
Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura

Dylan Ritcher da Silva¹
Ivana Regina Panosso
Maria Fortunata Donadon
Universidade de São Paulo

Resumo: A ansiedade é um dos transtornos que mais acomete a população. No Brasil, 9,3% sofrem com ela, sendo o transtorno de maior prevalência no país. Não obstante, a população universitária parece ser ainda mais vulnerável a esta problemática, pois os estudantes passam por diversas mudanças nesta fase, sejam elas sociais, psicológicas e ambientais, além das demandas que o ambiente acadêmico passa a exigir, devendo se adaptar a este novo papel que começam a exercer. Assim sendo, os objetivos do presente trabalho constituíram em realizar uma revisão da literatura a fim de identificar os fatores de risco associados à ansiedade, bem como as intervenções propostas para o enfrentamento desta problemática. Como critérios de inclusão foram selecionados apenas estudos de revisão da literatura sobre o tema. Como metodologia, foram realizados dois levantamentos bibliográficos em bases de dados científicas internacionais, o primeiro relacionando ansiedade com universitários e fatores de risco (pesquisa 1), e o segundo associando intervenções psicológicas com ansiedade em universitários (pesquisa 2). Resultou da pesquisa 1 a identificação de duas linhas de investigação sobre o tema, uma que busca conhecer os fatores de risco para o desenvolvimento da ansiedade em universitários (*burnout*, afastamento da família, carga de trabalho acadêmico, competitividade, perfeccionismo, entre outros) e outra que situa a ansiedade como fator de risco para outros problemas (dependência do álcool e outras drogas, somatizações, etc.). Os trabalhos estudados para a pesquisa 2 evidenciaram que oferecer atendimentos à saúde mental dos estudantes parece ser uma preocupação recorrente e, inclusive, há menções a centros de aconselhamentos universitários criados especialmente para esse fim. Nota-se como resultado da pesquisa 2 que são predominantes as propostas de intervenções em grupo e esboça-se uma tendência à oferta de atendimentos por meios eletrônicos, pois esta alternativa de baixo custo onera menos as universidades que têm sofrido com a escassez de recursos. Discutiu-se a importância da oferta de atendimento em saúde mental para a população universitária como meio para promover o melhor desempenho acadêmico, além de prevenir e auxiliar no tratamento da ansiedade, evitando a incidência de transtornos mais graves e a ocorrência de suicídios.

Palavras-chave: Ansiedade, Estudantes universitários, Intervenção psicológica.

Anxiety in university students: associated risk factors and interventions – a critical literature review

ABSTRACT: The lack of social skills (SS) in childhood and adolescence is understood to be a risk factor for human development, since the absence of these skills contribute to the establishment of behavioral problems such as school mismatch, depression, drug abuse and even suicide. Such behaviors can be classified as internalizing or externalizing, being frequently observed in the educational context. In this sense, a school can be conceived as a space for schooling and education, which makes it more favorable for processes of improvement of interpersonal and intergroup relationships. The Social Skills Training (SKT), before, can contribute to the reduction of behavioral problems in schoolchildren and foster interactions among students, family and school. About this, this in this research, the methodology of narrative review of the literature was used. Through the results of the study, the contributions of the promotion of social skills to the teaching and learning processes were observed. These effects include, among other benefits, the students' awareness of the school process and the strengthening of the link between the triad protagonists of the educational scenario: students, parents and teachers. Another important aspect analyzed is the need for programs that assess the effects of HRT in children, parents and / or teachers in relation to their mental health. Although research is being carried out, the scientific field of social skills, research needs more theoretical and applied studies.

Keywords: Social skills, Social skills training, Child behavioral problems.

¹ Dylan Ritcher da Silva. End. Eletrônico: dylan.ritcher@gmail.com

Introdução

Uma publicação da Organização Mundial de Saúde (OMS) (WHO, 2017) apontou o aumento de 14,9% na taxa mundial dos transtornos de ansiedade entre os anos de 2005 e 2015, quando se atingiu a cifra de 264 milhões de pessoas que sofriam com essa doença mental no planeta. O mesmo documento apresenta um quadro comparativo no qual o Brasil é destacado como o país com a maior prevalência de ansiedade no mundo, atingindo 9,3% de sua população.

Kessler (2005) em um estudo de campo realizado nos Estados Unidos, apontou que os transtornos ansiosos têm sido os mais frequentes, dentre os transtornos mentais. Considerando que a ansiedade se manifesta por sintomas corporais demasiadamente desconfortáveis, tais como: “diarreia, vertigem, hiperidrose, reflexos aumentados, palpitações, dilatação da pupila, inquietação, síncope, taquicardia, formigamento das extremidades, tremores, perturbação estomacal” (Sadock, Sadock & Ruiz, 2017), é lamentável a escassez de informações acerca dos serviços utilizados por pacientes com esse quadro, conforme denuncia Pitta (2011).

