

Depressão em Estudantes Universitários: Revisão Integrativa da Literatura

Depression in University Students: Integrative Literature Review

ROBSON EMILIANO JOSÉ DE FREITAS¹;
ALEKSANDERS VINICIUS SEBASTIÃO DE FREITAS²;
JAQUELINE GLEICE APARECIDA DE FREITAS³

Resumo

O ingresso em uma universidade afeta tanto a nova fase educacional quanto o estilo de vida do acadêmico, isso desencadeia no estudante sintomas como distúrbio do humor, mudanças bruscas no comportamento, tristeza, diminuição da energia e ansiedade, sendo estes sintomas característicos para o diagnóstico de depressão. Assim, a pesquisa teve como objetivo descrever a prevalência e fatores associados a depressão em estudantes universitários. Para tanto foi realizada uma pesquisa bibliográfica do tipo integrativa, através de artigos publicados entre os anos de 2000 a 2018, nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* e Biblioteca Virtual em Saúde e *United States National Library of Medicine* e documentos oficiais da Organização Mundial da Saúde. Foi possível verificar alta prevalência da depressão em estudantes universitários da área da saúde, especialmente, no sexo feminino devido problemas emocionais, hormonais e por serem mais perfeccionistas. Assim, o estudo aponta a vulnerabilidade dos estudantes universitários e a necessidade de ampliar a discussão em torno da saúde mental dos universitários e de desenvolver programas de prevenção e intervenção.

Palavras-chave: Depressão. Universitários. Saúde mental.

Abstract

Admission to a university affects both the new educational phase and the academic lifestyle, which triggers symptoms such as mood disorders, sudden changes in behavior, sadness, decreased energy and anxiety, which are characteristic symptoms for the diagnosis of depression. Thus, the research aimed to describe the prevalence and factors associated with depression in university students. To this end, an integrative bibliographic search was carried out, through articles published between 2000 and 2018, in the Scientific Electronic Library Online and Virtual Health Library databases and United States National Library of Medicine and official documents of the World Health Organization. Health. It was possible to verify a high prevalence of depression in university students in the health area, especially among women due to emotional and hormonal problems and because they are more perfectionists. Thus, the study points out the vulnerability of university students and the need to expand the discussion around the mental health of university students and to develop prevention and intervention programs.

Keywords: Depression. University Students. Mental health.

1 Mini-Currículo: Acadêmico de Medicina da UNIFAN e Fisioterapeuta do IGPR – Instituto Goiano de Pilates e Reabilitação. Especialista em Acupuntura, Fisioterapia Esportiva e Fisioterapia Ortopédica e Fisioterapia Traumatológica Funcional. Ex-Professor da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO). ORCID: 0000-0001-9038-8480. E-mail: robsonemiliano@hotmail.com

2 Mini-Currículo: Acadêmico de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (UEG), Profissional de Educação Física formado do IGPR – Instituto Goiano de Pilates e Reabilitação. ORCID: 0000-0001-6806-5511. E-mail: aleksandersf@hotmail.com

3 Mini-Currículo: Professora Doutora do Curso de Farmácia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO) e da Universidade Estadual de Goiás (UEG). ORCID: 0000-0002-4517-347X. E-mail: jggleice@gmail.com

Introdução

A transição para ensino superior e todo o período de formação de um estudante é um momento de suma importância e marcante na vida dos jovens. O ingresso em uma universidade implica em mais responsabilidades devido a obrigação com afazeres universitários, longas horas de estudo, avaliações semanais, compromissos e pressão durante o curso. Além disso, qualquer estudante que inicia em uma universidade nutre grandes esperanças em relação ao curso e almeja grandes realizações profissionais. Esses fatores são capazes de desencadear estresse, cansaço, ansiedade, irritabilidade, sobrecarga emocional, disfunções emocionais, mentais e físicas podendo acarretar em distúrbios, como a depressão (MOUTINHO et al., 2017).

