difíceis e de estresse, me fortalecer, ser meu remédio e me transmitir tanta paz mesmo em meio aos momentos turbulentos. (Te amo!)

Agradeço a família de Cuité, **LETÍCIA CARDOSO**, **GABRYELLE SOARES**, **THAÍS SOUSA** e o mais novo integrante **GABRYEL SOARES**, onde mesmo nos conhecendo de longas datas, tivemos os laços ainda mais fortalecidos. Obrigada pelo companheirismo, convivência, aprendizado, risadas, conselhos e por me “salvar” nos momentos difíceis também. Agradeço ainda a **EDUARDA FREIRE** (outra amiga de longas datas) por todas as risadas e maluquices no decorrer dessa vida e a **ABRAÃO ALVES** por ser, além de um ótimo padrinho, um super amigo, a melhor pessoa e me fazer sorrir sempre.

Não posso deixar de agradecer aos meus “4 mosqueteiros”, nosso “Clube dos 5” **DANIELLY MELO**, **GABRIELA ROCHA**, **NÁGILA MEDEIROS** e **EDSON DOUGLAS** por todos os momentos de risadas, dificuldades, apoio, trabalhos em grupos (sempre problemáticos, com aquela raiva que a gente “ama” passar) e por simplesmente ter conhecido vocês e partilhado tantos momentos no curso e na vida. Agradeço ainda a **MARIA LUÍSA**, que se tornou uma amiga especial, além de parceira na monitoria e projeto.

Quero agradecer a **IZAYANA PEREIRA FEITOSA** por aceitar ser minha orientadora e embarcar comigo na construção desse trabalho, pelo apoio, dedicação e paciência para que chegássemos até aqui.

Agradecer a **VANILLE VALÉRIO PESSOA CARSOSO** pelo auxílio no processo inicial desse trabalho e apoio em tudo o que foi possível, e por ser essa pessoa iluminada. Agradeço ainda por ter me direcionado a orientadora maravilhosa que tive.

A todos os outros que aceitaram participar da banca e suplência, **ELIANE MEDEIROS COSTA, MAYARA QUEIROGA BARBOSA** e **CLÁUDIO GOMES DA SILVA JÚNIOR**, muito obrigada, isso foi de grande importância para mim.

Enfim, a essas e a todas as outras pessoas que surgiram na minha vida em algum momento no decorrer da minha formação, nas aulas, práticas e estágios, a cada pessoa que enriqueceu não apenas meu lado e visão profissional, mas principalmente meu lado e visão humana. Em especial, quero agradecer ainda a **CÍNTIA CAROLINE (CAROL)**, minha primeira preceptora de estágio, que me acolheu tão bem juntamente com a equipe da UBSF Retiro e Batentes (**ROSY, DONA ROSELITA, ADRIANA, FABIANA** e todos os demais) por me permitirem ter experiências incríveis e fazer parte por um tempo de uma equipe tão atenciosa e que exerce com tanto amor a prática do cuidar. Quero levar para sempre vocês, tudo que vivi e aprendi.

Obrigada a todos, vocês são luz, amor e fortaleza na minha vida! Espero orgulhar a mim mesma e a cada um, e retribuir com todo amor e carinho tudo o que vocês têm feito por mim! Obrigada girassóis! Amo vocês!

A única forma de chegar ao impossível
é acreditar que é possível.

-Lewis Carroll (Alice no País das Maravilhas)

P.S. “Você é maior que toda crise de ansiedade”

PONTES, A. A. D. **Ansiedade e impactos nutricionais em estudantes universitários: uma revisão integrativa**. 2019. 60 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2019.

RESUMO

A ansiedade é um estado emocional comum a que os indivíduos estão sujeitos quando passam por algum momento de emoção ou nervosismo frente à situações específicas, porém esse quadro pode se tornar patológico a depender da frequência e acompanhamento por sinais e sintomas físicos e/ou psicológicos, prejudicando o sujeito à termo de saúde, relações individuais e interpessoais, ambiente em que vive e no comportamento alimentar. O público universitário é um dos grupos mais susceptíveis a desenvolver esse tipo de transtorno pela sua rotina diária, desafios acadêmicos e sociais, além da distância da família. O estudo teve como objetivo, sumarizar o conhecimento evidenciado na literatura científica acerca da ansiedade e suas possíveis implicações sobre o comportamento alimentar de universitários. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a partir de artigos científicos presentes nas bases do portal de periódicos CAPES, na língua portuguesa, entre os anos 2013 a 2019, utilizando-se o método de categorização de Bardin (1977) para analisar os dados. Por meio da análise de conteúdo dos artigos, foram elaboradas sete categorias, algumas possuindo subcategorias, para contemplar os objetivos, caracterizadas como: *fatores de risco para ansiedade em universitários*, onde foi visto que os principais são **ser do sexo feminino, estar distante de casa, rotina universitária e qualidade de vida inadequada**, destacando-se os dois primeiros como mais prevalentes nos casos de ansiedade; *presença de transtornos de ansiedade em universitários*, sendo observada prevalência de níveis moderados e graves do transtorno; *principais sintomas observados em universitários*, sendo destacado o **distúrbio do sono**, como principal sintoma apresentado em casos de ansiedade; *cursos de saúde: possível influência no surgimento da ansiedade*, tendo algumas semelhanças com outras áreas, como rotina acadêmica e extensas cargas horárias, porém com particularidades como a tensão de tratar com seres humanos e até a pouca quantidade de atividades práticas, além da maior procura por serviços de atendimento ser feita pelos estudantes da saúde; *auxílio da universidade frente a ansiedade*, que mostrou a presença de alguns programas de atendimento ao aluno nas instituições, além da pertinência dos mesmos na visão dos alunos, segundo a literatura; *universitário x ansiedade: meios de enfrentamento*, verificou-se boa parte de uso de álcool e drogas, além da automedicação, porém as buscas por terapias e outros meios alternativos, como lazer e contato social, vêm crescendo bastante; *impacto da ansiedade sobre a alimentação universitária*, onde foi possível observar que os estudantes estão comendo mais do que a média das recomendações, que as compulsões alimentares são geradas pela ansiedade a que estão submetidos, que na maioria das vezes sua escolha alimentar preza por alimentos altamente calóricos, e que tal fato (comer em excesso atrelado as escolhas alimentares), é tido como válvula de escape nessas situações. Diante dos resultados encontrados, considera-se que mais estudos com universitários, relacionando ansiedade e alimentação de maneira aprofundada, devem ser realizados para melhor compreensão de como a ansiedade influencia no comportamento alimentar dos estudantes, além da importância da utilização de estratégias de controle positivas como identificar situações de risco, fracionar refeições, controlar ingestão calórica e pensamentos automáticos.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Estudantes de ciências da saúde. Saúde mental. Sinais e sintomas. Transtornos mentais.

ABSTRACT

Anxiety is a common emotional state to which individuals are subject when they go through some moment of emotion or nervousness in the face of specific situations, but this condition can become pathological to depend on frequency and follow-up by physical and/or psychological signs and symptoms, harming the subject the health term, individual and interpersonal relationships, an environment in which they live and in eating behavior. The university audience is one of the groups most likely to develop this type of disorder due to their daily routine, academic and social challenges daily faced, in addition to the distance from the family. The study aimed to summarize the knowledge evidenced in the scientific literature about anxiety and its possible implications on the eating behavior of university students. This is an integrative review of the literature, based on scientific articles present in the bases of the portal of CAPES journals, in Portuguese, between the years 2013 and 2019, using Bardin's categorization method (1977) to analyze the data. Through the content analysis of the articles, seven categories were elaborated, some with subcategories, to contemplate the objectives, characterized as: *risk factors for anxiety in university students*, where it was seen that the main ones are **to be sex women, being away from home, university routine and inadequate quality of life**, highlighting the first two as more prevalent in cases of anxiety; *presence of anxiety disorders in university students*, with a prevalence of moderate and severe levels of the disorder; *main symptoms observed in university students*, being highlighted **sleep disorder**, as the main symptom presented in cases of anxiety; *health courses: possible influence on the emergence of anxiety*, having some similarities with other areas, such as academic routine and extensive workloads, but with particularities such as the tension of dealing with human beings and even the small amount of practical activities, in addition to the greater demand for care services being made by health students; *university aid in the face of anxiety*, which showed the presence of some student care programs in institutions, in addition to their relevance in students' vision, according to the literature; *university x anxiety: means of coping*, there was a good part of alcohol and drug use, in addition to self-medication, but the search for therapies and other alternative means, such as leisure and social contact, have been growing considerably; *impact of anxiety on university feeding*, where it was possible to observe that students are eating more than average recommendations, that eating compulsions are generated by the anxiety to which they are subjected, which most often their food choice values highly caloric foods, and that such a fact (eating in excess tied food choices), is regarded as an escape valve in these situations. Given the results found, it is considered that more studies with university students, relating anxiety and food in an in-depth manner, should be performed to better understand how anxiety influences the eating of behavior students, in addition to the importance of using positive control strategies such as identifying risk situations, fractionate meals, controlling caloric intake and automatic thoughts.

Keywords: Food behavior. Health science students. Mental health. Signs and symptoms. Mental disorders.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Distribuição dos artigos selecionados para o estudo, por ano de publicação..... 27

Gráfico 2 – Distribuição dos artigos selecionados, de acordo com a modalidade de estudo..... 28

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Distribuição dos artigos selecionados, e suas respectivas revistas de publicação.....	28
Tabela 2 – Fatores de risco para ansiedade em universitários, apresentados pelos estudos selecionados a partir dos anos de 2013 a 2019.....	32
Tabela 3 – Principais sintomas observados em universitários, apresentados pelos estudos selecionados a partir dos anos de 2013 a 2019.....	39
Tabela 4 – Cursos de saúde: possível influência no surgimento da ansiedade, apresentados pelos estudos selecionados a partir dos anos de 2013 a 2019.....	42
Tabela 5 – Transtornos e percentuais de atendimentos psicológicos nos meses de janeiro a outubro de 2019 (CES – UFCG, Cuité-PB).....	43
Tabela 6 – Universitário x ansiedade: meios de enfrentamento, apresentados pelos estudos selecionados a partir dos anos de 2013 a 2019.....	48
Tabela 7 – Impacto da ansiedade sobre a alimentação universitária, apresentados pelos estudos selecionados a partir dos anos de 2013 a 2019.....	52

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BAI – Escala de ansiedade de Beck

BAS – Escala Breve de Ansiedade

BDI – Escala de depressão de Beck

BPRS – Escala Breve de Avaliação Psiquiátrica

CAS – Escala Clínica de Ansiedade

CES – Centro de Educação e Saúde

HAM-A – Escala de Ansiedade de Hamilton

OMS – Organização Mundial da Saúde

TCC – Terapia Cognitivo-Comportamental

TCM – Transtorno Mental Comum

UFCG – Universidade Federal de Campina Grande

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
2 OBJETIVOS	16
2.1 OBJETIVO GERAL	16
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
3 REFERENCIAL TEÓRICO	17
3.1 ANSIEDADE	17
3.2 UNIVERSIDADE COMO ESPAÇO ADOECEDOR.....	19
3.3 NUTRIÇÃO E ANSIEDADE	21
4 PERCURSO METODOLÓGICO	24
4.1 TIPO DE ESTUDO	24
4.2 UNIVERSO AMOSTRAL.....	24
4.3 COLETA DE DADOS	24
4.4 ANÁLISE DOS DADOS	25
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	27
5.1 CATEGORIA 1: FATORES DE RISCO PARA ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS	29
5.2 CATEGORIA 2: PRESENÇA DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.....	35
5.3 CATEGORIA 3: PRINCIPAIS SINTOMAS OBSERVADOS EM UNIVERSITÁRIOS	37
5.4 CATEGORIA 4: CURSOS DE SAÚDE: POSSÍVEL INFLUÊNCIA NO SURGIMENTO DA ANSIEDADE	40
5.5 CATEGORIA 5: AUXÍLIO DA UNIVERSIDADE FRENTE A ANSIEDADE	44
5.6 CATEGORIA 6: UNIVERSITÁRIO X ANSIEDADE: MEIOS DE ENFRENTAMENTO	47
5.7 CATEGORIA 7: IMPACTO DA ANSIEDADE SOBRE A ALIMENTAÇÃO	

UNIVERSITÁRIA	50
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	55
REFERÊNCIAS	57

1 INTRODUÇÃO

Considerada como sendo o mal do século, a ansiedade é complexa e minuciosa, agindo como uma emoção negativa, que carrega sentimentos como o medo e angústia constantes, além de apreensão com o futuro (BARLOW; DURAND, 2015 apud SOUZA, D. et al., 2017). Foi definida desde a década de 70, como um tipo de reação natural de motivação ocorrente nos indivíduos, principalmente no alcance de seus objetivos, porém a depender do aumento de seus níveis, pode limitar e impossibilitar que as situações do dia-a-dia sejam enfrentadas, caracterizando-se como patológica (SPIELBERG; GORSUCH; LUSHENE, 1970 apud CHAVES et al., 2015). Está entre os transtornos mais comuns observados, sendo relacionada a alta ocorrência de psicopatologias tanto na fase de adolescência quanto na fase adulta, essa se diferencia da ansiedade chamada adaptativa e do medo, por vir em excesso e de maneira persistente, podendo ser influenciado também pelo estresse (SOUZA, 2011; ALMEIDA, 2017 apud SALES, 2017).

A ansiedade é tida como uma das emoções que mais age influenciando o comportamento alimentar dos indivíduos, originando-se quando, de alguma forma, o sujeito entende que está em algum tipo de perigo ou diante de uma ameaça (SOUZA, D. et al., 2017), esta, é interna, conflituosa ou desconhecida (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017 apud BRENTINI et al., 2018).

Um quadro como este, ocasiona sensações desagradáveis, algumas vezes com presença de sintomas físicos e psicológicos, variando entre os indivíduos. Esse processo pode afetar não apenas os efeitos fisiológicos e motores, mas também seu pensamento, aprendizado e a forma de perceber o mundo, aumentando as possibilidades de distorções e confusões com relação ao meio em que se insere e pessoas com quem se relaciona. Em acréscimo, a intensa rotina universitária, pode afetar tanto suas relações interpessoais, com também seus hábitos alimentares, somado a questões psicológicas como preocupação com o desempenho acadêmico, manutenção de vínculos e participação social, algumas vezes acabam deixando de lado a escolha por alimentos saudáveis, podendo haver tanto ganho quanto perda de peso, não sendo considerados benéficos (SADOCK; SADOCK, 2007, 2008; BARDAGI; HUTZ, 2012; BALLONE; MOURA, 2014 apud ARAÚJO, 2015).

A partir disso, é visto que o emocional pode afetar o comportamento alimentar, dado ao fato do processo de escolha dos alimentos, frequência e quantidade dos mesmos a ser ingerida, ser em muitos casos, mediadas também pelas necessidades psicológicas do indivíduo (LOURENÇO, 2016 apud SALES, 2017).

Estudos sobre ansiedade, alimentação e/ou estratégias de controle trazem à tona a

existência de vários tipos de estratégias relatadas e realizadas pelos indivíduos, e que a alimentação está inserida como um desses tipos de “fuga” em alguns casos, o que geralmente acaba por não ser benéfico, pela quantidade e qualidade dos alimentos escolhidos. Dessa forma, o presente estudo buscou trazer a definição de ansiedade, quando essa se torna nociva, suas características e principais causas para o acometimento, envolvendo entre elas o ingresso na vida acadêmica, que engloba mudanças na rotina, distância do ambiente familiar e novas relações interpessoais, ressaltando a relação com a ansiedade e o comportamento alimentar de maneira prejudicial.