Brandtner e Bardagi (2009) encontraram maior incidência de transtornos ansiosos em pessoas jovens com idade entre 25 e 44 anos, sendo em sua maioria mulheres solteiras com filhos e de baixo grau escolar.

Outro grupo que parece ser particularmente vulnerável aos transtornos de ansiedade são os estudantes universitários. Ultimamente muito se têm discutido sobre a saúde mental de estudantes universitários, ganhando destaque nas grandes mídias, seja em jornais, revistas e até mesmo na televisão. Mas quais seriam os motivos deste fenômeno?

Os estudantes universitários passam por mudanças, sejam elas fisiológicas, neurológicas e psicológicas, isso devido à transcorrência da adolescência para fase adulta, fazendo com que os indivíduos enfrentem este período crítico de adaptação ao novo papel social que passam a vivenciar (Caplan, 1980).

As alterações no ambiente, rotina e o afastamento do meio social familiar ou outro a que estava habituado antes do ingresso na universidade, são fatores que parecem somar-se e concorrer para

o crescente número de estudantes doentes, impactando a vida acadêmica, com os sintomas de apreensão e ansiedade (Osse, 2011).

Campos *et al.* (2017), analisando prontuários de 1.237 alunos atendidos em serviço de saúde mental da faculdade onde estudavam, identificou que 33,2% deles foram diagnosticados com transtornos fóbico-ansiosos, ficando abaixo somente da frequência de diagnósticos de depressão (39,1%). Tal dado evidencia a necessidade de estudos que permitam compreender e intervir sobre o fenômeno.

Diante desse panorama é que o presente trabalho foi realizado, focando-se, mais especificamente na compreensão dos fatores de risco atrelados à ansiedade em universitários e nos serviços disponíveis para o acolhimento dessa demanda.

Justificativa

Nos últimos anos foi possível notar um crescente número de casos expostos na grande mídia de universitários que adoecem devido a transtornos mentais. Estes estudantes possivelmente sofrem bastante estresse em função das exigências acadêmicas, dentre outras peculiaridades dessa fase desenvolvimental que é bastante desafiadora em função das definições da identidade pessoal, profissional e social.

Dentre os transtornos mentais, como se sabe, a ansiedade é de alta prevalência dentre os estudantes universitários. Talvez isso se explique pelos elevados níveis de pressão inerentes às atividades acadêmicas, somados à pressão no ambiente familiar, bem como ao estresse implicado na tentativa de conciliar estudos e trabalho. Enfim, esses foram elencados como fatores que podem concorrer para a incidência da ansiedade.

Os quadros ansiosos são passíveis de acarretar consequências demasiadamente graves, desde dificuldades para falar em público, passando pelo medo intenso, podendo resultar em suicídio, nos casos extremos.

Portanto, a compreensão do fenômeno da ansiedade se faz muito importante e, sobretudo, em relação aos estudantes universitários devido aos estresses a que estão expostos, conforme já foi explicitado. Ademais, identificar os fatores de risco mais associados ao desenvolvimento da ansiedade entre os universitários, bem como compreender as

intervenções psicológicas de ajuda mais eficazes a esse público, são objetivos muito relevantes que justificam a escolha do presente trabalho.

Objetivos

O objetivo geral do presente trabalho foi realizar uma revisão da literatura a fim de conhecer os fatores de risco mais associados com a ansiedade em estudantes universitários, bem como identificar as abordagens e estratégias de intervenção utilizadas junto a essa população.

Já os objetivos específicos foram: saber quais são os fatores de risco associados à ansiedade em estudantes universitários a partir do estudo das revisões publicadas em periódicos nacionais e internacionais e conhecer as intervenções psicológicas utilizadas junto aos estudantes universitários diagnosticados com transtornos ansiosos a partir do estudo das revisões publicadas em periódicos nacionais e internacionais.

Métodos

Para a realização deste trabalho foram realizadas pesquisas bibliográficas tanto em bases de acesso público, quanto em bases de acesso restrito (LILACS, *Web of Science*, Psycnet, PubMed e Scopus).