A depressão é a alteração emocional mais comum e abordada na atualidade. É classificada como um transtorno do humor, onde o indivíduo passa a enxergar seus problemas comuns do cotidiano como grandes catástrofes. Os principais sintomas associados à doença são: desânimo, irritabilidade, tristeza, retardamento motor, agitação, agressividade, insônia e fadiga. A partir destes sintomas apresentados, a doença é diagnosticada devido estes sinais serem característicos da doença (ESTEVEVES e GALVAN, 2006).

As pesquisas realizadas demonstram que os níveis de ansiedade aumentam quando os acadêmicos se veem diante de uma situação estressante como épocas de provas, seminários e apresentações. A maioria dos universitários relatam usar calmantes e procurarem acompanhamento psicológico nas fases mais estressantes da faculdade (OLIVEIRA et al., 2016).

Algumas estratégias são utilizadas para auxiliar no tratamento e prevenção da depressão, como: realização de atividades físicas e terapêuticas que promovam o relaxamento e descanso físico e mental, acompanhamento com psicólogo, organização do tempo, dieta balanceada, estimular o indivíduo à comunicação e também o tratamento farmacológico (FRANCINE; COLTRE, 2009).

Baseado nesse contexto a revisão da literatura buscou demonstrar a prevalência e fatores associados à depressão em estudantes universitários.

Metodologia

Como metodologia deste estudo, foi realizada uma revisão bibliográfica do tipo narrativa a partir das bases de dados como *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde. Também foram realizadas buscas nas bases do *United States National Library of Medicine* (PubMed) e documentos oficiais da Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, utilizou-se uma busca no Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais 5.^a edição (DSM-5) e documentos oficiais da OMS. A pesquisa foi realizada no período de Março de 2017 até Abril de 2018.

Para o desenvolvimento da pesquisa, fez-se a busca de artigos por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Utilizando os descritores depressão e estudantes universitários foram encontrados 16.292 artigos. Quando se aplicou os critérios de exclusão: artigos não disponíveis na íntegra, artigos em língua estrangeiras e artigos em duplicata permaneceram 1870 artigos. Em seguida aplicou-se os critérios de inclusão: artigos sobre depressão em estudantes universitários e artigos publicados entre o ano de 2000 a 2018, foi reduzido para 122 artigos. Em seguida foi realizada uma leitura dos resumos dos artigos e palavras-chave, reduzindo para 33 artigos. Realizando uma leitura criteriosa dos artigos e permaneceram ao todo 22 artigos.

Ao final foi realizada uma tabela sobre os principais estudos de depressão em estudantes universitários, destacando autor/ título/ periódico/ objetivos/ método da pesquisa/ resultados e conclusão.

Resultados e Discussão

O termo depressão tem sido utilizado erroneamente para definir um estado comportamental como a tristeza momentânea. Já a depressão, abrange os seguintes sintomas: irritabilidade, distúrbio do humor, desânimo, angústia, perda de interesse, distúrbios do sono e sentimentos

de inutilidade. A partir disso, é necessário cuidado ao diagnosticar se o paciente apresenta a doença ou se apenas está se sentindo deprimido (APÓSTOLO, 2011).

Conforme a *American Psychiatric Association* trouxe em seu Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais (2014), a depressão pode ser classificada em transtorno depressivo persistente (distímia), transtorno depressivo da desregulação do humor, transtorno depressivo maior, transtorno depressivo devido a outra condição médica, outro transtorno depressivo especificado e transtorno depressivo não especificado, transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo induzido por substância ou medicamento. As características mais relevantes desses transtornos são: sensação de vazio, irritabilidade e tristeza, sinais sintomáticos e alterações no aprendizado que dificultam a capacidade de exercer atividades normais cotidianas do indivíduo. O que diferenciam as depressões são os critérios de duração, momento e causa ou origem (DSM-V).

