

ASSOCIAÇÃO ENTRE ANSIEDADE, ESTRESSE, DEPRESSÃO E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES DE CURSO PRÉ-VESTIBULAR

Maria Fernanda Vidinha da Silva¹; Fernando Canova²

Estudante do Curso de Farmácia; e-mail: mfernandavidinha@gmail.com¹

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: fernandocanova@umc.br ²

Área de Conhecimento: Fisiologia Humana

Palavras-chave: ansiedade; depressão; estresse; estudantes; qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

A ansiedade, o estresse e a depressão são problemas mundialmente conhecidos e que afetam milhares de pessoas. A corrida contra o tempo, a competitividade, entre diversas outras coisas, tem tirado o sono de muita gente, trazendo danos ao organismo, como maior irritabilidade. A saúde mental é um dos principais estados de tranquilidade buscados hoje em dia, esta que é definida como o equilíbrio entre o indivíduo e o meio o qual habita, além de suas relações pessoais e familiares (BINIK, 1985). A ansiedade, por exemplo, um dos distúrbios que mais afeta a qualidade de vida, está presente em aproximadamente 9 a 18% da população brasileira (ALMEIDA-FILHO *et al.*, 1997). Assim como a ansiedade, a depressão aflige diretamente na qualidade de vida de um indivíduo, tanto que 80% das pessoas que sofreram com essa patologia, correm o risco de a apresentarem novamente (FLECK *et al.*, 2003). Essas perturbações não seriam diferentes na fase pré-universitária, uma vez que os estudantes são submetidos à pressão, concorrência e desmotivações, acarretando diretamente em sua qualidade de vida. O estudo de associação entre ansiedade, estresse, depressão e qualidade de vida em estudantes de curso pré-vestibular é inédito, poucas pesquisas mostram as modificações biológicas decorrentes desse período, a maioria está direcionado para profissionais específicos (BALDASSIN, 2010; TSELEBIS *et al.*, 2001; MANETTI *et al.*, 2007; VASCONCELLOS *et al.*, 2014). Os resultados desses experimentos trariam um maior direcionamento nas melhorias no método de ensino e acompanhamento psicológico, para que não só o desempenho do aluno seja melhorado, mas também uma vida mais saudável.

OBJETIVOS

Avaliar a ansiedade, o estresse, a depressão e a qualidade de vida em estudantes de curso pré-vestibular.

METODOLOGIA

O experimento foi realizado com 150 estudantes de um curso pré-vestibular, regularmente matriculados, com idade a partir dos 16 anos, sem restrição de sexo ou turma. Através da autorização do comitê de ética, iniciamos o processo indo até o Curso onde foram feitos os experimentos. Os testes foram realizados de livre espontânea vontade dos estudantes, que afirmaram estarem aptos para o teste, além de assinarem o termo de consentimento. A partir disso, cada estudante preencheu individualmente as fichas para os testes. Foram utilizados para avaliação: Questionário de Qualidade de Vida – WHOQOL; Questionário de Ansiedade e Depressão – HADS; Questionário de

Estresse Psicossocial. Em seguida, após avaliar todas as fichas, realizou-se uma análise estatística, através da utilização do teste de Kolmogorov-Smirnov e teste qui-quadrado.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a análise dos questionários de cada estudante e da elaboração dos gráficos, observou-se os resultados. Sobre a qualidade de vida, a qual é percebida pelo próprio indivíduo, foi notado que, em média, os alunos consideram que possuem uma boa qualidade de vida, uma vez que quase atingiram a pontuação máxima (CAPELA *et al*, 2009; ORSEL *et al*, 1995). Em contrapartida, notou-se que mais da metade dos alunos apresentam altos níveis de ansiedade, em suma os estudantes do período da manhã obtiveram índices mais elevados que o período noturno, este que pode afetar o desempenho dos indivíduos, além de que, quando encontrada em grau transcendente, pode-se tornar patológica (LANDIM, *et al*, 2013). Não só com a ansiedade, mas também a depressão mostra diferentes índices com as diferentes turmas, uma vez que novamente a turma da manhã apresenta valores mais elevados. Além disso, a média geral também resultou em altos níveis, entretanto, quando analisado individualmente, nota-se que poucos estudantes apresentaram graus extremamente elevados, o que nos faz concluir que os valores de alguns indivíduos foram tão elevados, que acarretaram no cálculo da média geral. Em suma, alunos entre 16-17 anos apresentaram um maior nível de estresse, quando comparado com as outras faixas etárias, uma vez que estão em fase de transição e de responsabilidade, do ensino médio para o superior, de adolescente para adulto.

CONCLUSÕES

Através dos resultados obtidos com esse projeto, nota-se que esta fase da vida do ser humano é extremamente intensa. Apesar de considerarem que possuem uma boa qualidade de vida, observa-se que os níveis de ansiedade e estresse dos alunos são elevados, acarretando em uma enorme pressão sobre esse indivíduo. Este fato pode desenvolver diversos problemas tanto em sua saúde, quanto em seu convívio social. Sendo assim, sabe-se que ao afetar sua concentração, devido a extrema cobrança e intensa rotina de estudos, seus resultados nos vestibulares podem ser comprometidos, este que foi o foco em todo o processo de estudos. Portanto, a partir dos resultados, sabemos em que podemos realizar mudanças para que a vida desses estudantes se torne mais leve. Deve ser repensado a maneira como é passado e cobrado os assuntos com a turma, além de possivelmente precisarem de um acompanhamento psicológico, uma vez que o desempenho do aluno é diretamente afetado quando colocado sobre níveis altos de estresse.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA FILHO N *et al*. Brazilian multicentric study of psychiatric morbidity – Methodological features and prevalence estimates. *Br J Psychiatry*, 171:524-9, 1997.

BALDASSIN S. Ansiedade e Depressão no Estudante de Medicina: Revisão de Estudos Brasileiros. *Cadernos ABEM*, 6:19-26, 2010.

BINIK YM. Psychosocial predictors of sudden death: a review and critique. *Soc Sci Med*. 1985;20(7):667-80

CAPELA C, MARQUES AP, ASSUNPÇÃO A, SAUER JF, CAVALCANTE AB, CHALOT SD. Association of quality of life with pain, anxiety and depression. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v.16, n.3, p.263-8. 2009.

FLECK MP, LAFER B, SOUGEY EB, DEL PORTO JA, BRASIL MA, JURUENA MF. Diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento da depressão. *Rev Bras Psiquiatr.* 25(2):114-22, 2003.

LANDIM, ACF; TAVARES, DN & PINHEIRO, FM. Ansiedade e assistência de enfermagem: uma revisão bibliográfica. Universidade Federal Fluminense, 2013.

MANETTI M.L. & MARZIALE M.H.P. Fatores associados à depressão relacionada ao trabalho de Enfermagem. *Estudos de Psicologia*, Natal, 12 (1), 79-85, 2007.

ORSEL S, AKDEMIR A, Dag I. The sensitivity of quality of life scale WHOQOL-100 to psychopathological measures in schizophrenia. *Compr Psychiatry.* 45:57-61, 2004.

TSELEBIS A, MOULOU A, ILIAS I. Burnout versus depression and sense of coherence: study of Greek nursing staff. *Nursing and Health Sciences*, 3, 69-71, 2001.

VASCONCELOS TC, DIAS BRT, ANDRADE LR, MELO GF, BARBOSA L, & SOUZA E. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 39(1), 135-142, 2015.