Pesquisa 1

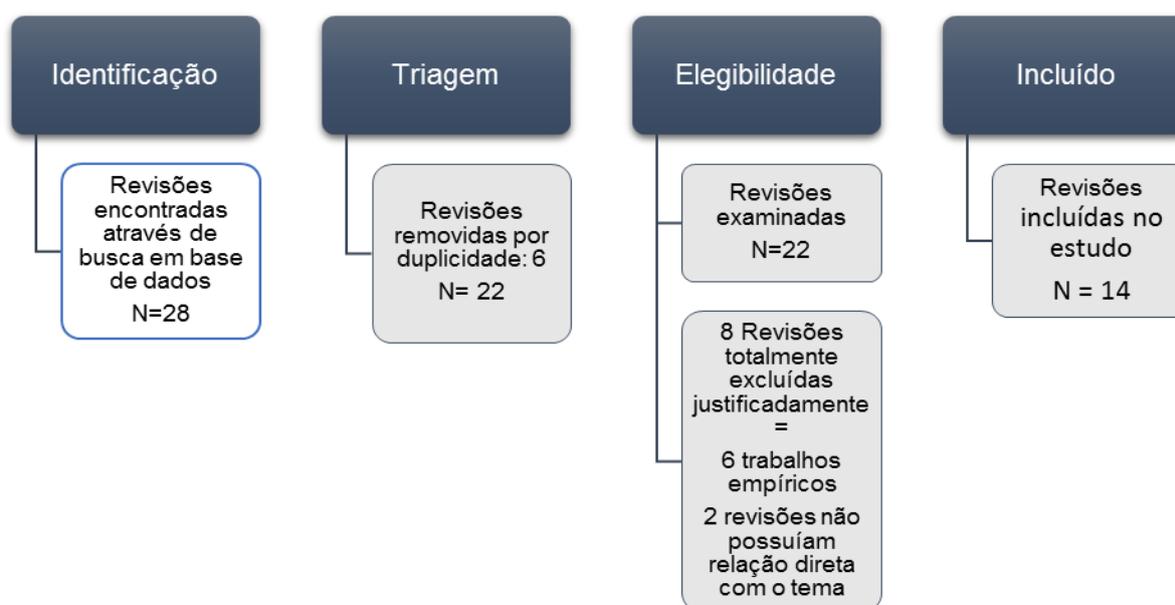


Figura 1 – Fluxograma de descrição dos processos de inclusão e exclusão de artigos sobre fatores de risco para a ansiedade em universitários.

Pesquisa 2

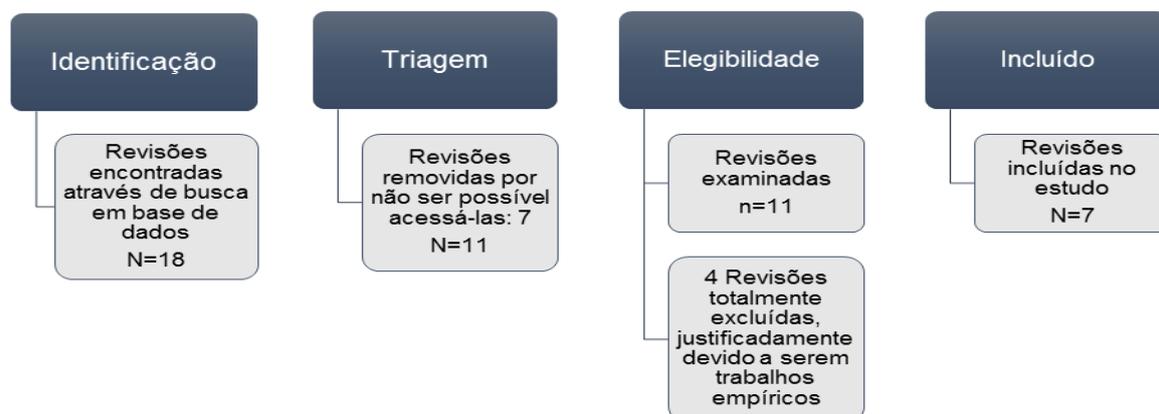


Figura 2 – Fluxograma de descrição dos processos de inclusão e exclusão de artigos sobre intervenções.

Resultados e Discussão

Pesquisa 1: Ansiedade em universitários e os fatores de risco

As 14 referências selecionadas para a elaboração deste capítulo podem ser apreciadas no quadro abaixo.