A pergunta que norteou a pesquisa foi a seguinte: De que forma a universidade e os cursos de saúde podem influenciar no surgimento da ansiedade em estudantes, como eles a enfrentam e como sua alimentação pode ser comprometida em tal situação?

Tal avaliação é relevante, dado ao fato da grande ocorrência de transtornos ansiosos em universitários que se relacionam em muitos dos casos com o curso e condições a que estão submetidos, e pelas diversas tentativas de “fuga” frente a ansiedade, sendo a alimentação inadequada uma delas.

Com isso, se faz importante investigar a partir de dados evidenciados na literatura, a ansiedade nos universitários, como a universidade e/ou determinados cursos podem ou não contribuir para sua ocorrência e como as situações relacionadas a ela são enfrentadas pelos estudantes, principalmente a nível de comportamentos alimentares inadequados frente a ansiedade, como medida de investigação de casos e formas de intervir benéficamente nos mesmos, informações necessárias para o ambiente familiar e social onde o estudante está inserido, principalmente por parte das instituições de ensino, levando ao seu conhecimento o público e suas principais queixas, buscando uma melhora acerca do ensino e melhor compreensão sobre saúde mental e como lidar com tais situações, em especial aos estudantes da área de saúde, pois além do autocuidado a nível físico, nutricional e mental, precisam estar aptos a promover o cuidado em saúde na sua prática profissional futura.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Sumarizar o conhecimento evidenciado na literatura científica acerca da ansiedade e suas possíveis implicações sobre o comportamento alimentar de universitários.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Avaliar a presença de transtornos de ansiedade em estudantes universitários descritas pela literatura;
- ✓ Identificar a ocorrência de sinais, sintomas ou sentimentos característicos do quadro de ansiedade, a partir de pesquisas anteriores;
- ✓ Investigar se os cursos da área da saúde podem levar ao maior acometimento por ansiedade, a partir da literatura;
- ✓ Compreender de que forma a universidade pode agir no auxílio de tais casos, segundo alguns autores;
- ✓ Descrever as principais estratégias de enfrentamento dos sinais e sintomas, adotadas pelos estudantes, descritas por estudos anteriores;
- ✓ Analisar o comportamento alimentar adotado pelos estudantes frente a vida acadêmica e enfrentamento de tais complicações, segundo alguns autores.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ANSIEDADE

A partir do modelo evolucionista de Darwin, formulado pelo psicólogo americano Skinner (1904-1990), a análise do comportamento trata de estudá-lo por meio da interação entre o ambiente e o organismo, focando nas condições ambientais e, que se encontra, suas reações a elas, as consequências dessas reações e os efeitos desencadeados. Dessa forma, esse tipo de análise preocupa-se não necessariamente na extinção de algum tipo de comportamento alterado, mas em avaliar a razão do mesmo, implementar novos e verificar sua utilidade para o sujeito. Além disso, são avaliadas atitudes reforçadas do ambiente ou até mesmo pensamentos automáticos (ALVARENGA et al., 2016).

Segundo Kaipper (2008), o próprio termo ansiedade traz características de seus sinais, sintomas e sentimentos, pois vem do grego *ansheini*, que significa “sufocar, oprimir ou estrangular”. Um termo correlativo a ela é a angústia, vinda do latim *angor*, que quer dizer “falta de ar” ou “opressão”.

As principais causas que contribuem para o surgimento da ansiedade, a partir do elucidado por Barlow e Durand (2015) apud Souza, D. et al. (2017), são biológicas, psicológicas e sociais. A primeira, baseia-se na hereditariedade, isto é, ocorre uma maior tendência de alguns genes a serem mais suscetíveis à ansiedade, porém, vale ressaltar que é o meio e situações em que se vive que levam a ativação de tais genes. Nesse mesmo caso, pode haver ainda relação com neurotransmissores. A segunda, ocorre quando de alguma maneira há privação de experiências, principalmente nas fases iniciais da vida, tornando o indivíduo vulnerável as complicações que possam encontrar, sendo premissa para o surgimento da ansiedade. A terceira, advém de acontecimentos como pressão no ambiente de trabalho ou estudo, casamentos, enfermidades ou falecimentos. Dessa forma, ela é multifatorial e é sinônimo de maior vulnerabilidade nos aspectos biológicos e psicológicos tanto específicos quanto generalizados quando não há causa aparente em seu aparecimento ou há excessos no mesmo, sendo esta, uma das maneiras básicas de diferenciar a ansiedade patológica da ansiedade normal (ARAÚJO, 2015).

Levando em consideração que as síndromes são tidas como agrupamentos de sinais e sintomas recorrentes e com várias etiologias, a perspectiva sindrômica é um método útil de abordar e classificar inicialmente quadros mentais, tornando seu diagnóstico muito importante. Com relação as síndromes ansiosas, elas podem ser classificadas em dois tipos: o primeiro é a

ansiedade generalizada (permanente e constante), caracterizada como patológica, e o segundo é caracterizado por quadros de crise, intensos e repentinos (DALGALARRONDO, 2008). Vale ressaltar que a maioria dos transtornos mentais encontrados na população a nível mundial, acometem indivíduos antes dos 24 anos de idade (ALMEIDA et al., 2013 apud SOUZA, D., 2017).

De acordo com Araújo (2015), vários fatores podem levar a ocorrência da ansiedade, como a quantidade de tarefas que precisamos realizar, a agitação diária, informações recebidas, além das responsabilidades que nos acompanham, mostrando que esta é experimentada por todos de maneira comum, sendo uma emoção que envolve mecanismos fisiológicos e psicológicos (SCHMIDT; DANTAS; MARZIALE, 2011 apud SILVA et al., 2017).

O medo e a ansiedade dentro da normalidade, auxiliam a evitar a ocorrência de irresponsabilidade nas ações, principalmente pelo público adolescente (SILVA FILHO; SILVA, 2013 apud SALES, 2017), entretanto, em muitos casos, ela pode submeter o indivíduo a prejuízos funcionais e sociais, tornando-se um problema, caracterizando-se como patológica (MARTINS; CARRILHO et al., 2016 apud BRENTINI et al., 2018). Freud discorre que a ansiedade é minuciosa e complexa. Trata-se de um sentimento de medo e preocupação constante. Manifestações físicas como tensão, e psicológicas como apreensão com o futuro, são características dessas emoções negativas que a acompanham (BARLOW; DURAN, 2015 apud SOUZA, D. et al., 2017).

Outros fatores como falta de apoio familiar e integração social, baixa inclusão tanto social quanto econômica, e pouco incentivo no que diz respeito a manter relações interpessoais, podem desencadear ou agravar os transtornos mentais (ALMEIDA et al., 2013 apud SOUZA, D., 2017).

Para Dalgalarrondo (2008), a ansiedade generalizada é definida pela presença exagerada de sintomas, estes ocorrendo na maior parte dos dias, em uma média de seis meses. Para diagnosticar a síndrome ansiosa, faz-se necessário além de verificar sofrimento significativo, prejuízos nas relações interpessoais e ocupacionais, que possam ser causados pelos sintomas.

A partir de dados da American Psychiatric Association (2014) apud Brentini et al. (2018), observam-se algumas características dos casos de ansiedade patológica, servindo de auxílio também para diferenciação dos quadros. Dentre eles estão a ocorrência de preocupações excessivas, que podem afetar o indivíduo psicológica e socialmente; intensidade e maior duração em suas preocupações, sendo observada a falta de fatores desencadeantes na maioria dos casos; e maior ocorrência de sintomas físicos. Além disso, são observados em crianças ao menos um dos sintomas e em adultos três.

As queixas somáticas e psíquicas podem ser originadas a partir de preocupações irracionais, estas acabam por interferir no bem-estar emocional e qualidade de vida dos indivíduos, sem distinção de idade. Alguns dos principais exemplos de manifestações somáticas são diarreia, náuseas, cefaleia, dispneia, sudorese, tremores, vertigem, taquicardia, entre outros. Já as psíquicas são caracterizadas por insônia, dificuldade de concentração, insegurança, irritabilidade, inquietação interna (SILVA FILHO; SILVA, 2013 apud SALES, 2017), ainda contando com a ocorrência de preocupação excessiva e facilidade para ficar assustado (CASTILLO; RECONDO et al., 2000; LOPES, 2009 apud BRENTINI et al., 2018). Foram desenvolvidas escalas para avaliar a ansiedade, essas considerando suas várias dimensões, além de sua justaposição com o acometimento pela depressão. Dentre as escalas mais utilizadas na avaliação da ansiedade, estão a Escala Clínica de Ansiedade (CAS), Escala de ansiedade de Beck (BAI), Escala Breve de Ansiedade (BAS), Escala Breve de Avaliação Psiquiátrica (BPRS) e Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A) (KEEDWELL; SNAITH, 1996 apud KAIPPER, 2008).

3.2 UNIVERSIDADE COMO ESPAÇO ADOECEDOR

Com o passar do tempo, e a depender da fase de vida em que o indivíduo se encontra, existe a possibilidade de aumento das chances para o aparecimento da ansiedade. A passagem para o ensino superior, escolha profissional e conseqüente ingresso na universidade são algumas das causas (RODRIGUES; PELISOLI, 2008 apud SILVA et al., 2017). Conforme Pinho (2016), outro aspecto a ser considerado, é a saudade de casa, que atinge o público universitário que sai de suas residências. No decorrer da patologia, pode haver ainda mudanças nas causas de preocupação que afligem o indivíduo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014 apud BRENTINI et al., 2018). Tais mudanças e adaptações podem ocorrer tanto na rotina quanto nos hábitos de vida, e são características da fase de ingresso no meio acadêmico. Com isso, além dos desafios pessoais, relacionados a conseqüente independência e autonomia, os estudantes estão sujeitos a desafios acadêmicos, que os predis põem a situações que podem acarretar desde estresse, até o acometimento por depressão ou ansiedade, sendo esta, mais prevalente nesse público (SHAMSUDDIN et al., 2013 apud CHAVES et al., 2015).

A saúde mental desses indivíduos, é um dos grandes focos não somente de profissionais da saúde, mas da população em geral, nos últimos anos (REZENDE et al., 2008 apud LEÃO et al., 2018). Os sintomas psicopatológicos estão inseridos entre as temáticas comuns de

pesquisas que englobam o público universitário, destacando-se o estresse, a ansiedade e a depressão (BARROSO; OLIVEIRA, no prelo apud SOUZA, D., 2017).

Percebe-se que, os períodos iniciais da vida universitária podem ser causadores de ansiedade, porém, depende de fatores como demandas, formulação de sua grade curricular, entre outros. Outra condição que influencia de maneira significativa, são as características que cada um apresenta individualmente, além de sua percepção sobre os eventos à sua volta, e com a presença de sintomas pode haver tanto na vida pessoal quanto acadêmica do universitário, consequências negativas, pelo fato de suas habilidades desde motoras até intelectuais serem afetadas por percepções negativas, a depender do nível de ansiedade em que se encontra (FERREIRA et al., 2009 apud CHAVES et al., 2015).

Além disso, as preocupações e pressão que os universitários estão sujeitos, com as atividades, bom rendimento e a nível social, que engloba saúde e estética, podem influenciar na forma como ele enxerga a si mesmo (BALLONE; MOURA, 2014 apud ARAÚJO, 2015). A alimentação pode ser uma grande influenciadora nessas questões, pois pode levar ao surgimento da não aceitação do corpo, autodesprezo, problemas nas suas relações interpessoais, além de preocupações somáticas (PEREZ; ROMANO, 2004 apud FRANÇA et al., 2012).

Englobando os estudantes da área da saúde, é visto que seu sofrimento emocional, além de atingí-lo, impacta em sua relação com seus pacientes, atingindo dessa forma, o outro. Sua formação sobre saúde mental é inadequada, e as situações estressantes a que estão submetidos são frequentes. Tudo isso acarreta no adoencimento psíquico, desempenho acadêmico negativo, além de riscos como a dificuldade no tratamento ou até mesmo episódios de suicídio (COSTA et al., 2012; VASCONCELOS et al., 2015; CARVALHO et al., 2015; WONKA; OMS, 2008 apud LEÃO et al., 2018).

De maneira geral, o ensino superior é caracterizado por submeter exigir dos estudantes muitas adaptações, definidas a partir de emoções tanto positivas quanto negativas e experiências até então desconhecidas pelos mesmos, atribuídas aos desafios pessoais e acadêmicos enfrentados (OLIVEIRA et al., 2014; VERÍSSIMO et al., 2011 apud SOUZA, D., 2017).

A preocupação com o público universitário a nível de saúde mental, teve origem no início do século XX nos Estados Unidos, pelo fato de reconhecerem a fase vulnerável, a nível psicológico, que os estudantes estão submetidos. Reconhecem também que compete como uma das obrigações das instituições de ensino que os recebe, a responsabilidade de fornecer auxílio para os mesmos (LORETO, 1965; REIFLER; LIPTZIN; HILL, 1969 apud PINHO, 2016). Além disso, para Leão et al. (2018) a busca por auxílio psicológico deve ser incentivada no meio em que se inserem os universitários, principalmente os estudantes da área da saúde, pois

como já foi citado, é um público que acaba por possuir formação inadequada no que compete a saúde mental.

Várias estratégias podem auxiliar no controle dos sintomas da ansiedade ou serem adicionadas a seu tratamento, algumas delas são o aconselhamento individual, recreação e lazer ou até mesmo atividades religiosas (ADLAF et al., 2001; SHAMSUDDIN et al., 2013; PINTO; PAIS-RIBEIRO, 2007 apud CHAVES et al., 2015).

A partir de um estudo sobre uma ação multiprofissional, por meio de um grupo psicoeducativo, na melhora do comportamento alimentar de indivíduos acima do peso e com síndromes psíquicas do tipo, segundo França et al. (2012), foram relatadas ações que auxiliavam os participantes a lidar com os sintomas, como ler, praticar atividades físicas (sendo esta a mais frequente), ir à igreja, realizar trabalhos manuais, trabalhar, frequentar o shopping, passar um tempo no computador ou até mesmo meditar. Além disso, na compreensão de Araújo (2015), tanto o apoio da família quanto a criação de vínculos e amizades, são componentes importantes para melhora dos sintomas e prevenção de eventuais complicações e agravos.

Conforme Leão et al. (2018), esse tipo de equilíbrio psicológico é de grande ajuda para a adequada formação dos universitários, pelo fato dos problemas nas relações agirem como geradores de insegurança, preocupações, dificuldade de atenção, medo, tristeza, baixa autoestima, dentre outras dificuldades psicológicas.

3.3 NUTRIÇÃO E ANSIEDADE

O estilo de vida de um indivíduo engloba vários aspectos, dentre eles educação, família, habitação, alimentação e nutrição, lazer e vários outros. De maneira geral, eles são necessários para o bem-estar nos aspectos físico, social e mental. Porém, muitas pessoas adotam hábitos de vida diferentes do que se classifica como saudável, como por exemplo, os hábitos alimentares inadequados (GONÇALVES, 2004 apud BRITO, GORDIA, QUADROS, 2014), da mesma forma que diversos valores relacionam-se a alimentação, como os culturais, sociais, nutricionais, psicológicos entre outros, que acabam por determinar o comportamento alimentar adotado pelos indivíduos (MORAIS, 2014 apud SOUZA, D. et al., 2017).