Para realizar a identificação da depressão nos estudantes universitários, muitos autores utilizam inventários e questionários em seus estudos, para demonstrar a prevalência da depressão nos acadêmicos. Diante do exposto, um dos inventários de depressão mais utilizado é o Inventário de Depressão de Beck (IDB), criado por Beck, Ward, Mendelson, Mock e Erbaugh em 1961. O inventário contém 21 itens relacionados a autorrelato em que o entrevistado responde perguntas básicas e imediata sobre os seus sintomas depressivos (CANDINI et al., 2007).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) em campanha, com intuito de alertar sobre o elevado número de pessoas com depressão, divulgou que esta aflige aproximadamente 322 milhões da população mundial. Estima-se que 5,8% da população brasileira, ou seja, mais de 11 milhões de pessoas sofrem de depressão, representando o maior número de casos da América Latina (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017).

A depressão que antes atingia mais mulheres de meia-idade, nos últimos anos tem aumentado ainda mais entre o público jovem durante a formação acadêmica, estimando aproximadamente 15 a 25% dos casos em jovens estudantes (BRASIL, 2010).

Vasconcelos et al (2015), entrevistaram 234 estudantes com Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (EHAD), apresentaram idades média de 22 anos, (51,1%) possui parceiros fixos, (18,1%) realizam atividades de lazer, (11,1%) relatam uso de psicotrópicos e (13,3%) já fizeram tratamento para depressão.

No estudo de Garro et al (2006), realizado na faculdade de medicina do ABC, com o curso de enfermagem, utilizando o IDB, contendo 21 itens para avaliação da prevalência de depressão. Os 119 estudantes participantes, sendo 94,44% de estudantes do sexo feminino na faixa etária de 17 a 20 anos. Foi demonstrado que 26,06% dos alunos apresentaram depressão e propôs a implantação de programas de suporte psicológicos, para ajudar estes alunos a lidarem com a doença.

De acordo com Amaral et al (2015), em um estudo investigativo sobre a prevalência de sintomas depressivos em alunos de medicina da Universidade Federal de Goiás com 287 alunos, utilizando o instrumento IDB composta por 21 itens, com idade média dos alunos de 21 anos, sendo 45,7% homens e 54,3% mulheres, onde 79,8% dos alunos declararam não apresentarem depressão, 7% apresentaram em algum momento do curso depressão e 6,3% estavam passando por momentos depressivos. A depressão foi encontrada em 7,7% das mulheres e 6,1% nos homens, apresentando um estudo com a média de depressão superior à média da população geral, devido à escola médica ser um fator de predisposição para sintomas depressivos.

Costa et al (2012), realizaram um estudo transversal em maio de 2011 com 84 internos de medicina da Universidade Federal de Sergipe, foi utilizado o IDB e um questionário contendo variáveis sociodemográficas. Os resultados apresentaram 40,5% da amostra com sintomas depressivos, sendo 34,5% depressivos leve, 48,8% com sintomas moderados e 1,2% graves. Os participantes eram jovens de 24 anos, não havendo diferença significativa entre sexos, sendo 49,3% com ideia de abandonar o curso e 58,5% dos alunos admitiram sentirem tensos, concluindo que a alta prevalência de sintomas depressivos no internato de medicina da Universidade Federal de Sergipe aponta a necessidade de mudanças na formação acadêmica. O sexo, curso e religião não mostraram associação com a sintomatologia depressiva.

No estudo realizado por Silva e Loureiro (2017), foi desenvolvido um questionário para a avaliação de habilidades sociais dos universitários, utilizando perguntas sobre comunicação, expressividade, crítica, falar em público e outras informações adicionais. Com uma amostra de 609 estudantes universitários, dos quais 64 alunos tinham depressão, onde 24 eram homens e 40 mulheres, 24 da área de exatas, 37 da área de humanas e 3 de biológicas. Entre os fatores que desencadeiam a depressão neste estudo foram destacados: medo de falar em público, ansiedade, medo de receber críticas e expressar seus sentimentos. A partir da avaliação múltipla dos comportamentos e habilidades sociais, com ênfase nas potencialidades, dificuldades e percepções de consequências para as interações, constatou-se que a deficiência em habilidades sociais pode desencadear a depressão em universitários.