Autor(es)	Título	Ano
BAER, J. S.	<i>Student Factors: Understanding Individual variation in college drinking</i>	2002
BHAVE, S.	<i>Anxiety and Depressive disorders in college youth</i>	2005
HUNT, J.	<i>Mental Health problems and help- seeking behavior among college students</i>	2009
MUGNAINE, D.	<i>Internalizing correlates of dyslexia</i>	2009
TOSEVSKY, D. L. <i>et al</i>	<i>Personality and psychopathology of university students</i>	2010
DEMARTINI, K. S.; CAREY, K. B.	<i>The role of anxiety sensitivity and drinking motives in predicting alcohol use: A critical review</i>	2011
SCHRY, A. R.; WHITE, S. W.	<i>Understanding the relationship between social anxiety and alcohol use in college students: A meta- analysis</i>	2013
MOLLER, C. L. <i>et al</i>	<i>Deliberate self-harm, substance use, and negative affect in nonclinical samples: A systematic review</i>	2013
D CABALLERO, C. C. <i>et al</i>	<i>Burnout em estudantes universitários</i>	2015
KENDLER, K. S. <i>et al</i>	<i>The predictive power of family history measures of alcohol and drug problems and internalizing disorders in a college population</i>	2015
SJIDMORE, C. R. <i>et al</i>	<i>Substance use among college students</i>	2016
IBRAHIM, N. K.	<i>A systematic review of the prevalence and risk factors of irritable bowel syndrome among medical students</i>	2016
ADAN, A. <i>et al</i>	<i>Personality traits related to binge drinking: A systematic review</i>	2017
BLAVOS, A. A. <i>et al</i>	<i>Marijuana and college students: A critical review of the literature</i>	2017

Quadro 1 - Referências das revisões de fatores de risco e ansiedade selecionados (Pesquisa 1)

Apesar de não ter sido colocado filtro de data de publicação no levantamento bibliográfico, nota-se que as revisões selecionadas acerca dos fatores de risco relacionados à ansiedade em universitários

foram publicadas a partir de 2002. Dentre as 14 referências estudadas, observa-se que oito delas estão concentradas a partir de 2013.

Encontraram-se revisões que focam a compreensão da ansiedade como fator de risco para outros problemas. Neste escopo, observa-se uma predominância de trabalhos que revisam a ansiedade (muitas vezes em comorbidade com a depressão) e suas relações com o consumo de álcool e outras substâncias (De Martini, 2011; Skidmore *et al*, 2016, Schry & White, 2013, Baer, 2002, Adan *et al*, 2017, Blavos *et al.*, 2017). Também foram encontradas revisões sobre a associação da ansiedade com a Síndrome do Intestino Irritável (Ibrahim, 2016) e da relação entre afetos negativos (o que inclui ansiedade e depressão) e o comportamento de automutilação (Moller *et al*, 2013).

Por outro lado, encontraram-se trabalhos que se dedicaram à identificação dos fatores de risco para o desencadeamento da ansiedade e/ou outros problemas de internalização e afetividade negativa, tal como a depressão.

Dentre estes últimos, há uma revisão que compara a saúde mental de estudantes de curso superior com não estudantes da mesma idade (Hunt & Eisenberg, 2010). Sabendo-se também das elevadas taxas de comorbidade entre ansiedade e depressão, selecionou-se um trabalho que revisou as manifestações dos transtornos ansiosos e depressivos em jovens universitários (Bhave & Nagpal, 2005), bem como outro sobre os aspectos associados ao desenvolvimento de psicopatologia em universitários (Tosevski, Milica & Saveta, 2010), e outro mais especificamente que se debruçou na identificação dos fatores do histórico familiar que se caracterizam como preditores de problemas de internalização (Kendler *et al*, 2015). Por fim, também foi estudada uma revisão que trata da comorbidade do *burnout* com ansiedade e depressão entre essa população de estudantes (Caballero, Bresó & Gutiérrez. 2015).

Hunt e Eisenberg (2010) identificaram que estudantes de ambos os sexos que provenham de situações socioeconômicas mais baixas são mais propensos ao desenvolvimento de depressão e de ansiedade. Os autores também verificaram que universitários com estressores em seus relacionamentos situam-se mais comumente entre os que apresentam saúde mental mais precária. Tais fatores de risco coadunam com aqueles presentes na população geral. No que tange aos fatores de risco mais específicos ao contexto universitário, os autores encontraram poucos estudos para revisar, mas há indicativos de que aspectos relacionados à carga de trabalho acadêmico, à competitividade e ao

perfeccionismo sejam relevantes na etiologia do sofrimento psicológico de estudantes universitários.

Tosevski *et al.* (2010), revisando também sobre os fatores de risco associados à psicopatologia em universitários, apresentam os resultados que os artigos estudados por eles evidenciaram. Este grupo passa por diversas situações que o sobrecarregam no ambiente acadêmico, como pressão para o sucesso, competição, falta de tempo para atividades de lazer ou com a família, além de preocupações constantes com o futuro e problemas financeiros, vulnerabilizando-o para os transtornos psicopatológicos.

Nessa revisão (Tosevski *et al.*, 2010) o perfeccionismo também é destacado como fator predisponente ao desenvolvimento da ansiedade entre os universitários, bem como solidão e vaidade se configuram como preditores de sintomas de depressão e ansiedade.