Os universitários em alguns casos, encontram dificuldades de preparar ou prover sua alimentação sem a ajuda de seus pais ou responsáveis, pela influência de vários fatores, como o próprio estresse e ansiedade, modismos, consumo de *fast-food*, instabilidade psicológica e social, além de outros antes citados. Mudanças do tipo podem ter influência no estado nutricional desses indivíduos, podendo levar ao desenvolvimento tanto de doenças crônicas

quanto sua vulnerabilidade frente a situações que arrisquem a saúde em todos os aspectos (FIATES; SALLES, 2001; VIEIRA et al., 2002; ALVES; BOOG, 2007; TORAL et al., 2006; CARMO et al., 2006 apud MONTEIRO et al., 2009). Além disso, os horários das refeições geralmente são alterados em razão da quantidade de exigências sobre o público universitário, caracterizadas por serem estressantes e associar-se a níveis elevados de ansiedade. Os desafios enfrentados por eles geralmente repercutem em irregularidades no seu padrão alimentar (COLLES et al., 2007 apud SOUZA, M. et al., 2017). Vale ressaltar que, infelizmente em muitos dos casos, há uma escolha por parte do estudante, que gira em torno do que será priorizado, e na maioria das vezes, deixam de lado a saúde e escolhem a realização de atividades e o sucesso acadêmico (ALVES; BOOG, 2007 apud MONTEIRO et al., 2009).

O hábito alimentar da maioria do público universitário, é caracterizado pela baixa ingestão de alimentos como frutas, verduras e os grãos integrais, dando espaço para o consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e sódio (IBGE, 2011; VIEIRA et al., 2002; MENDONÇA; ANJOS, 2004 apud MARCONATO; SILVA; FRASSON, 2016). Os padrões alimentares atípicos que competem aos universitários na maioria dos casos, geralmente são relacionados a experiências negativas, podendo levá-los a ingestão de alimentos em excesso e até casos de compulsão alimentar (MARQUES, 2013 apud SOUZA M. et al., 2017). Tais hábitos inadequados de alimentação são influenciados ainda pela ansiedade, como já mencionado, além dos rearranjos comportamentais e relações sociais desenvolvidas ou não na universidade, tendo a alimentação como um ponto de fuga frente a essas situações (GARCIA et al., 2013 apud SANTOS et al., 2014). Dessa forma, pode ser visto que a ansiedade é tida como um dos fatores psicológicos que pode ativar a compulsão alimentar (PEREZ; ROMANO, 2004 apud FRANÇA et al., 2012).

A ansiedade também pode estar relacionada ao estresse, principalmente de forma crônica, e muitas vezes, a exposição tanto ao estresse agudo como crônico, pode agir de maneira a modificar alguns comportamentos, levando ao surgimento de alguns tipos de distúrbios, dentre eles, os alimentares. No tipo agudo, ocorre uma resposta chamada de “luta ou fuga”, que tem como resultado a omissão do apetite, caracterizada como instantânea, ao contrário do que ocorre na forma crônica, que nos leva a consumir mais alimentos com maior densidade calórica. Portanto, é afirmado que os padrões alimentares podem sim ser afetados por essas situações (CANNON, 1914; CHARMANDARI et al., 2005; OLIVER et al., 2000; SCHIFFMAN et al., 2000; WARDLE; GIBSON, 2002 apud BOSA, 2010).

Existe ainda a variável trabalho/estudo, que influencia diretamente nas escolhas alimentares, por causa do tempo e distância a percorrer, fazendo com que optem por alimentos

de mais fácil acesso (NELSON et al., 2008; MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008 apud MARCONATO; SILVA; FRASSON, 2016).

De maneira geral, pessoas acometidas por problemas como ansiedade e estresse, possuem maior facilidade de desenvolver distúrbios alimentares, pelo fato de enxergarem o alimento, muitas vezes, como um meio de descarregar emoções (SOUZA, 2011), emoções essas que, muitas vezes os levam à ingestão de alimentos com níveis energéticos e calóricos elevados, pois a ocorrência desses tipos de transtornos, podem impulsionar uma maior ingestão de açúcares e gorduras (TORRES; NOWSON, 2007; NIEUWENHUIZEN; RUTTERS, 2008; YANNAKOULIA et al., 2008 apud BOSA, 2010). Esse tipo de ingestão alimentar pode não agradar, muitas vezes, os próprios estudantes, como observado em um estudo feito por Souza, D. (2017) com universitários, onde os indivíduos que apresentavam maiores níveis de ansiedade, avaliavam sua alimentação de forma negativa, sendo observado ainda que, quanto maior suporte nos âmbitos emocionais e sociais recebiam, melhor avaliavam seu estilo alimentar. Em complemento, no estudo de Monteiro et al. (2009), cerca de 76,6% das estudantes de uma universidade de Minas Gerais, não estavam satisfeitas com sua alimentação, desejando modificá-la.

A partir daí, para Alvarenga et al. (2016), é visto que situações que afetam a dimensão psicológica, como a ansiedade, afetam também nosso apetite e como nos alimentamos, como uma tentativa de amenizar ou “descontar” o surgimento de tais emoções, podendo gerar descontroles alimentares mesmo na ausência de fome, classificando-se assim, como “comer emocional”.

4 PERCURSO METODOLÓGICO

4.1 TIPO DE ESTUDO

O método de revisão integrativa da literatura foi utilizado para a realização desse estudo, a partir de dados sobre o processo de ansiedade, seus principais fatores de risco, presença da mesma em universitários, de que forma os cursos de saúde podem influenciar ou não no surgimento da ansiedade, como a instituição de ensino pode auxiliar em tais casos, as principais formas de enfrentamento utilizadas pelos estudantes e de que forma seu comportamento alimentar é afetado, tudo isso por meio da literatura científica, com estudos que abordam tais situações.

No que diz respeito aos tipos de revisão, a integrativa é considerada como tendo a abordagem metodológica mais ampla, pois além de combinar dados teóricos e empíricos presentes na literatura, é capaz de incorporar vários propósitos, tais como: revisar evidências e teorias, analisar problemas metodológicos e definir conceitos. Esse tipo de revisão funciona identificando, analisando e sumarizando dados de estudos que tratam do mesmo assunto, mesmo sendo independentes (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

4.2 UNIVERSO AMOSTRAL

Os artigos científicos que formam o universo amostral do estudo, foram os presentes nas bases de dados do portal de periódicos CAPES. Os critérios de inclusão para escolha dos artigos foram os seguintes: ser na língua portuguesa, ter sido publicado entre os anos 2013 a 2019 e estar no formato de artigo. Já os de exclusão foram: estar em outros idiomas, monografias, teses e os artigos que não contemplassem os objetivos do estudo. Os descritores correspondentes a pesquisa foram: ansiedade, nutrição, comportamento alimentar, universitários e influência na alimentação.

A partir daí, 30 artigos foram obtidos, e após a análise do título e resumo de cada um, 23 deles foram escolhidos para serem analisados na íntegra. Depois da realização desse processo, 11 foram selecionados para participar dos dados da pesquisa, pois obedeciam devidamente aos critérios de inclusão estabelecidos.

4.3 COLETA DE DADOS

A busca pelos artigos no portal de periódico CAPES foi realizada entre os meses de

junho e julho de 2019. A seleção dos artigos utilizados e coleta dos dados pertinentes ao estudo foi realizada entre os meses de agosto a outubro do mesmo ano.

Para seleção e coleta, foi realizada uma categorização dos 23 artigos lidos na íntegra, dividida nos seguintes tópicos: tipo de estudo, autor (es), ano de publicação, objetivos, metodologia e os principais resultados.

4.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados obtidos foram analisados e categorizados a partir da análise de conteúdo de Bardin (1977).

O método de análise de conteúdo visa analisar as comunicações, seja a partir das palavras do entrevistado ou da observação feita pelo pesquisador responsável. O material coletado é classificado geralmente em temas ou categorias para possibilitar o entendimento. Para que os dados obtidos sejam significativos, algumas etapas são preconizadas. Vale ressaltar que um dos métodos mais utilizados e citados em estudos de análise qualitativa é o de Bardin (SILVA; FOSSÁ, 2015).

Segundo Bardin (1977), são três as etapas necessárias para a análise: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, interferência e interpretação.

A pré-análise é a primeira etapa do processo e trata-se da organização propriamente dita, que visa estruturar as ideias iniciais, trabalhando para a condução precisa das demais etapas. Três partes compõem geralmente essa etapa inicial, sendo elas: a escolha dos documentos que serão analisados, a elaboração de hipóteses e objetivos acerca disso, e a construção de indicadores para a compreensão final. Esses são ligados, mesmo que não sejam realizados em ordem cronológica. A exploração do material é classificada como uma etapa cansativa e longa, tratando-se da realização de operações de codificação ou enumeração a partir de algumas regras, como é o caso da codificação (BARDIN, 1977).

O processo de codificação é tido pela transformação dos chamados dados brutos (obtidos na entrevista/pesquisa) em unidades de possibilitam encontrar as características necessárias e propícias ao estudo. A organização desse processo baseia-se na escolha das unidades, das regras de contagem e das categorias. No que diz respeito a escolha das unidades, Bardin destaca que se deve levar em consideração:

Quais os elementos do texto a ter em conta? Como recortar o texto em elementos completos? A escolha das unidades de registro e de contexto, deve responder de maneira pertinente (pertinência em relação às características do material e face aos objetivos da análise) (BARDIN, 1977, p. 104).

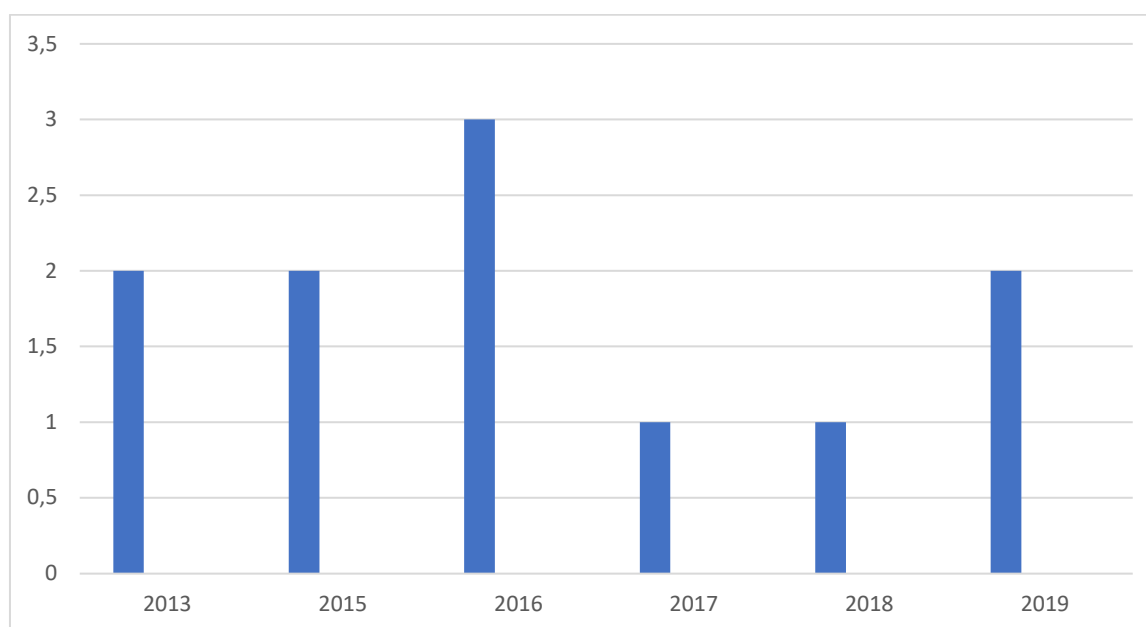
Ainda segundo a autora, a última etapa consiste no tratamento e interpretação dos resultados obtidos, que, podem ser realizados a partir de operações estatísticas simples ou complexas, que determinam figuras, quadros de resultados, modelos ou diagramas, responsáveis por condensar esses dados. As inferências e interpretações podem ser feitas pelo pesquisador a partir da obtenção dos resultados fideis e significativos, para que sejam alcançados os objetivos (BARDIN, 1977).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da pesquisa literária, foi possível encontrar artigos que tratavam do tema ansiedade em estudantes universitários e sua alimentação, a nível de percepção e escolhas. Dessa forma, foram selecionados 11 destes, respeitando os critérios de inclusão propostos.

Pode-se observar a partir do gráfico 1, que os artigos relacionados a temática em questão, perpassam desde o ano de 2013 a 2019, enfatizando o ano de 2016, com a maior quantidade de artigos, porém, sem muita diferença observável.

Gráfico 1: Distribuição dos artigos selecionados para o estudo, por ano de publicação.



Fonte: Material do estudo, 2019.

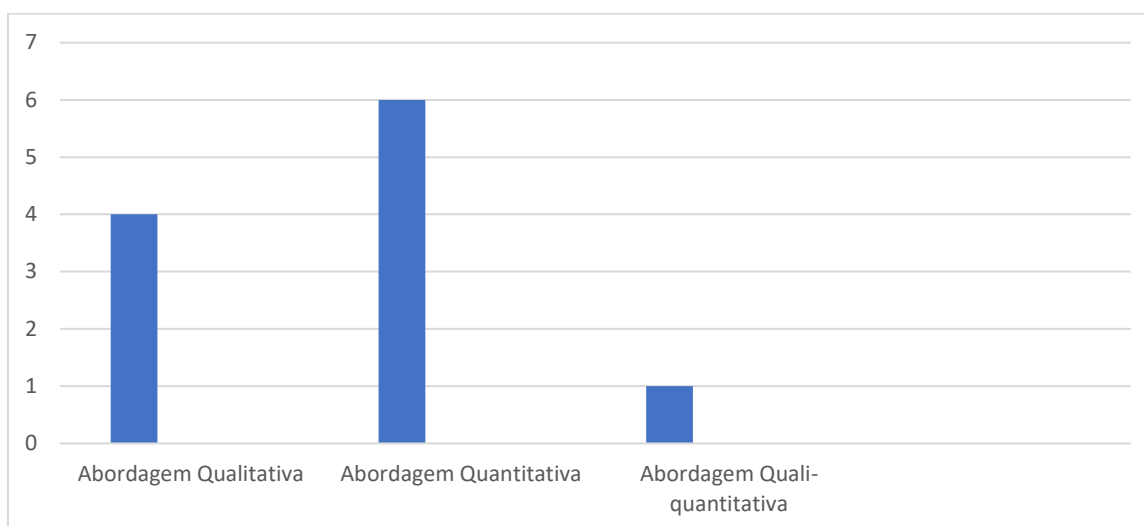
Alguns dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre a temática, trazem informações sobre os altos índices de ansiedade, principalmente no ano de 2015, mostrando que cerca de 264 milhões de pessoas no mundo convivem com os transtornos ansiosos, com mais de 18 milhões desses casos apenas no Brasil. As taxas de transtornos ansiosos no Brasil no mesmo ano, chegou a 9,3%, superando a média mundial de 3,6%. Vale ressaltar que os distúrbios de ansiedade são tidos como um dos fatores que mais contribuem com a perda de saúde da população, ocupando o sexto lugar na classificação (WHO, 2017).