Amaducci et al (2010), realizaram um estudo transversal, descritivo e explorativo em graduandos de enfermagem da Universidade de São Paulo, aplicando um questionário para identificar a escala de fadiga em 189 alunos. Tendo aproximadamente 189 alunos entrevistados, 96,2% eram mulheres com idade de 21,6 anos, 80,9% residiam com os pais e 22,2% apresentavam depressão e 59,8% relataram prejuízo nas atividades extracurriculares. A Fadiga moderada relacionada à depressão foi frequente entre estudantes de graduação, cansaço e sentimento depressivo tiveram correlação positiva com o ano de graduação, sexo e idade, predominantemente maior em mulheres.

A depressão se instala quando o indivíduo apresenta maior vulnerabilidade comportamental, abrindo portas para os sentimentos depressivos característicos da doença. Alguns dos fatores que podem estar relacionados com a depressão em universitários são: mudança repentina no cotidiano do discente, mudanças no plano de ensino, transição do ensino médio ao superior, adaptação a novas responsabilidades, dificuldades em conquistar novas amizades, mudanças de cidade em que na maioria das vezes o estudante deixa a casa dos pais, pouco tempo de lazer e até mudanças físicas (SILVA; GUERRA, 2014).

Outros eventos estressores ao longo da formação acadêmica podem ser apontados como prováveis desencadeadores dos sintomas que abrangem a doença, causando prejuízos no desempenho acadêmico do aluno (PAULA et al., 2014).

No estudo de Santos et al (2017), avaliaram 178 alunos de cursos preparatórios para vestibular e 78 acadêmicos de medicina, através do ISSL, onde avalia a presença de estresse, sua fase e o tipo de sintomas mais frequentes. Encontrou-se a prevalência de depressão 71,3% nos estudantes dos cursos pré-vestibulares, com a maior parte do sexo feminino. Cerca de 75,8% apresentavam renda familiar de 2 a 8 salários mínimos e 49,4% dos estudantes do curso preparatório com duração de 2 a 3 anos. Nos universitários do curso de medicina, a maior prevalência de depressão foi entre o sexo feminino com 55,1%, e apresentavam renda familiar elevada 60,3%. Observou-se a prevalência do sexo feminino nos dois grupos de estudo devido uma sobrecarga de atividades, exigências pessoais, sociais, biológicas e hormonais, sendo os principais fatores de risco estressores.

De acordo com os estudos realizados por Stopa et al (2015), a maioria dos entrevistados em algum momento da vida obtiveram um diagnóstico de depressão realizado por um médico. Esse diagnóstico obteve uma maior porcentagem nos indivíduos do sexo feminino do que o sexo masculino com diferença estatisticamente significativa, onde 10,9% dos casos de depressão eram do sexo feminino e 3,9% eram do sexo masculino. Os resultados para depressão analisando quanto ao nível de instrução: prevalência para indivíduos com ensino médio completo a nível superior incompleto foi de 6,4% e para indivíduos com ensino superior completo 8,7%. Também foi encontrada uma diferença significativa em relação a raça ou cor de pele, com 9,0% entre os brancos, 5,4% negros e 6,7% pardos.

Conforme o estudo realizado por Castro e Collet (2011), o índice de depressão em mulheres também foi maior do que em homens. Já em relação ao perfil socioeconômico, o estado civil dos usuários que apresentaram a doença foi maior entre os indivíduos casados 53,3% e a maioria não apresenta vínculo empregatício 57,52%.