Mais especificamente no que se refere à ansiedade em situação de testes/exames, que segundo Tosevski *et al.* (2010), acomete entre 15 a 20% dos estudantes universitários, está apontada sua relação com traços de personalidade atinentes à esquivia e à procrastinação.

Embora um dos títulos recuperados no levantamento realizado com a palavra “*review*”, seja um estudo empírico, sua seleção foi mantida para elaboração deste capítulo por tratar de fatores do histórico familiar que se evidenciaram como preditores do desenvolvimento de problemas de internalização entre os estudantes universitários, dentre outros problemas sofridos por esta população. Tais fatores são: histórico de uso de álcool e/ou outras drogas, bem como histórico de ansiedade e/ou depressão em pais, mães, tios, tias, avôs, avós e irmãos dos estudantes que responderam aos instrumentos de coleta de dados (Kendler *et al.*, 2015).

Para concluir, apresenta-se a revisão de Caballero *et al.* (2015), na qual os autores concebem que as atividades universitárias são comparáveis a funções laborais, considerando que os estudantes universitários são trabalhadores em certa medida, pois fazem parte de uma organização em que realizam tarefas que necessitam de seus esforços com objetivos para cumprir, o que inclui a produção de conhecimento, o desenvolvimento de competências de relevância pessoal e social, tendo seus rendimentos constantemente avaliados por professores, comparando-os a um supervisor de trabalho.

Psicologia - Saberes & Práticas, n.2, v.1,1-10, 2018.

Nesse sentido, assim como os trabalhadores, estudantes universitários podem sofrer com os riscos e danos psicossociais com estressores e grandes demandas dependendo do contexto em que se encontram e da qualidade de seus recursos psicológicos, podendo dar respostas não adaptativas e prejudiciais para os estudos, resultando em *burnout* acadêmico. Os autores partem da concepção de que o *burnout* é uma síndrome psicossocial estreitamente ligada às condições negativas encontradas no ambiente e nas condições de trabalho.

Assim sendo, o *burnout* acadêmico, também caracterizado pelo esgotamento e sensação de ineficácia, consistindo em uma resposta emocional negativa persistente, com sensações de exaustão e impotência frente às demandas acadêmicas pode acarretar consequências negativas para a saúde, para o bem estar psicológico e para o desempenho dos estudantes, minando sua satisfação e, por fim, podendo acarretar o abandono dos estudos. Para Malasch, (2001) o *burnout* como decorrente do estresse crônico tem implicações negativas na saúde mental do sujeito. Diversos estudos apontam que o

burnout antecipa os efeitos negativos na saúde mental, como a depressão, ansiedade, baixa autoestima e outros.

Segundo Kitzrow (2003), a oferta de ajuda psicológica aos estudantes pode impactar positivamente tanto o seu bem-estar, quanto seu sucesso acadêmico. Geralmente tal serviço é fornecido por centros de aconselhamento que funcionam dentro dos campi universitários e, conforme exposto pelo autor, tais centros têm como objetivo dar assistência aos estudantes tanto no que tange a assuntos pessoais quanto no que concerne às realizações acadêmicas e de carreira.

Portanto, para a construção deste capítulo, que trata especialmente das intervenções psicológicas para a ansiedade em estudantes universitários, selecionaram-se sete revisões datadas entre 1995 e 2017, conforme é possível apreciar no Quadro 2.

Autor(es)	Título	Ano
HALLIGAN, F. R.	<i>The challenge: short-term dynamic Psychotherapy for college counseling centers</i>	1995
MOWBRAY, Carol T. <i>et al</i>	<i>Campus Mental Health Services: Recommendations for Change</i>	2006
NEUDERTH, S.; ABS, B.; SCHMIDTKE, A.	<i>Strategies for reducing test anxiety and optimizing exam preparation in German university students: a prevention-oriented pilot project of the University of Wurzburg</i>	2008
JOHNSON, C. V.	<i>A Process-Oriented Group Model for University Students: A Semi-Structured Approach</i>	2009
MARMAROSH, C. L.	<i>Multiple Attachments and Group Psychotherapy: Implications for College Counseling Centers</i>	2009
FARRER, L. <i>et al</i>	<i>Technology-Based Interventions for Mental Health in Tertiary Students: Systematic Review</i>	2013
PAPADATOU-PASTOU, M. <i>et al</i>	<i>A review of web-based support systems for students in higher education</i>	2017

Quadro 2 - Referências das revisões de intervenções psicológicas/ psicoterápicas selecionadas (Pesquisa 2)