Os dados de 2016 sobre trabalhos publicados sobre o tema ansiedade, como dito anteriormente, foram os que mais se destacaram, portanto, essa maior quantidade de trabalhos,

pode ser tida pelo fato de muitos dos casos de ansiedade terem sido verificados no ano anterior a tais artigos e pela quantidade crescente do acometimento por tais transtornos com o passar dos anos.

De acordo com o gráfico 2, os estudos com abordagem quantitativa estão presentes em maior frequência, esse resultado, pode dever-se ao fato de haver grande quantidade de estudos sobre a temática, que avaliam à ansiedade e seus sintomas por meio de testes pré-definidos, já os demais tipos de estudo, apresentam-se em menor frequência.

Gráfico 2: Distribuição dos artigos selecionados, de acordo com a modalidade de estudo.



Fonte: Material do estudo, 2019.

A tabela 1 mostra que as revistas de publicação dos artigos selecionados, foram muito variadas, sem diferença na frequência, tendo apenas 1 artigo para cada revista, totalizando em 11 delas.

Tabela 1: Distribuição dos artigos selecionados, e suas respectivas revistas de publicação.

REVISTAS	Fr	Fr (%)
Boletim de Psicologia	1	9,1
Interacções	1	9,1

Revista Brasileira de Educação Médica	1	9,1
Revista Brasileira de Enfermagem (REBEn)	1	9,1
Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento	1	9,1
Revista Ciência e Saúde Coletiva	1	9,1
Revista Psicologia e Saúde	1	9,1
PSICO	1	9,1
Psicología, Conocimiento y Sociedad	1	9,1
Saúde e Transformação Social	1	9,1
Segurança Alimentar e Nutricional	1	9,1
TOTAL	11	100,00

Fonte: Material do estudo, 2019.

Para contemplar os objetivos propostos e a partir da análise dos artigos selecionados, foram elaboradas sete categorias: 1 – *Fatores de risco para ansiedade em universitários*; 2 – *Presença de transtornos de ansiedade em estudantes universitários*; 3 – *Principais sintomas observados em universitários*; 4 – *Cursos de Saúde: possível influência no surgimento da ansiedade*; 5 – *Auxílio da universidade frente a ansiedade*; 6 – *Universitário x ansiedade: meios de enfrentamento*; 7 – *Impacto da ansiedade sobre a alimentação universitária*.

5.1 CATEGORIA 1: FATORES DE RISCO PARA ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS

Como existem diversas causas para o surgimento da ansiedade nos indivíduos, principalmente nos estudantes universitários, a presente categoria, objetiva tratar dos principais fatores de risco encontrados na literatura para desencadeamento da mesma, e as subcategorias a seguir adentram nesse perfil:

Ser do sexo feminino

Foram inseridas nessa categoria as informações obtidas nos artigos analisados que faziam menção ao sexo feminino, a exemplo de: “[...] a associação entre o gênero feminino e sintomas de ansiedade foi significativa para nove dos 21 itens avaliados pelo BAI” (MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019, p. 5). “Foi identificado também que o sexo feminino apresenta maior nível de ansiedade [...], com diferenças estatisticamente significativas para a condição de traço e estado” (CHAVES et al., 2015, p. 4). “Em relação aos fatores identificados na categoria Sociodemográficas, a terceira mais frequente como risco para sofrimento psíquico, destacam-se sexo feminino, ter maior idade e baixa renda” (GRANER; CERQUEIRA, 2019, p. 4). “Com relação ao gênero há uma predominância superior na clientela [de um programa de atendimento psicológico, destinado a universitários] do sexo feminino em relação ao sexo masculino (PINHO, 2016, p. 9).

Distância de casa e relações sociais

Um outro fator de risco associado é a distância da família e de sua residência, que pode prejudicar a saúde mental dos indivíduos e interferir em suas relações interpessoais, usando como base um estudo que avaliava qualidade de vida e conseqüente risco a saúde psicológica e um de revisão sobre a questão social, obteve-se as seguintes informações: “Outra variável que tem sido investigada como uma conseqüência negativa da saída dos jovens da casa dos pais quando ingressam na universidade é a saudade de casa [...]. Este é um estado de estresse experimentado após a saída da casa dos pais em que o indivíduo sente saudade da família, possui o desejo de voltar para casa, experimenta sentimentos de solidão e pensa bastante sobre a residência anterior (KHADEMI; AGHDAM, 2013; NIJHOF; ENGELS, 2007; SCOPELLITI; TIBERIO, 2010 apud PINHO, 2016, p. 4). “Podemos considerar em comparação com os dados encontrados fatores de risco importantes, como a idade e falta de maturidade, aliados a falta de apoio social, que entre outros aspectos inclui [...] baixo grau de relacionamento ou conhecimento entre colegas e ainda as dificuldades financeiras [...]” (SOARES; GUISANDE; ALMEIDA, 2007 apud PINHO, 2016, p. 12). “[...] aqueles estudantes que saíram da casa da família para ingressarem em universidades e residiam em casas com outros colegas ou em moradias universitárias, apresentaram níveis mais elevados de depressão, ansiedade e stress

[...]. É quando o desprendimento dos pais (da família) torna-se presente, dado ao próprio afastamento geográfico, e, assim, são intensificados os medos, a insegurança” (VIZZOTO; JESUS; MARTINS, 2017, p. 8 e 10). “Entre os desconfortos gerados no decorrer de sua formação, encontramos uma resposta repetidamente acerca da sobrecarga de atividades e estudos, causando, dentre outras coisas, o afastamento dos amigos e a falta de tempo para outras atividades, até mesmo para estar com a família” (LIMA et al., 2013, p. 4). “Entre as características inseridas na categoria Relacionais, destaca-se: ter dificuldade no relacionamento com os amigos, não se sentir adaptado à vida acadêmica, baixo apoio social (medido/referido), sentir-se rejeitado pelos amigos e não receber apoio emocional. [...] Constatou-se que as relações estabelecidas pelos estudantes podem ter papel de risco ou proteção à saúde mental [...]. Percepção de pouco apoio social associou-se em dois estudos a prevalência mais elevada de TMC” (GRANER; CERQUEIRA, 2019 p. 4 e 15).

Ensino superior e suas características

As dúvidas e dificuldades encontradas ao ingressar na universidade também se enquadram como fatores de risco, e são retratadas a partir de estudos de revisão e qualitativos (dentre os selecionados) da seguinte forma: “[...] o ingresso ao ensino superior, por si mesmo, já representa um processo de mudança e implica amadurecimento pessoal, em separação dos pais, entre outras perdas e ganhos (VIZZOTO; JESUS; MARTINS, 2017, p. 11). “[...] as variáveis mais frequentes como fatores de risco para sofrimento psíquico foram as classificadas na categoria Acadêmicas [...], chamando-se a atenção para a subcategoria série do curso[...], ter pensado em abandonar o curso, excesso de horas de estudo ou dificuldade para conciliar estudo, lazer/descanso em dois estudos, assim como apontar o curso como fonte de estresse/tensão, ter expectativas ruins em relação ao futuro profissional, insatisfação com o curso/ter pouco interesse pelo mesmo e sentir desconforto durante as avaliações” (GRANER; CERQUEIRA, 2019, p. 3 e 4). “Os processos avaliativos foram criticados. Alguns entrevistados declararam que os mesmos são muito extensos para o pouco tempo que tem pra responder. Além disso, na opinião dos alunos, as avaliações são repetitivas. A maioria apresenta crise de ansiedade diante das avaliações [...] as rotinas da academia terminam por propiciar ao aluno situações extremas, que lhes causam perturbações e ansiedade” (LIMA et al., 2013, p. 5 e 7).

Qualidade de vida inadequada

Da mesma forma que a ansiedade pode levar a má qualidade de vida, essa mesma pode levar ao surgimento de tal transtorno psíquico: “Os estudantes relataram que mudaram completamente suas rotinas, passando a maior parte de seu tempo na instituição, assim falta tempo para o convívio social e familiar, além de atividades diárias, esporte, lazer, cultura, alimentação e higiene [...]” (LIMA et al., 2013, p. 6). “[...] foram identificados como fatores de risco para TMC não praticar atividades físicas e apresentar dieta alimentar inadequada, mais frequentes em estudantes dos últimos semestres” (SILVA; CAVALCANTE-NETO, 2014 apud GRANER; CERQUEIRA, 2019, p. 14). Os achados mais significativos estiveram relacionados à presença de sinais e sintomas de ansiedade, stress e depressão fortemente associados com fator “sair da casa da família para estudar” [...]” (VIZZOTO; JESUS; MARTINS, 2017, p. 12).

De acordo com a tabela 2, dentre os principais fatores de risco para o desenvolvimento de ansiedade em universitários, destaca-se o de ser do sexo feminino, isto é, as mulheres possuem mais níveis e chances de desenvolver tal transtorno psicológico do que os homens, e a distância de casa e relações sociais. As demais subcategorias tiveram uma frequência menor de artigos. Nesse caso, pôde ser encontrada nos 11 artigos, 14 reflexões sobre tais fatores de risco, tendo-se obviamente mais de um desses em alguns dos artigos.

Tabela 2: Fatores de risco para ansiedade em universitários, apresentados pelos estudos selecionados a partir dos anos de 2013 a 2019.

FATORES DE RISCO PARA ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS	fr	Fr (%)
Ser do sexo feminino	4	28,6
Distância de casa e relações sociais	4	28,6
Ensino superior e suas características	3	21,4
Qualidade de vida inadequada	3	21,4
TOTAL	14	100,00

Fonte: Material do estudo, 2019.

Em comparação com os dados da tabela 2, o estudo de Lantyer et al. (2016) com

estudantes universitários da área de saúde, mostrou que as mulheres apresentam níveis mais altos de ansiedade do que os homens. Já Menezes et al. (2018), que avaliou em três momentos a ansiedade do tipo traço-estado em estudantes também da área de saúde, observaram que os homens encontravam-se com níveis de ansiedade estado, mais elevados que o das mulheres no primeiro momento, no segundo, houve um aumento desses níveis nas mulheres, assemelhando-se ao dos homens, permanecendo assim até o terceiro momento, ressaltando que o tipo traço, permaneceu estável. Resultados diferentes foram encontrados por Vizzotto, Jesus e Martins (2017), que não observaram diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito aos níveis tanto de ansiedade quanto de estresse.

Existem vários aspectos que podem ser determinantes para a maior prevalência e susceptibilidade das mulheres no desenvolvimento da ansiedade, como a puberdade e/ou durante o período pré-menstrual caracterizado pelo ciclo hormonal desencadeado, podendo desenvolver qualquer um dos tipos de ansiedade (HETEM; GRAEFF, 2004; ALTEMUS, 2006; MAKI, 2008 apud LANTYER et al., 2016). Mesmo com a evolução e mudanças positivas no papel da mulher na sociedade, elas ainda realizam com mais frequência que os homens, tarefas como, cuidar da casa e dos filhos, no caso das estudantes que são mães, essa sobrecarga de atividades e preocupações, podem aumentar as chances das mulheres em desenvolver distúrbios ansiosos.

Marconato, Silva e Frasson (2016) apontam também que é comumente característica a maior presença de estudantes do sexo feminino nos cursos da área de saúde, o que pode também influenciar na maior incidência de ansiedade nas mulheres, quando há realização de estudos com estudantes dessa área. Isso também é visto com relação à procura por atendimento psicológico no auxílio e tratamento de tais transtornos mentais. Pinho (2016) por exemplo, em sua pesquisa relatou que os estudantes da área de saúde e as mulheres foram os que mais procuraram atendimento psicológico na universidade. Pereira et al. (2015) retratam que esse fato pode ocorrer devido a maior facilidade das mulheres em buscar ajuda nesses casos.

Outro fator de risco para distúrbios ansiosos causados pela vida universitária, é o contato social afetado, tanto com familiares quanto com os amigos (MARTINS, 2003 apud MEIRA et al., 2017). No estudo de Lima et al. (2013), com estudantes do curso de enfermagem, foi visto que a criação de vínculos no ambiente acadêmico, foi motivo de muita satisfação para os alunos, favorecendo certa ampliação do ciclo social em que está inserido, os auxiliando a superar as dificuldades enfrentadas com a entrada na universidade e, na maioria dos casos com a saída de casa e cidade de origem, além da separação de antigas amizades. Dessa forma, é apontado por

Araújo (2015) que a sintomatologia ansiosa e a própria presença da ansiedade, podem ser atenuadas com a criação de vínculos e apoio dos familiares, evitando até outros tipos de distúrbios psicológicos.

Quanto a própria entrada no ensino superior, suas características e rotina acadêmica, Lima et al. (2013) abordam ainda que o desenvolvimento e estado psicológico dos estudantes sofre um potencial impacto com o ingresso na vida acadêmica. Da mesma forma que apontam os dados do presente estudo.

Outro aspecto que pode ser considerado fator da presença de ansiedade no ensino superior, segundo a literatura, é o período letivo em que o estudante se encontra. A revisão feita por Graner e Cerqueira (2019), por exemplo, aponta que os estudantes que mais manifestam tais sofrimentos psicológicos, são dos primeiros e últimos períodos do curso. Isso pode ser explicado pelo fato de nos primeiros períodos o estudante estar passando pelos momentos de habituação à nova rotina de vida e acadêmica, além da distância de casa, dos familiares e dos amigos, já nos últimos, o indivíduo se depara com os processos e avaliações finais do curso e a proximidade da entrada no mercado de trabalho.

Por meio de relatos de estudantes universitários no estudo de Araújo (2015), observou-se que eles acreditavam que a rotina acadêmica fazia com que ficassem ansiosos ou mais ansiosos, com relatos que iam desde a pressão diária que enfrentam, tensão com provas e trabalhos acadêmicos, até projetos e planos futuros dentro e/ou fora do período de graduação, citando por exemplo, os atrasos nos semestres por não conseguir matricular-se em todos os créditos necessários ou reprovações. Em muitos casos, o sofrimento psicológico apresentado pelos universitários pode estar ainda associado a insatisfações gerais com a instituição de ensino a que pertencem e quando há percepção negativa do meio acadêmico (BYRD; MCKINNEY, 2012; DIVARIS et al., 2013; FEODRIPPE; BRANDÃO; VALENTE, 2013 apud GRANER; CERQUEIRA, 2019).

A qualidade de vida é determinante para o estado saúde-doença dos indivíduos, e quando é inadequada pode ser prejudicial física e mentalmente. Há vários fatores que podem levar a inadequação da qualidade de vida, sendo a ansiedade uma delas, da mesma forma que afirmam Souza, D. et al. (2017), onde a ansiedade interfere de maneira negativa na qualidade de vida dos afetados, de forma a limitar as atividades comumente realizadas no dia a dia, contato social e as mais diversas vivências dos indivíduos.

Estudos que avaliaram a qualidade de vida de estudantes, como o de Vittozzo, Jesus e

Martins (2017), verificaram associações com o gênero e a prática de atividades físicas, e observaram que, mesmo que os homens praticassem mais atividades físicas, as mulheres possuíam maior qualidade de vida, maior qualidade do sono, além de melhores níveis de relações interpessoais. Divergindo do estudo de Lantyer et al. (2016) onde as mulheres demonstraram uma qualidade de vida inferior à dos homens.