Em um estudo realizado por Silva e Costa (2012), em uma faculdade privada do Rio Grande com 455 acadêmicos dos cursos de fisioterapia, psicologia, enfermagem e biologia, sendo 19% do sexo masculino e 81% do sexo feminino com média de idade de 27 anos, distribuídos em início, meio e fim dos cursos. Foi possível verificar que 20% dos acadêmicos apresentaram transtornos mentais comuns, sendo que 43% dos alunos cursando os primeiros períodos do curso e prevalência nos cursos de fisioterapia e enfermagem. Com relação ao

sexo, 88% que apresentaram a doença eram do sexo feminino. Sendo que 49% dos indivíduos com depressão tinham idade de 22 a 30 anos. O estudo comprovou que a doença é mais propensa a desenvolver em universitários no início do curso, devido ao período de transição do ensino médio a uma universidade ser um momento bastante importante e decisivo na vida do estudante, levando então a momentos de estresse e angústia.

Segundo um estudo realizado por Cavestro e Rocha (2006), na Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais utilizando o MINI com médias de idade de 23 anos variando de 18 a 36 anos, contemplando 342 alunos dos cursos de terapia ocupacional, medicina e fisioterapia, sendo 63% do sexo feminino e 27% do sexo masculino. A prevalência de episódios depressivos nos alunos do curso de terapia ocupacional foi de 28,2%, no curso de medicina foi de 8,9% e de fisioterapia foi de 6,7%. Após a realização do questionário pode-se observar um risco elevado de suicídio em 21,2% dos acadêmicos. Esse estudo comprovou que a depressão vem se tornando cada vez mais comum em estudantes da área da saúde e a partir dos episódios depressivos. Isso se dá pelo fato de eventos estressantes durante a formação acadêmica, como por exemplo, ansiedade em semanas de provas, apresentações em seminários e cobranças pessoais.

Furegato et al (2010), realizou uma pesquisa na escola de enfermagem de Ribeirão Preto, em 2007 junto aos alunos de enfermagem no 2º ano, tendo a participação de cerca de 65 alunos, utilizando os critérios de Classificação Econômica Brasil e IDB. Dos 114 sujeitos entrevistados, apenas 65 responderam ao questionário. Cerca de 69,6% não trabalham, 32% abaixo de 20 anos de idade e 15,4% apresentaram depressão. Foi possível notar que a depressão diminuiu de acordo com o nível econômico e a maioria era do sexo feminino (82,5%). A maioria dos estudantes eram solteiros e apenas 8 eram casados. A depressão está presente em 15,4% dos alunos de Bacharelado com altos índices em relação à população em geral.

Conclusões

A depressão no estudante tem início desde a escolha profissional e se prolonga até o último período de formação, sendo que dentre os estudantes que apresentaram maiores sintomas depressivos foi do sexo feminino, predominantemente dos cursos da área da saúde. Um motivo preponderante para justificar os sintomas depressivos em jovens, é o ingresso na universidade muito cedo, onde os jovens ainda passarão por grandes mudanças, sejam elas físicas, psicológicas ou mentais.

É necessário ter uma atenção especial aos estudantes universitários, pois os momentos estressantes como as dificuldades, falta de apoio, novas experiências, competitividade entre alunos, cobranças, apresentação de seminários, provas, entrada na vida acadêmica e períodos de ansiedade, são alguns motivos que auxiliam no desenvolvimento dos sintomas da depressão, diminuindo a qualidade de vida do estudante.

Faz se necessário alertar os discentes e docentes em relação a prevalência e os fatores associados a depressão no meio acadêmico. Por isso, além do tratamento farmacológico e alternativo, algumas faculdades realizam a implantação de um programa denominado apoio ao aluno, onde as universidades disponibilizam ajuda aos estudantes para auxiliá-los na compreensão de suas dificuldades acadêmicas, promovendo assim o auxílio com um profissional psicólogo e terapias coletivas.