Observa-se que dentre os artigos selecionados, o mais antigo (Halligan, 1995) revisa a aplicação de psicoterapia de orientação dinâmica de curto prazo nos centros de aconselhamento universitários. Também foram identificados trabalhos que revisaram a aplicabilidade de psicoterapia de grupo ofertada aos estudantes nesses centros (Johnson, 2009; Marmarosh, 2009). E os estudos mais recentes referem-se às intervenções com recursos tecnológicos para o auxílio da saúde mental

dos estudantes de terceiro grau (Farrer *et al.*, 2013; Papadatou-Pastou *et al.*, 2017). Encontrou-se, também, um trabalho especialmente dedicado ao reconhecimento das estratégias para reduzir a ansiedade nas situações de testes/exames que é comum nos estudantes (Neudertth *et al.*, 2008). Por fim, há um trabalho selecionado que trata da importância dos serviços de saúde mental do campus e tece recomendações para seu aprimoramento (Mowbray *et al.*, 2006).

Psicologia - Saberes & Práticas, n.2, v.1,1-10, 2018.

Os artigos lidos, em sua maioria de origem estadunidense, fazem constantes referências aos centros de aconselhamento universitários e, ao que parece, tais serviços fazem parte das políticas públicas nacionais dos Estados Unidos. Consultando-se a *Wikipédia* encontrou-se a informação de que esses centros oferecem intervenções com o foco principal na promoção da saúde mental, embora desenvolvam atividades bastante variadas, através de atendimentos individuais e grupais.

Os atendimentos em grupo parecem preponderar em função de permitir a otimização dos recursos e atender à maior número de usuários. A população universitária apresenta diversos desafios para terapeutas de grupo em termos de garantir a adesão e permanência dos diferentes participantes, com suas demandas particulares. Com isso, Johnson (2009) em seu artigo apresenta um modelo para terapia interpessoal com este público em que incentiva atividades estruturadas nas fases iniciais e finais do grupo para promover coesão e o desenvolvimento das habilidades, aprendizado e crescimento contínuo até a superação do problema.

Para Johnson (2009), este modelo de atendimento grupal é pertinente para adaptar-se às características e necessidades específicas dos estudantes que além de lidar com questões da própria subjetividade, desempenham diversas tarefas no contexto universitário. O autor destaca que a intervenção em grupo pode ser eficaz especialmente para estudantes que saem de famílias disfuncionais e podem ter padrões desadaptativos, o que pode acarretar isolamento, depressão e ansiedade.

Considerando os recursos limitados das universidades para a oferta de serviços de prevenção e tratamento de transtornos mentais, bem como a relutância dos próprios alunos para efetivar a busca de ajuda em centros de aconselhamento estudantil (Blanco, 2008), Farrer *et al.* (2013) destacam a importância das mídias digitais para as universidades desenvolverem e melhorarem seus meios de atendimento à saúde, já que nos dias atuais os jovens buscam a maior parte das informações sobre saúde mental e emocional pela *internet*. Assim sendo, além de serem menos onerosos, os recursos tecnológicos ampliam o acesso dos universitários à ajuda em saúde mental e os preserva da estigmatização a que geralmente estão expostos quando frequentam os centros de aconselhamento universitários. Os autores identificaram que as intervenções tecnológicas com

base em Terapia Comportamental Cognitiva se mostraram particularmente úteis para alvejar sintomas de ansiedade.

Nesse sentido, Papadatou-Pastou *et al.* (2017) também sinalizaram a necessidade de oferta de serviços anônimos e acessíveis para dar suporte aos universitários que sofrem com problemas psicológicos e/ou acadêmicos, uma vez que a ausência de acolhimento para tal demanda pode resultar na desistência da carreira acadêmica, dentre outros prejuízos. Os autores concluíram que muitos sistemas *online* de suporte ao bem estar e saúde mental têm sido desenvolvidos. Não obstante, pontuaram que poucos deles foram delineados especialmente para o ensino superior, o que os tem levado a postular pela necessidade da realização de mais pesquisas que visem a estabelecer a efetividade de tais intervenções no contexto universitário.

Conforme já foi extensivamente abordado neste trabalho, muitos fatores ansiogênicos estão presentes no contexto acadêmico, dentre os quais as situações de testes/exames. Fortes reações ansiosas concernentes a tais situações têm se configurado como um tipo específico de ansiedade que na literatura internacional sobre o tema tem sido denominada como "*test anxiety*".

Decorre dessas constatações, a necessidade de oferecer aconselhamento e outros tipos de ajuda para que os universitários, o mais precocemente possível, sejam ensinados a lidar com as demandas e organização de seus estudos, prevenindo-se a "*test anxiety*" (Neuderth *et al.*, 2008).