A partir disso, Araújo (2015) relata que a redução de fatores estressantes, realização de práticas saudáveis como as alimentares e exercícios físicos, pode ser de grande ajuda na melhora da qualidade de vida dos estudantes. Porém, essas práticas precisam estar associadas umas com as outras, para que o benefício seja por completo, pois como visto anteriormente, a realização de exercícios físicos pelos homens não favoreceu positivamente sua qualidade de vida se comparada a das mulheres, que pode ser atrelada a vários fatores, dentre eles a já mencionada maior abertura que as mulheres possuem em dialogar e buscar ajuda frente ao que as aflige, principalmente a nível mental.

5.2 CATEGORIA 2: PRESENÇA DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Para contemplar essa categoria, foram selecionados artigos que faziam referência a utilização de testes típicos na avaliação da presença e sintomas de ansiedade, onde foram encontrados os seguintes resultados: “Os dados referentes a ansiedade dos acadêmicos [...] evidenciam que 91,5% apresentavam níveis moderados e altos de ansiedade traço e 92,9% esses mesmos níveis de ansiedade estado” (CHAVES et al., 2015, p. 3). “[...] os resultados apurados na Escala Beck de Ansiedade foram os seguintes: leve (seis); ansiedade mínima (seis); moderada (sete) e grave (um). Isso significa que, no tocante ao grau de ansiedade, 40% dos alunos apresentaram escores nos níveis moderado e grave [...] Comparando os resultados obtidos no BAI e no BDI verifica-se que existe maior número de casos com índices de ansiedade moderado e grave, do que com sintomas de depressão [...]” (NOGUEIRA, 2013 p. 6). “[...] no Brasil, 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua formação acadêmica, notadamente transtornos depressivos e de ansiedade” (CAVASTRO; ROCHA, 2006 apud NOGUEIRA, 2013, p. 2).

No que diz respeito à essa categoria, ausente de subcategorias, é importante destacar os altos níveis da presença de ansiedade, muito comum em estudantes, retratados a partir de testes

para tal avaliação. Dyrbye et al. (2016) apud Carvalho et al. (2017), apontam que é relatada pelos estudantes universitários, uma frequência alta de transtornos mentais, como ansiedade e depressão.

Lima et al. (2017) apud Ferreira, Silva e Costa (2019) em sua pesquisa, obtiveram que, cerca de 52,9% dos alunos de enfermagem em uma universidade da Paraíba, possuem ansiedade em altos níveis. Dados do estudo de Marchi et al. (2013) apud Costa et al. (2017) demonstraram que dos 308 alunos também de enfermagem avaliados, ao menos 24% e 12% deles, apresentaram níveis moderados e graves de ansiedade, respectivamente. Mesmo assim, dados do estudo de Nogueira (2013) apontaram que, cerca de 40% dos estudantes das áreas de ciências sociais e humanas, nos períodos iniciais do curso, apresentou níveis significantes de ansiedade frente aos testes de sintomatologia ansiosa, demonstrando que, mesmo com a maior prevalência e altos níveis de ansiedade em estudantes da área de saúde, podem ser observados níveis moderados e altas percentagens da presença de ansiedade em outras áreas de ensino também, servindo como informação adicional à categoria.

Esses dados, foram positivamente comparados aos do presente estudo, onde a literatura selecionada mostrou a presença e os níveis de ansiedade moderada e grave nos estudantes.

Para avaliar a possível presença de ansiedade em indivíduos, nesse caso, estudantes universitários, são utilizados alguns tipos de testes específicos, que avaliam os níveis a partir de questões sobre sintomatologia e sentimentos, porém, Maltoni, Palma e Neufeld (2019), afirmam que, tais instrumentos não podem diagnosticar isoladamente a presença de complicações referentes à ansiedade, por exemplo, mas a classificação acima dos escores máximos, podem demonstrar que tais transtornos estão sendo instalados nos indivíduos.

Oliveira et al. (2016) fala ainda sobre as possíveis variações nos níveis de ansiedade em estudantes, de forma que, geralmente apresentam níveis moderados no seu dia-a-dia e altos níveis nos momentos de avaliações e demais atividades que geram certo nervosismo. Mostrando dessa forma, que há possibilidade dos níveis de ansiedade, quando presente, aumentarem mais ainda frente à algumas situações.

Pôde ser visto, a partir do que foi mencionado, que é elevada a presença de ansiedade em universitários, todos os estudantes do ensino superior necessitam de atenção quanto a sua saúde, principalmente a mental, independente da área de ensino em que se enquadram, e que os testes para avaliação dos níveis e presença de ansiedade, são apenas o passo inicial para descoberta e investigação de tal transtorno.

5.3 CATEGORIA 3: PRINCIPAIS SINTOMAS OBSERVADOS EM UNIVERSITÁRIOS

Os artigos direcionados a essa categoria, contemplavam a avaliação de maneira quantitativa e qualitativa da presença de sintomas ansiosos e conseqüentemente a saúde dos acadêmicos, sendo assim divididos nas subcategorias apresentadas a seguir:

Distúrbios do sono e fadiga

Os artigos selecionados para essa subcategoria destacaram em grande parte o acometimento da ansiedade, acompanhado dos distúrbios do sono, sendo um dos sintomas mais comumente encontrados na maioria dos artigos utilizados para essa revisão, como nos exemplos: “TMC são estados mistos de depressão e ansiedade, caracterizados pela presença de sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas [...]. Sonolência, má qualidade do sono [...] também associaram-se significativamente à sofrimento psíquico entre universitários” (GOLDBERG; HUXLEY, 1993; PRYJMACHUK; RICHARDS, 2007; WARBAH et al., 2007 apud GRANER; CERQUEIRA, 2019, p. 2 e 15). “Ao correlacionar a ansiedade com as variáveis estudadas, obteve-se associação estatisticamente significativa para: [...] presença de distúrbio do sono; presença de inquietação; presença de fadiga, presença de dificuldade de concentração [...]” (CHAVES et al., 2015, p. 4). “Sentimentos de culpa e desvalia, falta de interesse, de alteração de sono, fadiga, indecisão, dificuldade de concentração e pensamentos de morte” (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2002 apud VIZZOTTO; JESUS; MARTINS, 2017, p. 11 e 12). “A medicina foi considerada uma das áreas mais estressantes [...] por causa de sua exigência nos requisitos profissionais e acadêmicos. Diante disso, o estresse psicológico, ansiedade, depressão e distúrbios do sono tornam-se prevalentes em estudantes de medicina. (WAQAS et al., 2015 apud PINHO, 2016, p. 3). “[...] ansiedade, insônia, [...] são manifestações muito presentes nos estudantes, principalmente na véspera das avaliações [...]” (SANTOS; ALVES, 2009 apud LIMA et al., 2013, p. 7). “Uma das alterações relatadas pelos alunos é quanto aos hábitos alimentares e distúrbios do sono [...]” (LIMA et al., 2013, p. 5). “Um estudo conduzido em nove escolas de Medicina americanas concluiu que, durante a graduação, aproximadamente 90% dos estudantes procuraram atenção médica devido a estresse, fadiga, ansiedade, depressão e distúrbios alimentares, entre outros” (ROBERTS et al., 2001 apud PEREIRA et al., 2015, p. 2).

Tremores e movimentos pouco comuns

Alguns dos artigos trouxeram ainda a associação da ansiedade com sintomas como tremores e realização de movimentos pouco comuns aos indivíduos, como tiques, que também são sintomas característicos da ansiedade: “A presença de movimentos pouco comuns foi um dos desconfortos mais citados pelos participantes [...] e apresentou uma relação significativa com a ansiedade. [...] (CHAVES et al., 2015, p. 5). “[...] tremores nas mãos (27,24%); tremores nas pernas (24,9%) [...]” (MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019, p. 4).

Nervosismo

O nervosismo é muito comum tanto na ansiedade normal quanto na patológica, sendo um dos sintomas mais pontuados nos testes que avaliam a sintomatologia ansiosa: “Nervosismo, ansiedade, insônia, [...] são manifestações muito presentes nos estudantes, principalmente na véspera das avaliações” (SANTOS; ALVES, 2009 apud LIMA et al., 2013, p. 7). “[...] para os sintomas de ansiedade, 78,85% relataram ter sentido nervosismo nas últimas duas semanas, sendo a sensação mais pontuada” (MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019, p. 4).

Taquicardia

Outro tipo de sintoma apresentado em casos de ansiedade, que altera a fisiologia do indivíduo, é a taquicardia, nesse sentido, os artigos utilizados aqui, destacaram a presença desse sintoma e sua frequência em estudantes participantes de um dos testes de sintomatologia ansiosa: “[...] Foi realizada uma análise das repostas aos itens do BAI destes alunos, o que revelou episódios de taquicardia e dificuldade em respirar e de expressar e canalizar emoções de maneira adaptada [...]” (NOGUEIRA, 2013, p. 8). “[...] medo que aconteça o pior (56,63%); palpitação ou aceleração do coração (44,44%) [...]” (MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019, p. 4).

Distúrbios gastrintestinais

É muito comum frente a transtornos ansiosos, os indivíduos apresentarem manifestações gastrintestinais desagradáveis que, assim como os demais sintomas, interferem nas suas

atividades diárias e sua própria alimentação, que vão desde desconfortos como náuseas, até casos mais sérios de gastrite: “A vida social a qual estão expostos o grupo social dos acadêmicos, gera expressões particulares de manifestações do processo saúde-doença nos indivíduos que os compõem, expressões essas que, segundo os próprios alunos se materializam em doenças como gastrite, ansiedade, enxaquecas, cefaleias [...] entre outras [...]. “As manifestações no processo saúde-doença dos acadêmicos mais comuns são ansiedade, com sintomas de náuseas, dores no estômago [...] Sendo a principal manifestação os distúrbios gastrointestinais, sobretudo gastrite, cuja causa é a alimentação inadequada e o nervosismo” (LIMA et al., 2013, p. 8, 7 e 5). Sensação de calor (63,2%) e incapacidade de relaxar (57,89%) foram os outros itens mais pontuados, [...] indigestão ou desconforto no abdômen (41,58%) [...]” (MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019, p. 4).

A partir dos dados dispostos na tabela 3, observou-se que os distúrbios do sono e fadiga estiveram presentes na maioria dos artigos selecionados, em 6 deles, já os demais se assemelharam, com a mesma frequência, sendo os sintomas mais comumente encontrados em universitários. Vale ressaltar que, mesmo tendo apenas 11 artigos, foram encontrados tais sintomas numa frequência total de 14 deles, isso se dá pelo fato de haver mais de um deles nos artigos utilizados, e posteriormente depositados em sua devida subcategoria. Além disso, leva-se a crer que a maioria dos artigos tratava de alguma forma dos sintomas ansiosos em universitários.

Tabela 3: Principais sintomas observados em universitários, apresentados pelos estudos selecionados a partir dos anos de 2013 a 2019.

PRINCIPAIS SINTOMAS OBSERVADOS EM UNIVERSITÁRIOS	fr	Fr (%)
Distúrbios do sono e fadiga	6	42,8
Tremores e movimentos pouco comuns	2	14,3
Nervosismo	2	14,3
Taquicardia	2	14,3
Distúrbios gastrintestinais	2	14,3
TOTAL	14	100,00

Fonte: Material do estudo, 2019.

Como dito anteriormente, os problemas relacionados ao sono, foram os mais citados nos artigos utilizados no presente estudo, conseqüentemente sendo observado que é o que mais aflige estudantes que enfrentam a ansiedade. Esses podem se relacionar e serem originados a partir de problemas a nível comportamental e/ou emocional. A insônia pode ser originada pelo próprio processo de ansiedade, que pode ser gerada pelo acúmulo de atividades que precisam ser realizadas no turno da noite, além de pensamentos que se passam pela mente dos indivíduos quanto as atividades a serem realizadas posteriormente, prejudicando seu sono (HORSCH et al., 2017; MORRIS, 2016 apud SOUZA, M. et al., 2019).

Da mesma forma, Rosa et al. (2018) relatam que um dos sinais e sintomas mais comumente encontrados nos casos de transtornos mentais é a insônia. A própria carga horária extensa e horário de estudo e atividades integrais, indo além do cronograma acadêmico, fazem com que os estudantes não durmam a quantidade de horas suficientes para uma noite de sono adequada, sendo a variável sono-vigília afetados a nível de desregulação.

Os autores ainda acrescentam que muitos acadêmicos fazem o uso de medicamentos tanto para induzir quanto para retardar o sono, a depender de sua necessidade, e esses fármacos podem levar a sérios problemas de saúde e agravar a própria insônia.

Além dos distúrbios do sono, há outros sintomas comumente apresentados nos casos de ansiedade, sendo caracterizados por tonturas, suor excessivo, taquicardia, náuseas (OLIVEIRA, 2006 apud PIMENTA et al., 2013), outros distúrbios gastrintestinais como diarreia (MALUF, 2002 apud SILVA; CARDOSO; SANTOS, 2018), gastrites e úlceras gástricas, irritabilidade, sensação de mal estar, desempenho nas atividades prejudicado, dores de cabeça e corporais (ROSA et al., 2018), além de nervosismo (RODRIGUES et al., 2019). Corroborando com os dados trazidos nos resultados, mostrando que os sintomas podem ser dos mais variados e prejudicar a vida do indivíduo de forma a interferir em suas atividades diárias, impossibilitando a realização das mesmas.

Foi citado anteriormente, a utilização de alguns fármacos pelos estudantes para retardar o cansaço mental e conseqüentemente induzir certa potencialização no cérebro já cansado, e além da insônia, os efeitos colaterais desses medicamentos podem levar a outros sintomas, característicos da ansiedade, e causar ainda, a própria ansiedade (ROSA et al, 2018).

5.4 CATEGORIA 4: CURSOS DE SAÚDE: POSSÍVEL INFLUÊNCIA NO SURGIMENTO DA ANSIEDADE

Existem muitos estudos que tratam da avaliação de transtornos psicológicos, como os de ansiedade, em estudantes da área da saúde, dessa forma, essa categoria contempla a quantidade de acometimento entre tais estudantes, além dos motivos pelos quais isso ocorre, sendo mostrado nas categorias a seguir:

Transtornos psicológicos em estudantes da área da saúde

Os artigos que contemplam essa subcategoria, trazem o perfil de atendimentos de um serviço psicológico direcionado à estudantes universitários, onde a ansiedade está em quarto lugar dentre os motivos da procura por tais atendimentos e os níveis de ansiedade apresentados por estudantes da área de saúde: “Durante o 1º semestre de 2011, os alunos dos cursos da área da saúde foram os que mais procuraram atendimento [...], o curso de medicina lidera o número de atendimentos [...]. Durante o 2º semestre de 2011, os cursos da área da saúde continuam liderando a média de atendimentos [...]” (PINHO, 2016, p. 6 e 7). “A maioria dos estudantes dos cursos das áreas da saúde apresentou níveis moderados e altos de ansiedade traço e estado, que estiveram significativamente associados a presença de desconfortos físicos [...]” (CHAVES et al., 2015, p. 5). “Ainda, no ambiente acadêmico, o surgimento de tais alterações parece ser mais frequente nos estudantes da área médica” (DYRBYE; THOMAS; SHANAFELT, 2006 apud CHAVES et al., 2015, p. 4) “Estudos realizados com universitários brasileiros, especialmente os da área da saúde, indicam variação de TMC de 18,5% a 44,9%” (FAGUNDES; LUDERMIR, 2005; SILVA; CAVALCANTE-NETO, 2014 apud GRANER; CERQUEIRA, 2019, p. 2).