REFERÊNCIAS

AMADUCCI, C. M, et al. **Fadiga entre estudantes de graduação em enfermagem**. Rev Esc Enferm USP, v.44, n.4, 2010.

AMARAL, G. F; et al. **Sintomas depressivos em acadêmicos de medicina da Universidade Federal de Goiás: um estudo de prevalência**. Rev Psiquiatr, RS, v. 30, n. 2, p. 124–130, 2008.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5 – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

APÓSTOLO, J. L. A.. **Depressão, ansiedade e estresse em usuários de cuidados primários de saúde.** Rev. Latino-Am. Enfermagem, 2011.

CANDINI, R.C, et al. **Inventário de Depressão de Beck – BDI: validação fatorial para mulheres com câncer.** Psico-USF, v.12, n.1, 2007.

CASTRO, A. L. F. M; COLET, C. F. **Perfil socioeconômico e características da depressão de usuários do centro de atenção psicossocial (CAPS) de Panambi/RS.** Revista Contexto e Saúde, Editora UNIJUI, v.10, n.20, 2011.

CAVESTRO, J. M. ROCHA, F. L. **Prevalência de depressão entre estudantes universitários.** J Bras Psiquiatr, v.55, n.4, 2006.

COSTA, E.F.O., et al. **Sintomas depressivos entre internos de medicina em uma universidade.** Rev Assoc Med Bras, v.58, n.1, 2012.

ESTEVES, F. C; GALVAN, A. L. **Depressão numa contextualização contemporânea.** Aletheia, n.24, 2006.

FRANCINE, S. F. P; COLTRE, S. M. **O nível de estresse dos docentes da área da saúde em uma instituição de ensino superior privada no oeste do Paraná.** IX Colóquio Internacional sobre a Gestão Universitária da América Latina. Florianópolis, 2009.

FUREGATO, A. R. F, et al. **Depressão entre estudantes de dois cursos de enfermagem: autoavaliação da saúde e fatores associados.** Revista Brasileira de enfermagem REBEN, v.63, n.4, 2010.

GARRO, E. M. B. et al. **Depressão em graduandos de enfermagem.** Acta Paul. Enferm, v.19, n.2, 2006.

MOUTINHO, I.L.D.; et al. **Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters.** Revista da Associação Médica Brasileira, v. 63, n. 1, p. 21–28, 2017.

OLIVEIRA, C. et al. **Programas de prevenção para a ansiedade e depressão: avaliação da percepção dos estudantes universitários.** INTERACÇÕES, n. 42, p. 96-111, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes Nacionais para a Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens na Promoção, Proteção e Recuperação da Saúde.** Brasília, DF, 2010

PAULA, J.A; et al. **Prevalência e fatores associados á depressão em estudantes de medicina.** Rev. bras. crescimento desenvolv, v.24, n.3, São Paulo, 2014.

SANTOS, F.S. et al. **Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina.** Rev. bras. educ Med, v.41, n.2, 2017.

SILVA, A.T.B; GUERRA, B.T. **O impacto da depressão para as interações sociais de universitários.** Estudos e Pesquisas em Psicologia. Rev. Rio de Janeiro. v. 14. n. 2. p. 429-452, 2014.

SILVA, L.T.B.; LOUREIRO, S.R. **O Impacto das Habilidades Sociais para a Depressão em Estudantes Universitário.** Psicologia. Teoria e Pesquisa, v.32, n.4, 2017.

SILVA, R.S; COSTA, L.A. **Prevalência entre os transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde.** Revista de psicologia, v.15, n.23, 2012.

STOPA, S.R. et al. **Prevalência do autorrelato de depressão no Brasil:** resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Rev Bras Epidemiol, v.18, n. 2, 2015.

VASCONCELOS, T.C. et al. **Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina.** Rev. bras. educ. med, v.31, n.1, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and Other Common Mental Disorders:** Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=113241FEECCBAEE8479F4A691E6C965C?sequence=1>>. Acesso em: 31 jul. 2017.