A literatura aponta uma gama de intervenções técnicas para o tratamento da "*test anxiety*" nas quais são trabalhadas as emoções, cognições e treinamento de habilidades. Neuderth *et al.* (2008) destacam os métodos cognitivos comportamentais como os mais eficazes para o controle desse tipo de ansiedade. Em contrapartida, as intervenções de base comportamental e cognitiva não evidenciaram efeitos positivos no desempenho acadêmico, mas o treinamento específico de habilidades de estudo, além de reduzir a ansiedade, também impactou positivamente tal desempenho, configurando-se como a intervenção mais eficaz.

Considerações Finais

Conforme já foi apontado, a ansiedade é um transtorno altamente prevalente na população brasileira e mundial. Ela se manifesta por sintomas bastante desagradáveis e pode impor limitações importantes às pessoas por ela acometidas.

Os resultados deste trabalho de revisão de literatura corroboraram os apontamentos de que os universitários se constituem como um grupo de risco para o acometimento da ansiedade.

As diversas mudanças físicas, sociais e psicológicas, além de estressores no ambiente acadêmico são os fatores que possivelmente influenciam a sua saúde mental dos estudantes de nível superior.

Os resultados dos trabalhos consultados para a presente revisão apontam que estressores no relacionamento, alta carga de trabalho acadêmico, *burnout*, competitividade, perfeccionismo, e outros fatores, tais como: o afastamento da família, pressão para o sucesso, falta de tempo para o lazer e família, além de preocupações com o futuro, solidão, vaidade, histórico familiar, esquiva e procrastinação concorrem para que os estudantes universitários sejam especialmente vulneráveis a sintomas ansiosos.

Por outro lado, faz-se importante considerar que, para além dos estudos que buscaram identificar os fatores de risco para o desenvolvimento de ansiedade em universitários, foi encontrado um grupo de artigos que posicionam os sintomas ansiosos como fator de risco para outros problemas de saúde física e mental.

Assim sendo, as intervenções para a problemática se tornam especialmente importantes, pois para além das limitações que a própria ansiedade impõe não se pode perder de vista que problemas ainda mais complexos podem decorrer dela se ela não for adequadamente tratada.

Ressalta-se, então, a importância de programas de prevenção e de intervenções, pois a ansiedade, na maior parte das vezes, vem em comorbidade com a depressão, somatização, ou outros transtornos, sendo ainda em alguns casos fator de risco para problemas mais graves, como o suicídio, que neste trabalho não foi minuciosamente explorado, mas a literatura faz referência a este tema.

Apesar de o levantamento bibliográfico ter sido feito em diversas bases de dados e idiomas,

não foram recuperadas revisões na língua portuguesa, e nem mesmo foram encontrados trabalhos realizados no contexto brasileiro, que tratassem dos fatores de risco e de intervenções para ansiedade em universitários, sinalizando uma possível lacuna nos estudos nacionais sobre o tema.

Os centros de aconselhamento universitários (College Counseling Centers) parecem ser programas bastante comuns em outros países, como nos Estados Unidos, que aparentemente dispõem de tal serviço de maneira generalizada em suas instituições de ensino. Embora o presente estudo não tenha se proposto a mapear a disponibilidade de serviços como esses na realidade brasileira, ao que se sabe, o Brasil ainda parece carecer de políticas públicas específicas para o acolhimento dos problemas de saúde mental de seus estudantes. Através do levantamento bibliográfico realizado para o desenvolvimento deste trabalho notou-se que a utilização de recursos tecnológicos está se tornando tendência para intervenções em saúde mental para estudantes. Tudo indica que isso se deve ao baixo custo para serem implantadas, comparando com as intervenções tradicionais, bem como à possível maior adesão dos universitários, que na maioria das vezes têm receio em buscar ajuda nos centros de aconselhamento universitário, enquanto apresentam maior propensão para recorrer a serviços pela *internet*, seja pela facilidade com que lidam com recursos tecnológicos, seja por se sentirem menos expostos do que sendo vistos frequentando os centros destinados a cuidados a saúde mental.

Por fim, outro aspecto da presente revisão que merece ser discutido diz respeito às evidências da eficácia das intervenções com bases na abordagem cognitiva comportamental que têm demonstrado aplicabilidade tanto nos contextos grupais quanto nas intervenções implementadas através de recursos tecnológicos.

Utilizando-se de técnicas sistematizadas, geralmente as intervenções realizadas a partir das abordagens cognitivas e comportamentais permitem a verificação dos resultados obtidos, permitindo a readequação de estratégias, permitindo a persecução consistente dos objetivos terapêuticos.

Referências

Adan, A.; Forero, D. A. & Navarro, J. F. (2017) Personality Traits Related to Binge Drinking: A

Psicologia - Saberes & Práticas, n.2, v.1,1-10, 2018.