Outras causas para o surgimento

Essa subcategoria mostra algumas características gerais (semelhantes à outras áreas) e particulares dos cursos de saúde, que podem levar os estudantes ao desenvolvimento de ansiedade: “[...] observa-se referências sobre a extensa carga-horária do curso, levando o acadêmico de enfermagem a passar muito tempo na Universidade, isso muda suas formas de andar a vida e atrapalha o desenvolvimento das atividades da vida diária [...] as rotinas da academia terminam por propiciar ao aluno situações extremas, que lhes causam perturbações e ansiedade [...] os alunos sentem-se insatisfeitos e incomodados com as poucas atividades práticas desenvolvidas no serviço de saúde, gerando para os mesmos, ansiedade e preocupação [...]” (LIMA et al., 2013, p. 7). “Nos cursos de saúde, o início da prática clínica e a proximidade

com o sofrimento e a morte são potenciais estressores” (NOGUEIRA-MARTINS, 2003; ALZAHM; VAN DER MOLEN; BOEN, 2013 apud GRANER; CERQUEIRA, 2019, p. 2). “A insegurança profissional acarreta maior ansiedade e estresse, que podem ser seguidas de depressão” (ALVES; ARAÚJO, 2007; LOURENÇÃO; MOSCARDINI; SOLER, 2010 apud PEREIRA et al., 2015, p. 4).

A frequência de artigos utilizados para contemplar cada subcategoria, foi de 3 para cada uma delas, totalizando 6 artigos entre os selecionados, abordando a grande ocorrência de transtornos como a ansiedade em estudantes dos cursos pertinentes a área da saúde, além dos principais motivos para tal surgimento, relacionando-se principalmente à rotina acadêmica e algumas características individuais do curso, como disposto na tabela a seguir:

Tabela 4: Cursos de saúde: possível influência no surgimento da ansiedade, apresentados pelos estudos selecionados a partir dos anos de 2013 a 2019.

CURSOS DE SAÚDE: POSSÍVEL INFLUÊNCIA NO SURGIMENTO DA ANSIEDADE	fr	Fr (%)
Transtornos psicológicos em estudantes da área da saúde	3	50
Outras causas para o surgimento	3	50
TOTAL	6	100,00

Fonte: Material do estudo, 2019.

A pesquisa feita por Ferreira, Silva e Costa (2019) mostrou que, com relação aos níveis de ansiedade encontrados em estudantes dos cursos de saúde, os alunos do curso de enfermagem ocupavam o primeiro lugar, seguidos pelos de nutrição, que ocupavam o segundo lugar e o que obteve porcentagem mais baixa dentre os valores de cada curso, foram os alunos que cursavam educação física, esses dados foram pertinentes a presença de níveis moderados de ansiedade. O que pode ser explicado pela provável maior prevalência da prática de exercícios físicos, pelos estudantes do curso de educação física, dado ao fato que a prática de exercícios físicos é uma estratégia de enfrentamento e apoio em tais casos, sendo exposto em categorias subsequentes.

Quando se compara a área da saúde à outras áreas de estudo e ensino, os estudantes da primeira possuem maiores níveis de ansiedade. Alguns dos fatores que predis põem os estudantes a esse acometimento são as avaliações e atividades, cansaço físico e mental, a pressão que afeta o psicológico, preocupação e expectativas com o futuro mercado de trabalho,

dentre muitas exigências. Além disso, ainda há a pressão que antecede as práticas clínicas realizadas nos cursos de saúde, o contato com os seres humanos, medo de errar frente a isso, lidar e manter contato com o sofrimento psicológico dos demais indivíduos, entre outros (SANTOS, 2014; MARCHI et al., 2013 apud COSTA et al., 2017). Isso pode explicar o fato de haver muitas pesquisas sobre o tema, feitas com estudantes da área da saúde, como foi encontrado por Graner e Cerqueira (2019) em sua revisão.

Dados diferentes foram encontrados por Maltoni, Palma e Neufeld (2019), onde não houveram associações entre a sintomatologia de transtornos psicológicos, como a ansiedade, com a área do curso.

Esses estudos corroboram com os dados do Centro de Educação e Saúde – CES/UFCG no tocante a uma maior prevalência de casos com sintomas ansiosos em 280 casos de atendimento de alunos de todos os cursos (nutrição, farmácia, enfermagem, biologia, física, matemática e química), nos dados referentes ao mês de janeiro a outubro de 2019, como mostrado na tabela a seguir:

Tabela 5: Transtornos e percentuais de atendimentos psicológicos nos meses de janeiro a outubro de 2019 (CES – UFCG, Cuité-PB).

TRANSTORNOS	PERCENTUAL (%)
Dificuldades no desenvolvimento das habilidades escolares	5
Dificuldades de adaptação	5
Dificuldades no relacionamento familiar	6
Dificuldades de autocontrole	1
Ansiedade	63
Sintomas depressivos	14
Distúrbios alimentares	6
Desorientação/Confusão mental	
Dificuldades financeiras/Econômicas	
Ideação suicida	
Sexualidade	
Queixas somáticas	

Situação de violência física ou psicológica	
Problemas com álcool e/ou outras drogas	
TOTAL	100,00

Fonte: Dados dos atendimentos psicológicos fornecidos pela psicóloga da instituição.

5.5 CATEGORIA 5: AUXÍLIO DA UNIVERSIDADE FRENTE A ANSIEDADE

Os artigos utilizados para contemplar essa categoria, sem a presença de subcategorias, giram em torno da presença de programas de atendimento psicológico nas universidades no auxílio ao público universitário, sua percepção quanto a pertinência e adesão à programas de prevenção e apoio em casos de ansiedade no âmbito da universidade, contando assim com as seguintes informações: “O programa de atendimento psicológico [...] surgiu a partir da necessidade identificada no relatório do Conselho Estadual de Educação da inclusão de apoio psicológico ao corpo discente do curso de Medicina, durante a aprovação do mesmo; esta necessidade culminou na implantação de um programa de atendimento para este público em 2004, e na sequencia no ano de 2005 o setor de Serviço de Apoio ao Estudante, identificou e justificou a necessidade de ampliar o atendimento para todos os demais alunos dos cursos [...] (PINHO, 2016, p. 4) “[...] verifica-se que a grande maioria dos estudantes (quase 100%) considera pertinente a existência de programas de prevenção para a Ansiedade e Depressão nas Universidades. [...] Relativamente à adesão a estes programas, as percentagens são inferiores, sendo que, os programas para a ansiedade são os que apresentam maior adesão por parte dos estudantes (69%) [...] Quanto à pertinência dos programas, exatamente 100% [...] consideraram pertinentes os programas para a Ansiedade [...] A última questão, que se refere aos programas de prevenção através da internet, 70% dos estudantes referiu que recorreria a eles caso existissem [...] Houve, no entanto, alguns participantes que manifestaram o seu interesse pelo formato presencial na secção de comentários. O que nos pode levar a concluir que, apesar de os estudantes estarem mais receptivos aos programas baseados na internet, há ainda alguma preferência pelo formato presencial [...]” (OLIVEIRA et al., 2016, p. 11, 12 e 13).

Ainda são trazidas informações pertinentes a realização de algumas estratégias que podem ser tomadas pelas instituições para criar, promover e divulgar os serviços de atenção aos universitários: “[...] Estudos sobre a depressão e a ansiedade em universitários são fundamentais para que as instituições, os professores e alunos percebam a importância da criação de serviços de apoio ao estudante, além de possibilitarem o reconhecimento dos sintomas pelo próprio

aluno e a elaboração de estratégias para o professor lidar com este tipo de problema [...]” (NOGUEIRA, 2013, p. 3). “Algumas estratégias podem ser exploradas, como ações preventivas; palestras em aula ou campanhas sobre temáticas relacionadas às demandas do ensino superior e dos suportes oferecidos; engajamento e orientação dos professores e representantes de sala sobre as políticas adotadas na instituição e programas disponíveis; divulgação em aula acerca dos centros de acolhimento psicológico e da importância da procura; e o próprio aperfeiçoamento dos centros disponíveis, focando na identificação dos indivíduos de risco e nos encaminhamentos necessários” (MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019, p. 8). “Logo, é necessário que profissionais envolvidos no processo de formação dos estudantes estejam atentos não só para identificar as expressões clínicas de ansiedade dos estudantes, mas também desenvolver serviços de apoio adequados para eles” (SHAMSUDDIN et al., 2013; BAYRAM; BILGEL, 2008 apud CHAVES et al., 2015, p. 2).

Pôde ser visto, que os artigos pertinentes à essa categoria contemplaram de forma adequada o assunto abordado, oferecendo informações sobre a existência de programas de atenção à saúde mental nas instituições de ensino superior e a aceitação positiva dos estudantes frente à propostas de criação dos mesmos, além de muitas estratégias que atuam desde a prevenção e identificação de casos, até o processo de encaminhamento para os serviços.

Quanto à existência de programas de apoio psicológico para os estudantes em instituições de ensino superior, a pesquisa feita por Rozeira et al. (2018) do curso de psicologia de uma universidade do Rio de Janeiro, teve o intuito de despertar nos estudantes tanto a importância de zelar pela sua própria saúde psicológica, quanto respeitar o sofrimento do outro, usando como metodologia a aplicação de questionários. A partir disso, os autores puderam observar o quão é necessário que os estudantes participem e sejam considerados como usuários desses serviços que algumas universidades oferecem, para que possa haver promoção de conhecimento, além do próprio suporte aos estudantes, visando uma melhor qualidade de vida. Essa mesma universidade possui um projeto, com a finalidade de dar suporte aos universitários, tanto os ingressantes quanto os que estão finalizando seu curso, para que possa haver melhor adaptação ao ensino superior, e apoio em vários aspectos, dentre eles o material, educacional e psicológico.

No CES, temos a equipe de assistência estudantil, que atende durante toda a semana e, quando necessário, são feitos os encaminhamentos para a rede de serviços do município. Além dos atendimentos psicológicos individuais, também há um trabalho de prevenção que é feito em parceria com os docentes da área da psicologia com as temáticas da ansiedade, depressão dentre outros. O qual está sendo avaliado para ser feito mensalmente.

Uma das limitações encontradas em tais serviços de apoio em Portugal, no estudo de Resapes (2002) apud Oliveira et al. (2016) e que podem ser encontradas em muitas outras, são as listas de espera extensas e quantidades reduzidas de recursos humanos.

Outra dificuldade enfrentada por tais serviços, é trazida por Ferreira, Silva e Costa (2019) onde retratam que mesmo com a existência de altos níveis de ansiedade encontrados em universitários, os serviços psicológicos oferecidos pelas universidades (as que possuem) são utilizados pela minoria dos estudantes da área da saúde. Além disso, ainda foi visto que cerca de 81,6% dos estudantes dos cursos participantes da pesquisa não utilizam tais serviços. O que pode ser comparado ao presente estudo, que mostra que mesmo com a alta porcentagem de adesão aos programas de atendimento psicológico em casos de ansiedade, no caso de existirem no ambiente acadêmico, ser alta, uma grande parte dos estudantes prefere o atendimento de forma virtual, podendo ser a vergonha, a falta de segurança para relatar seus problemas, ou a própria comodidade, causas para tal resultado.

Com isso, Carvalho et al. (2017) consideram que muitas vezes esses serviços pecam em ações preventivas, pois em muitos dos casos, a busca por atendimento só é feita quando os sinais e sintomas de algum tipo de sofrimento sejam agravados. Dessa forma, ressaltam em seu estudo que, no que diz respeito aos serviços de orientação e auxílio aos estudantes, é importante que haja a criação de novos, além de adequada divulgação dos serviços que já existem no meio acadêmico, tudo isso somado ainda ao auxílio e atenção dos profissionais e funcionários do local.

Trazendo ainda a importância desses serviços nas universidades, Rozeira et al. (2018) ainda destacam que, no auxílio da diminuição do estresse, sintomatologia ansiosa e de vários outros transtornos psicológicos, é totalmente importante que existam programas e serviços de atendimento e apoio a nível psicológico nas instituições de ensino, visando atingir positivamente os alunos. Mas mesmo assim, ainda volta a questão anterior, que é a necessidade de aumentar a divulgação de tais programas, para aumentar conhecimento sobre e busca desses serviços pelos alunos. Além da divulgação, é necessário capital humano para prestar este atendimento. São poucos profissionais para uma demanda que cresce todos os dias, devido à procura do serviço.

Criar e promover tais programas, aumentar o conhecimento nas universidades acerca de transtornos mentais, além do vínculo do aluno com professores e colegas de classe, permitem que o estudante identifique o surgimento de algum desses transtornos em si e nos demais a sua volta, e aumenta a confiança dos mesmos nos professores, que, por sua vez podem orientá-los e encaminhá-los aos serviços de atendimento psicológico nas universidades. E no caso da não

existência desses, incentivar e promover a criação é um grande passo no apoio à saúde mental dos estudantes.

5.6 CATEGORIA 6: UNIVERSITÁRIO X ANSIEDADE: MEIOS DE ENFRENTAMENTO

Essa categoria mostra, a partir dos artigos pertinentes, como os estudantes costumam lidar com a ansiedade e seus episódios, fazendo uso de alguns métodos, prejudiciais ou não, e consta de duas subcategorias:

Automedicação, uso de álcool e outras drogas

Os artigos selecionados para essa subcategoria, trouxeram maneiras, de como alguns estudantes enfrentam situações de ansiedade, recorrendo ao uso de medicamentos e uso de drogas, numa espécie de “fuga”: “Quando questionados acerca da toma de algum medicamento para a ansiedade ou depressão, por sua iniciativa, 20.5% (N = 61) dos estudantes referem que o fazem ou já o fizeram [...]” (OLIVEIRA et al., 2016, p. 9). “Alguns estudantes universitários recorrem a drogas, como álcool, tabaco e até psicotrópicos, em busca de alívio do estresse e da ansiedade [...]” (PEREIRA et al., 2015, p. 5).

Terapias não medicamentosas

Ao contrário da subcategoria anterior, nesta são contemplados artigos que trazem terapias não medicamentosas, como o acompanhamento psicológico e práticas diversas como socialização e lazer, mostradas nos exemplos: “[...] Averiguou-se que 8.1% (N = 24) dos estudantes mencionam sofrer ou já ter sofrido alguma doença mental, de entre os quais, 87.5% (N = 21) deles têm ou já tiveram acompanhamento psicológico” (OLIVEIRA et al., 2016, p. 9). “Um dos objetivos da inserção da Terapia Cognitivo-Comportamental – TCC que foi considerado um modelo adequado neste tipo de atendimento, é corrigir as distorções cognitivas que estão gerando problemas ao indivíduo e fazer com que este desenvolva meios eficazes para enfrentá-los. Para tanto são utilizadas técnicas cognitivas que buscam identificar os pensamentos automáticos, testar estes pensamentos e substituir as distorções cognitivas. As técnicas comportamentais são empregadas para modificar condutas inadequadas relacionadas com o transtorno psiquiátrico em questão” (RANGÉ, 1998 apud PINHO, 2016, p. 11).

“Diferentes estratégias podem ser utilizadas como fontes de apoio para os estudantes ou ser incorporadas ao tratamento de ansiedade, como por exemplo o envolvimento com atividades recreativas, o aconselhamento individual, ou ainda, atividades baseadas na religião ou espiritualidade da pessoa” (ADLAF et al., 2001; SHAMSUDDIN et al., 2013; BARRERA et al., 2012 apud CHAVES et al., 2015, p. 2). “[...] destacam-se as características identificadas como fatores de proteção para sofrimento dos alunos: [...] coping focalizado no problema, ter referido coping positivo (conversar com amigos, ter atividades de lazer), senso de coerência, autoeficácia, afeto positivo, autoestima, resiliência, extroversão, domínio mastery (estar sob o controle dos eventos da vida e não ser fatalista). [...] apoio social elevado, ter recebido apoio dos pais, ter habilidades comunicacionais e engajamento social” (GRANER; CERQUEIRA, 2019, p. 4 e 5).

Observou-se ainda em um dos artigos que o tipo de ansiedade pode influenciar no tipo de tratamento adotado pelos indivíduos: “[...] observou-se que a terapia não medicamentosa possuía maior relação com a ansiedade do tipo traço, ou seja, as pessoas cuja ansiedade está relacionada a própria personalidade buscam formas alternativas de tratamento. Já a busca por tratamento com o uso de medicamentos ansiolíticos [...], demonstrou relação estatisticamente significativa com a ansiedade do tipo estado [...] ainda foi observado que maiores níveis de ansiedade traço e estado estão relacionado a falta de atividades de lazer” (CHAVES et al., 2015, p. 5 e 4).

Na tabela 6, pode ser observada a frequência de 6 artigos pertinentes as subcategorias propostas, que tratam justamente dos tipos de tratamento, seja medicamentoso, com o uso de substâncias, terapia ou outros métodos alternativos como estratégias de “luta ou fuga” frente a situações de ansiedade, comumente utilizados pelos estudantes.

Tabela 6: Universitário x ansiedade: meios de enfrentamento, apresentados pelos estudos selecionados a partir dos anos de 2013 a 2019.

UNIVERSITÁRIO X ANSIEDADE: MEIOS DE ENFRENTAMENTO	Fr	Fr (%)
Terapias não medicamentosas	4	66,7
Automedicação, uso de álcool e outras drogas	2	33,3
TOTAL	6	100,00

Fonte: Material do estudo, 2019.

Automedicação, terapia cognitiva comportamental, psicoeducação, prática de exercícios físicos e boa convivência social foram os pontos de destaque nos estudos que se relacionam ao abordado na categoria, tendo uma ressalva sobre a automedicação, feita por Lopes e Santos (2018) trazendo que, para que haja o uso de medicação frente a casos de ansiedade, é necessário que os indivíduos com esse tipo de transtorno passem por uma avaliação individual, pois o uso da medicação precisa respeitar o tratamento e dosagem correta para cada um. A automedicação, é contraindicada, devendo-se ressaltar que se o nível de ansiedade presente no indivíduo for leve, não se faz necessário o uso de medicamentos, sendo mais coerente, a busca por outros tipos de terapia, como a busca por acompanhamento psicológico. Quando se trata com níveis moderados e altos de ansiedade, além do acompanhamento psicológico, o uso da medicação pode ser indicado.

Mesmo assim, Ferreira, Silva e Costa (2019) trouxeram que o uso de medicamentos em casos de ansiedade e estresse por estudantes de graduação da Faculdade Unifaminas, é elevado, e, como avaliaram essa presença em alunos da área da saúde, mostraram que o maior índice desse uso foi visto nos estudantes do curso de fisioterapia e os menores nos estudantes do curso de educação física. Vale ressaltar que tais transtornos foram adquiridos na graduação. Os autores ainda mostram em seu estudo que, quanto ao uso de drogas lícitas, como álcool e tabaco, os alunos do curso de nutrição lideram com a maior percentagem, e quanto ao uso de drogas ilícitas, como maconha e cocaína, os que apresentaram maior índice de uso, foram os alunos de psicologia. Os estudantes de enfermagem e educação física, não apresentaram consumo de nenhum tipo de droga ilícita.

Vale ressaltar que, como já dito antes e reforçam Carlotto et al. (2011) apud Graner e Cerqueira (2019), as mulheres possuem maior facilidade de adesão à outros tipos de terapia, pois conseguem mais facilmente identificar e falar sobre tais transtornos a partir dos sintomas do que os homens, que, mais comumente recorrem ao uso do álcool, por exemplo.

Corroborando com os dados do presente estudo, a revisão literária feita por Brentini et al. (2018), retrata que, para o tratamento do transtorno de ansiedade, a conduta a ser tomada prioritariamente, é a abordagem psicoterápica, como a terapia cognitivo comportamental, que fornece informações que auxiliam a desconfirmar negatividades e fenômenos irreais da mente do indivíduo, atuando assim, no medo patológico, modificando-o. Além disso, foi visto por Hunt e Eisenberg (2010) apud Oliveira et al. (2016) que a busca por atendimento psicológico pelos universitários têm aumentado bastante.

Ferreira, Silva e Costa (2019), analisaram em seus questionários que, os maiores índices de acompanhamento psicológico feito pelos alunos, encontravam-se nos discentes do curso de

psicologia, logo após ficaram os do curso de nutrição e os de educação física e fisioterapia com os menores níveis. Puderam ser observados que os estudantes de educação física estiveram sempre dentro dos baixos níveis do uso de terapias medicamentosas, uso de drogas ou acompanhamento psicológico que podem ser explicados pelo próprio curso, como dito na categoria 4, que é caracterizado pelo incentivo e prática de exercícios físicos, classificada como uma das terapias não medicamentosas.

Considerando a prática de terapias alternativas, como os exercícios físicos, encaixados no lazer, foi observado no estudo de Rondina et al. (2017), que, ao comparar as queixas a nível psicológico de universitários praticantes de exercícios físicos e/ou esportes com os não praticantes, os primeiros apresentavam um número inferior de tais queixas. Leão et al. (2018), ressaltam que há outros aspectos que se associam a presença de ansiedade em estudantes, como suas relações com familiares, amigos, além de professores, quando insatisfatórias. Dados esses, semelhantes aos encontrados no presente estudo, onde um bom contato e relacionamento social e com familiares, lazer, como a prática de exercícios físicos entre outras, são benéficas no enfrentamento da ansiedade.

Ainda sobre fatores de proteção e escape em tais situações, algumas pesquisas feitas em outros países, observaram que a religiosidade do indivíduo pode agir de forma benéfica para sua saúde mental (BYRD; MCKINNEY, 2012; WANG et al., 2016; EL ANSARI; OSKROCHI; HAGHGOO, 2014 apud GRANER; CERQUEIRA, 2019).

Brentini et al. (2018) mostram ainda em seu estudo a psicoeducação, que atua como um instrumento de melhoria na aderência ao tratamento de tais transtornos, e Dittz et al. (2015) fizeram o uso dessa técnica em uma parte de seu estudo, que constava na realização de sessões de tratamento da ansiedade social e redução dos sintomas causados pela mesma, onde a psicoeducação teve a finalidade de melhorar a eficácia do tratamento para tal transtorno e prevenir recaídas, a partir da oferta de experiências de ensino.

5.7 CATEGORIA 7: IMPACTO DA ANSIEDADE SOBRE A ALIMENTAÇÃO UNIVERSITÁRIA

Essa categoria trata da justamente dos principais fatores que se associam a alimentação inadequada dos estudantes, quando inseridos no ambiente universitários e a forma como as complicações mentais como a ansiedade podem interferir no comportamento alimentar dos

mesmos, levando-os a tal consumo inadequado. Dessa forma, está dividida nas seguintes subcategorias:

Universidade e fatores associados as mudanças alimentares

Para essa subcategoria, foram encontrados mais artigos que retratam a alimentação universitária frente a rotina e condições enfrentadas ao ingressar na universidade, trazendo informações quanto ao consumo elevado de energia diária, a diferença da alimentação com a saída do ambiente familiar e a conseqüente dificuldade em manter hábitos alimentares adequados, alterações causadas, além das complicações psicológicas e falta de tempo: “[...] Foi observado que a média encontrada para o consumo de energia nos alunos iniciantes e concluintes estão acima em relação à recomendação da pirâmide alimentar adaptada para a população brasileira [...]” (MARCONATO; SILVA; FRASSON, 2016, p. 6). “Tendo por base parte dos estudantes que saíram de casa pela primeira vez e que no contexto familiar adotavam uma alimentação adequada, foi possível observar a dificuldade de manter esses hábitos na universidade [...] Dessa forma, após à entrada na universidade muitos destes estudantes não conseguiram manter bons hábitos alimentares [...] Um tema recorrente além da falta de tempo para cozinhar, foi a inabilidade para a preparação de refeições variadas [...] O estresse causado pelos novos arranjos de vida e decorrentes do curso de graduação levam os estudantes a comer mais (ROSSETTI; SILVA, 2018, p. 6). “[...] Estas alterações nos hábitos alimentares dos discentes acarretam ainda alterações como perda de peso e constipação. Os alunos associam tais manifestações à falta de tempo para uma alimentação correta, bem como a falta de espaço que ofereça uma alimentação saudável” (LIMA et al., 2013, p. 5).

Ansiedade e sua influência nas escolhas alimentares

No que diz respeito à alimentação frente a complicações psicológicas, como à ansiedade, foram caracterizadas como pertinentes as principais complicações psicológicas que levam à uma alimentação inadequada, a alimentação como método de “fuga” em casos de ansiedade, e o relato de um estudante de enfermagem, em um estudo de análise qualitativa, que afirma utilizar-se da alimentação como técnica de escape: “Além da condição temporal e fatores demográficos, a vulnerabilidade às novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, modismos dietéticos, omissão de refeições, consumo de fast foods, consumo de álcool e cigarros, influenciam no habito alimentar do universitário [...] Tendo em vista esses maus

hábitos alimentares entre universitários, sugere-se indicio de compulsão alimentar, devido a ansiedade transformam a alimentação em uma válvula de escape para situações de estresse físico e mental” (MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008; DURÁN; CASTILLO; DEL, 2009; ESPINOZA et al., 2011; SOTO et al., 2009; VIEIRA et al., 2002 apud MARCONATO; SILVA; FRASSON, 2016, p. 2). “Estratégias de coping também foram identificadas como risco para sofrimento em universitários, como: [...] referir estratégias de coping negativas/destrutivas (comer muito, gastar dinheiro) [...]” (HARRIS; MILLICHAMP; THOMSON, 2015 apud GRANER; CERQUEIRA, 2019, p. 16). “[...] Tem momentos que eu perco muito peso e outros que eu ganho muito peso. Quando eu como exageradamente pela ansiedade, e quando eu estou em processos depressivos eu como menos. Então fico nessa oscilação que me prejudica muito, pra manter, eu tenho que estar me sobrecarregando, pra tirar tempo pra fazer uma caminhada, academia [...] (Acadêmico L6)” (LIMA et al., 2013, p. 6).

A frequência de informações pertinentes à essa categoria, correspondeu a 6 do total de artigos selecionados, cujo conteúdo trazia a característica alimentar dos estudantes no enfrentamento da ansiedade e na própria vivência universitária, tendo a mesma frequência para cada subcategoria estudada, como mostra a tabela 7.

Tabela 7: Impacto da ansiedade sobre a alimentação universitária, apresentados pelos estudos selecionados a partir dos anos de 2013 a 2019.

IMPACTO DA ANSIEDADE SOBRE A ALIMENTAÇÃO UNIVERSITÁRIA	Fr	Fr (%)
Universidade e fatores associados as mudanças alimentares	3	50
Ansiedade e sua influência nas escolhas alimentares	3	50
TOTAL	6	100,00

Fonte: Material do estudo, 2019.

Como já discutido anteriormente, são vários os aspectos que envolvem o ambiente e rotina universitária, que levam à mudanças na vida dos estudantes, e no que diz respeito à alimentação, não é diferente, Feitosa et al. (2010) apud Araújo (2015), consideram que a falta de tempo leva os estudantes à escolhas alimentares inadequadas. Um outro fator é a preocupação com o desempenho acadêmico e suas relações sociais, fazendo com que não priorizem uma alimentação saudável. Relatos de estudantes, neste mesmo estudo de Araújo

(2015), demonstram que eles mesmos queixam-se da falta de ânimo, tempo e que os compromissos da vida acadêmica não permitem que se alimentem de forma adequada.

Corroborando com o estudo de Marconato, Silva e Frasson (2016), que destaca que a sobrecarga de atividades impostas aos estudantes no ambiente acadêmico, mexem diretamente com a alimentação dos mesmos. Rossetti e Silva (2018) acrescentam que o ambiente em que se insere o universitário age de forma a alterar o consumo alimentar e seu entendimento sobre alimentação.

Souza, D. et al. (2017) consideram que a ingestão de pequenas ou grandes quantidades de alimentos, pode ser tida como uma das estratégias usadas pelo indivíduo no controle das emoções, essas, tem bastante influência sobre a alimentação, geralmente fazendo com que os indivíduos optem por uma alimentação calórica e energética, com a ingestão de doces e alimentos gordurosos. Da mesma forma que ressaltam Natacci e Júnior (2011) apud Souza, M. et al. (2017), informando que uma das maiores responsáveis pela elevação do consumo de energia e compulsão alimentar, é a questão emocional.

Alvarenga et al. (2016) ainda trazem que além de poder ser utilizada na resolução de complicações psicológicas, como a ansiedade, a alimentação de forma compulsiva, é tida ainda como uma maneira imediata de gratificação para o indivíduo. Os autores ainda destacam que a ansiedade pode interferir de maneira direta na escolha dos alimentos que serão consumidos. Assim como foi encontrado no estudo de Monteiro et al. (2009), um consumo elevado de alimentos açucarados e gordurosos, com baixa na ingestão de frutas e verduras, em estudantes de nutrição e enfermagem, e associou tais escolhas em sua discussão, dentre alguns fatores, a ansiedade.

Dessa forma, é visto que a alimentação, principalmente inadequada pode ser ainda uma estratégia de fuga dos indivíduos quando há presença de ansiedade, e que o comportamento alimentar dos mesmos pode ser afetado por tais emoções, assemelhando-se ao presente estudo. Assim como relatam Marques (2013) apud Souza, M. et al. (2017), completando a ideia de que o estudante pode adotar tais padrões comportamentais, como uma espécie de válvula de escape, por causa de fatores que geram ansiedade, como as exigências a que são submetidos e possíveis decepções no ambiente acadêmico.

No que diz respeito as alterações de peso nos indivíduos, além dos processos de desregulação fisiológica, que alteram o apetite e conseqüentemente o peso, existe a possibilidade dos distúrbios ansiosos os levarem ao ganho de peso também (TORRES; NOWSON, 2007; DALLMAN et al., 2005 apud BOSA, 2010). O que pode ocorrer devido ao

aumento do consumo alimentar característico nos casos de ansiedade, como relatado por estudantes na literatura selecionada para o estudo.

Com relação à sobrecarga mental que afeta os estudantes e conseqüentemente os leva a desenvolver transtornos ansiosos, Rosa et al. (2018) têm uma visão diferenciada, abordando sobre o comprometimento da alimentação de forma que o paladar dos indivíduos é reduzido, com impactos no apetite.

Assim, é visto que os transtornos ansiosos afetam as práticas de vida saudáveis dos indivíduos, principalmente a nível de comportamento alimentar (FRANÇA et al., 2012).