- Systematic Review. *Front Psychiatry*, [S.I.], 8(134) 8-134. BAER, J. S. (2002). Student Factors: Understanding Individual Variation in College Drinking. *Journal of Studies on Alcohol*, [S.I.], 40-90.
- Blavos, A. A. *et al.* (. 2017). Marijuana and College Students: A Critical Review of the Literature. *American Journal of Health Education*, [S.I.]. 167-184.
- Blanco, C. *et al.* (2008) Mental Health of College Students and Their Non-College-Attending Peers. *Arch gen psychiatry*, [S.I.], 65(12)1429-1437.
- Brandtner, M. & Bardagi, M. (2009). Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. *Rev. Interinst. Psicol*, 2(2)81-91.
- Bhave, S. & Nagpal, J. (2005). Anxiety and Depressive Disorders in College Youth. *Pediatric Clinics of North America*, [S.I.]. 97-134
- Caballero, C. C.; Bresó, É. & Gutiérrez, O. G. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el caribe*, [S.I.]. 32424-441
- Campos, C. R. F. *et al.* (2017). Academic performance of students who underwent psychiatric treatment at the students' mental health service of a Brazilian university. *São Paulo Med. J.* 135(1)23-28.
- Castillo, A. R. GL *et al.* (2000). Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria* 22(2)20-23.
- Farrer, L. *et al.* (2013). Technology-Based Interventions for Mental Health in Tertiary Students: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, [S.I.]. 1-14.
- Ferreira, C. L. *et al.* (2009). Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciência Saúde Coletiva* (Rio de Janeiro). 14(3)973-981.
- Halligan, F. R. (1995). The Challenge: Short-Term dynamic psychotherapy for college counseling centers. *Psychotherapy*, [S.I.]. 32(1)113-121.
- Hunt, J.; & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health*, [S.I.]. 3-10.
- Ibrahim, N. K. (2016). A systematic review of the prevalence and risk factors of irritable bowel syndrome among medical students. *Turk J Gastroenterol*, [S.I.]. 10-16.
- Johnson, C. V. (2009). A Process-Oriented Group Model for University Students: A Semi-Structured Approach. *International Journal of Group Psychotherapy*, [S.I.]. 511-528.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1990). *Compêndio de Psiquiatria*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Kendler, K. S. *et al.* (2015). The Predictive Power of Family History Measures of Alcohol and Drug Problems and Internalizing Disorders In A College Population. *Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet*, [S.I.]. 337-346.
- Kessler, R. C. *et al.* (2005). Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *American Medical Association*, [S.I.]. 62. 617-709.
- Kitzrow, M. A. (2003). The Mental Health Needs of Today's College Students: Challenges and Recommendations. *NASPA Journal*, [S.I.]. 41(1)167-181.
- Marmarosh, C. L. (2009). Multiple Attachments and Group Psychotherapy: Implications for College Counseling Centers. *International Journal of Group Psychotherapy*, [S.I.]. 461-490.
- Maslach, C.; Schaufell, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annu. Rev. Psychol*, [S.I.]. 53. 397-422.
- Moller, C. I. *et al.* (2006). Deliberate Self-Harm, Substance Use, and Negative Affect in Nonclinical Samples: A Systematic Review. *Substance Abuse*, [S.I.]. 188-207.
- Mowbray, C. T. *et al.* (2006). Campus Mental Health Services: Recommendations for Change. *American Journal of Orthopsychiatry*, [S.I.]. 76(2), 226-237.
- Papadatou-Pastou, M. *et al.* (2017). A review of web-based support systems for students in higher education. *International Journal of Mental Health Sysms*, [S.I.]. 1-20.
- Pitta, J. C. N. (2011). Como Diagnosticar e Tratar Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Medicina*, [S.I.]. 68(12). 6-13.

-
- Sadock, B. J.; Sadock, V. A. & Ruiz, P. (2017). *Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica*. Porto Alegre: Artmed.
- Schry, A. R. & White, S. W. (2013). Understanding the relationship between social anxiety and alcohol use in college students: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, [S.l.]. 2690-2706.
- Skidmore, C.R; Kaufman, E.A & Crowell, S.E. (2016). Substance Use Among College Students. *Child Adolesc Psychiatr Clin .N. Am*, [S.l.]. 4(25). 735-753.
- Tosevski, D, L., Milica, P. M, & Saveta, D. G. (2010). Personality and psychopathology of university students. *Current Opinion in Psychiatry*, [S.l.]. 48-52.
- World Health Organization. (2017). Prevalence and burden of depression and anxiety disorders: Country estimates, 2015. In: *World Health Organization*. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates.

Recebido em 31/07/2018
Aceito em 20/09/2018