Com o intuito de acrescentar ao conteúdo abordado formas positivas de enfrentamento quanto ao consumo alimentar em casos de ansiedade, Alvarenga et al. (2016), abordam que algumas intervenções podem ser úteis nos casos de compulsão alimentar que possam atingir esses indivíduos, como a identificação das situações de risco em que possam se inserir, como estocar alimentos calóricos, estar com uma fome exagerada, entre outros, além da criação de estratégias positivas para enfrentar tais situações, como a variedade alimentar, de forma a inserir todos os grupos alimentares diariamente, controlar e planejar a inserção dos alimentos calóricos na alimentação, além do fracionamento das refeições. Vale ressaltar ainda que existem várias situações que podem atuar como desencadeadoras dos distúrbios alimentares nos indivíduos com tais complicações psicológicas, nesse caso, o reconhecimento e o processo de aprendizado no ato de lidar com pensamentos automáticos, presentes nessas situações, pode servir de auxílio nesses casos.

A partir das informações obtidas, é visto o quanto a universidade pode interferir na alimentação dos estudantes e no surgimento da própria ansiedade por meio das condições e rotina a que os mesmos estão submetidos, da mesma forma que a ansiedade pode alterar o comportamento alimentar dos indivíduos principalmente como válvula de escape, levando-os a consumir grandes quantidades de alimentos e geralmente com baixa qualidade nutricional e com altos níveis calóricos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da realização dessa revisão, observou-se que a ansiedade está muito presente no cotidiano dos estudantes universitários, onde as mulheres apresentam maiores chances do que os homens, de desenvolver tal transtorno, por vários motivos, sejam hormonais ou pela sobrecarga de atividades a que, na maioria dos casos estão submetidas. Porém, são as que mais apresentam facilidade em buscar ajuda e conversar sobre o assunto, descarregando esses sentimentos com mais frequência. Outros fatores que levam ao surgimento da ansiedade em estudantes são as épocas de avaliação e a própria saída e distância de casa.

Os níveis de ansiedade mais encontrados nesse público estão entre moderado e grave. Além disso, vários sinais e sintomas podem acompanhar esse transtorno, sendo o mais frequente e destacado nos estudos, os distúrbios do sono. Dentre os problemas gastrintestinais que por vezes acompanham os casos de ansiedade também, estão os desconfortos abdominais, diarreias, náuseas e gastrite.

De acordo com a literatura, a área de ensino que apresenta maior frequência no adoecimento por transtornos ansiosos é a da saúde, pelas extensas horas e rotina de estudos exaustiva, além das atividades práticas, seja pela pouca quantidade durante a graduação e/ou pela proximidade em atuar no cuidado com o outro, deixando-os ansiosos frente a isso. Foi vista ainda a presença de programas de apoio psicológico para os estudantes, nas universidades, porém, ainda é enfatizada a importância da divulgação dos programas existentes e criação dos mesmos nas que ainda não os possuem, para auxiliar os estudantes no enfrentamento e reconhecimento de tais casos.

Os principais métodos de enfrentamento da ansiedade, descritos pela literatura foram o uso de medicamentos, principalmente sem prescrição médica, álcool e drogas como válvula de escape, além de terapias psicológicas, essa última em ascensão segundo autores, o que é muito positivo, visto a nocividade a que estão expostos com a prática da automedicação, uso de álcool e outras drogas, além de aumentar a busca pelos serviços oferecidos pelas instituições.

Quanto a alimentação dos estudantes, há muita dificuldade em manter hábitos saudáveis, além de tempo, disposição e espaço para isso. De acordo com esta revisão, foi possível constatar um aumento no consumo de energia se comparado aos níveis médios de ingestão diária, comparando-se aos dados dos estudos, onde a alimentação também é vista como válvula de escape em casos de ansiedade, caracterizada como uma estratégia de controle negativa, que os

faz ingerir mais alimentos, optando pelos mais açucarados e gordurosos, podendo ser dessa forma, a ansiedade, geradora de compulsões alimentares, interferindo na qualidade de vida e comportamento alimentar dos indivíduos.

Alguns autores ainda destacam em acréscimo, métodos positivos de enfrentamento da ansiedade, que podem ser adotados pelos estudantes, como reconhecer e identificar as situações de risco a que estão expostos, lidar com pensamentos automáticos, lazer, aconselhamento individual e controle da inserção de alimentos calóricos. De forma a buscar ajuda e se autoajudar nesses casos.

Mesmo com todas as informações coletadas respeitando os objetivos do estudo, foram observadas algumas limitações para a realização e obtenção de dados pertinentes para o mesmo, que giraram em torno da pouca quantidade de artigos que contemplassem a ansiedade relacionada a alimentação e comportamento alimentar de universitários, na base de dados escolhida, sendo encontrados mais estudos que a relacionem com o estado nutricional dos estudantes. Outro aspecto limitante a ser mencionado, é que mesmo com a grande quantidade de estudos quantitativos, esses tratavam em sua maioria, da presença e sintomatologia ansiosa, principal foco dos testes quantitativos, sendo encontrados para discussão em sua maioria, artigos de revisão sobre os demais aspectos que envolvem a ansiedade.

Conclui-se dessa forma, que estudos subsequentes devem ser realizados com o público universitário, que abordem a relação da ansiedade com sua alimentação, trazendo as formas como ela pode interferir no comportamento alimentar de maneira aprofundada e como os estudantes se sentem em relação a isso.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2016. 1261p.
- ARAÚJO, A. H. I. **Relação entre ansiedade/depressão e sobrepeso/obesidade em estudantes da Universidade de Brasília**. 2015. 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade de Brasília, Ceilândia, 2015.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, LDA, 1977. 225 p.
- BOSA, V. L. **Ansiedade, consumo alimentar e o estado nutricional de adolescentes**. 2010. 116 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.
- BRENTINI, L. C.; CARDOSO BRENTINI, B.; ARAÚJO, E. C. S.; AROS, A. C. S. P. C.; SALOMÃO AROS, M. Transtorno de ansiedade generalizada no contexto clínico e social no âmbito da saúde mental. **Nucleus**, v. 15, n. 1, abr, 2018.
- BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 6, n. 2, p. 66-76, abr-jun, 2014.
- CARVALHO, M. C. P.; JUNQUEIRA, L. G.; CERDEIRA, C. D.; COSTA, A. M. D. D.; SANTOS, G. B. Levantamento da situação de saúde mental e uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos do curso de odontologia de uma universidade do Sul de Minas Gerais. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 15, n. 1, p. 489-496, jan-jul, 2017.
- CHAVES, E. C. L.; IUNES, D. H.; MOURA, C. C.; CARVALHO, L. C.; SILVA, A. M.; CAMPOS DE CARVALHO, E. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, n. 3, p. 504-509, mai-jun, 2015.
- COSTA, K. M. V.; SOUSA, K. R. S.; FORMIGA, P. A.; SILVA, W. S.; BEZERRA, E. B. N. Ansiedade em universitários na área da saúde. *In: II CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE*, 2017. **Anais II CONBRACIS**, 2017, v. 1.
- DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. 440 p.
- DITZ, C. P.; STEPHAN, F.; GOMES, D. A. G.; BADARÓ, A. C.; LOURENÇO, L. M. A terapia cognitivo-comportamental em grupo no transtorno de ansiedade social. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 1061-1080, 2015.
- FRANÇA, C. L.; BIAGINI, M.; MUDESTO, A. P. L.; ALVES, E. D. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 2, p. 337-345, mai-ago, 2012.
- FERREIRA, B. C.; SILVA, S. M.; COSTA, B. V. Verificação de ansiedade em acadêmicos dos cursos de saúde de uma universidade privada da Zona da Mata mineira. **Interdisciplinary Scientific Journal**, v. 6, n. 5, p. 330-353, mai, 2019.
- GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4,

p. 1326-1346, 2019.

KAIPPER, M. B. **Avaliação do inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) através da análise de Rash**. 2008. 138 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

LANTYER, A. S.; VARANDA, C. C.; SOUZA, F. G.; PADOVANI, R. C.; VIANA, M. B. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016.

LEÃO, A. M.; GOMES, I. P.; FERREIRA, M. J. M.; CAVALCANTI, L. P. G. Prevalência de 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**, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

LIMA, J. R. N.; PEREIRA, A. K. A. M.; NASCIMENTO, E. G. C.; ALCHIERI, J. C. Percepção do acadêmico de enfermagem sobre o seu processo de saúde/doença durante a graduação. **Saúde e Transformação Social**, Florianópolis, v. 4, n. 4, p. 54-62, 2013.

LOPES, K. C. S. P.; SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, jan-jun, 2018.

MALTONI, J.; PALMA, P. C.; NEUFELD, C. B. Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. **PSICO**, Porto Alegre, v. 50, n. 1, 2019.

MARCONATO, M. S. F.; SILVA, G. M. M.; FRASSON, T. G. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 10, n. 58, p. 180-188, jul-ago, 2016.

MEIRA, F.; MORENO, G.; ARRUDA, R. B. P.; VERAS, A. B. Nuances do conceito de saúde mental e a qualidade de vida de estudantes de medicina. **Revista Sul Americana de Psicologia**, v. 5, n. 2, jul-dez, 2017.

MENEZES, F. M. F.; VAZ, M. M.; BARROS, L. M.; FARO, A.; LIMA, P. A. L. Mensuração dos níveis de ansiedade traço-estado em calouros de enfermagem e medicina. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE ENFERMAGEM, 2018, Aracaju. **Anais CONENF**, 2018.

MONTEIRO, M. R. P.; ANDRADE, M. L. O.; ZANIRATI, V. F.; SILVA, R. R. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexto feminino dos cursos de nutrição e de enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Revista de APS**, v. 12, n. 3, p. 271-277, jul-set, 2009.

NOGUEIRA, T. G. O teste de Pfister na avaliação de depressão e ansiedade em universitários: evidências preliminares. **Boletim de Psicologia**, v. 63, n. 138, p. 11-21, 2013.

OLIVEIRA, C.; VARELA, A.; RODRIGUES, P.; ESTEVES, J.; HENRIQUES, C.; RIBEIRO, A. Programas de prevenção para a ansiedade e depressão: avaliação da percepção dos estudantes universitários. **Interacções**, n. 42, p. 96-111, 2016.

PEREIRA, G. A.; CAPANEMA, H. X. M.; SILVA, M. M. Q.; GARCIA, I. L.; PETROIANU, A. Prevalência de síndromes funcionais em estudantes e residentes em medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 3, p. 395-400, 2015.

PIMENTA, V. A. R.; BARBOSA, C. O.; GONÇALVES, C.; CARDOSO, G. S.; BRUMANO, G.; BRANDI, M. T. Ansiedade, depressão e qualidade de vida em idosos. *In: V SIMPÓSIO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA*, 2013, Viçosa. **Anais V SIMPAC**, 2013, v. 5, n. 1, p. 183-186.

PINHO, R. Caracterização da clientela de um programa de atendimento psicológico a estudantes universitários. **Psicologia, Conocimiento y Sociedad**, v. 6, n. 1, p. 114-130, maio-out, 2016.

RODRIGUES, M. D. S.; ROCHA, P. B. C.; ARARIPE, P. F.; ROCHA, H. A. L.; SANDERS, L. L. O.; KUBRUSLY, M. Transtorno de ansiedade social no contexto da aprendizagem baseada em problemas. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 1, p. 65-71, 2019.

RONDINA, R. C.; MARTINS, R. A.; OLIVEIRA, R. M.; GAZOLA, C. C.; MACHADO, E. B.; VIEIRA, A. G.; TITTON, K. A. Queixas psicológicas e prática de atividade física: um estudo com universitários em um núcleo de assistência psicológica. **Revista Eletrônica da FAINOR**, Vitória da Conquista, v. 10, n. 3, p. 305-327, set-dez, 2017.

ROSA, A. L. N.; LUGON, A. P.; ALMEIDA, C. R. T.; CRESPO, T. C. S.; CARVALHO, A. C. G.; MOULIN, L. P.; PONTES, R. M. T.; GOMES, S. R. Distúrbios do sono e distúrbios neurológicos em estudantes de medicina. **Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico**, v. 4, n. 7, jul-dez, 2018.

ROSSETTI, F. X.; SILVA, M. V. Práticas e percepções de universitários sobre alimentação: estudo qualitativo utilizando grupos focais. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 81-93, set-dez, 2018.

ROZEIRA, C. H. B.; CRUZ NETTO, A. L.; FARIA, A. L.; COELHO, E. B.; VARGAS, A. F. M. Vivências na graduação em psicologia: discutindo a saúde mental dos universitários. **Saúde em Redes**, v. 4, n. 4, p. 175-189, 2018.

SALES, L. L. S. **Transtornos de ansiedade, estado nutricional e sexo em adolescentes escolares: um estudo transversal**. 2017. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2017.

SANTOS, A. K. G. V.; REIS, C. C.; CHAUD, D. M. A.; MORIMOTO, J. M. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Revista Simbio-Logias**, v. 7, n. 10, dez, 2014.

SILVA, A. H.; FOSSÁ, M. I. T. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. **Qualitas Revista Eletrônica**, v. 17, n. 1, 2015.

SILVA, D. O.; ISABELLA SILVA, F.; MACHADO, D. Z.; PASSONI, C. R. M. S. Prevalência e correlação entre constipação intestinal e ansiedade. **Cadernos da Escola de Saúde**, Curitiba, v. 6, p. 70-83, 2017.

SILVA, V. M.; CARDOSO, P. T. S. O.; SANTOS, A. C. M. Sono e ansiedade no contexto do estudante de enfermagem: relação entre preferência circadiana, índice de estado ansioso e desempenho acadêmico. *In: CONGRESSO NACIONAL DE ENFERMAGEM*, 2018, Aracaju. **Anais CONENF**, 2018.

SOUZA, A. S.; MACIEL, J. P. V.; FREITAS, K. K. R.; CARMO, N. T.; SANTANA, P. L.; COSTA, S. B.; BRAGA, V. C.; BRUNORO, A.; KALIL, I.; REIS, L.; ALVARENGA, R. O

comportamento alimentar e os distúrbios psicológicos. **Psicologia.pt – O portal dos Psicólogos**, 2011. Disponível em: < <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0263.pdf>> acesso em: 20 jul. 2019.

SOUZA, D. T. B.; LÚCIO, J. M.; ARAÚJO, A. S.; BATISTA, D. A. Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. *In: II CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE*, 2017, Campina Grande. **Anais II CONBRACIS**, 2017, v. 1.

SOUZA, D. C. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social**. 2017. 90 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017.

SOUZA, M. A. A.; GOMES, V. C. S.; SILVA, E. I. G.; MESSIAS, C. M. B. O. Incidência da síndrome do comer notturno e compulsão alimentar em estudantes de nutrição. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 1, p. 15-23, jan-abr, 2017.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SOUZA, M. O.; SILVA, E. M.; BEZERRA, D. G.; TEIXEIRA, V. P. G. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento de insônia em adolescentes com ansiedade. **GEPNEWS**, Maceió, v. 2, n. 2, p. 169-175, abr-jun, 2019.

VIZZOTTO, M. M.; JESUS, S. N.; MARTINS, A. C. Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 59-73, jan-abr, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. Geneva: WHO. 2017.

Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=F748F3CB91E57DA545CFCFF970D3BE5B?sequence=1>> Acesso em: 14 de novembro de 2019.