



# **SAÚDE MENTAL E UNIVERSITÁRIOS**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL DA BAHIA**  
**PRÓ-REITORIA DE AÇÕES AFIRMATIVAS - PROAF**

Proposta selecionada pelo Edital Proaf 09/2021 -  
Universidade Promotora de Saúde (Edição Especial)

**SAÚDE MENTAL E UNIVERSITÁRIOS**

**Autores:**

Aiure Duarte Silva  
Leticia Campos Bonatti  
Thaina Gonçalves Miranda

**Revisão:**

Renê Luís Moura Antunes (Técnico Administrativo- SIAPE 3042177)

Prezado leitor,

O referido documento é uma Cartilha educativa que tem como objetivo fornecer estratégias sobre como amenizar o estresse e ansiedade no contexto universitário.

As autoras que desenvolveram o trabalho são Aiure Duarte Silva, Leticia Campos Bonatti e Thainá Gonçalves Miranda, todas vinculadas como discentes da graduação do curso Bacharel em Medicina da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), campus Paulo Freire.

Esse trabalho foi elaborado pelas discentes com apoio financeiro e colaboração da Pró-Reitoria de Ações Afirmativas (PROAF) da UFSB através do edital PROAF nº 09/2021- UFSB: Universidade Promotora de Saúde (Edição Especial).

Acredita-se que a prevenção do estresse e ansiedade por meio de estratégias simples e que possam ser realizadas em casa possam promover uma melhor qualidade de vida e saúde mental dos estudantes. Desse modo, apresenta-se três estratégias práticas, que tem como finalidade a prevenção e minimização do estresse e ansiedade no contexto universitário de maneira lúdica e acessível ao alcance de todos.

Boa leitura!

Aiure D. Silva, Leticia C. Bonatti e Thaina G. Miranda.

**Apoio**

**PROAF**  
Pró-Reitoria de Ações  
Afirmativas



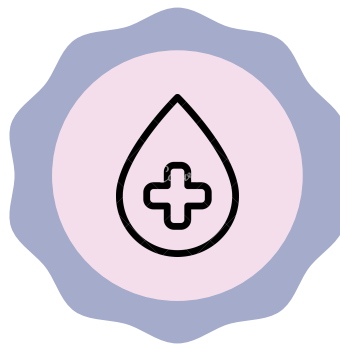
# VOCÊ SABIA QUE...



A Organização Mundial da Saúde (OMS) apontou um aumento de 14,9% na taxa mundial dos transtornos de ansiedade, sendo estimado que 264 milhões de pessoa estão afetadas por essa patologia no planeta.

---

O Brasil evidencia-se por ser o país com maior taxa de prevalência de ansiedade no mundo, de modo que 9,3% da população brasileira sofre com variações da referida patologia.



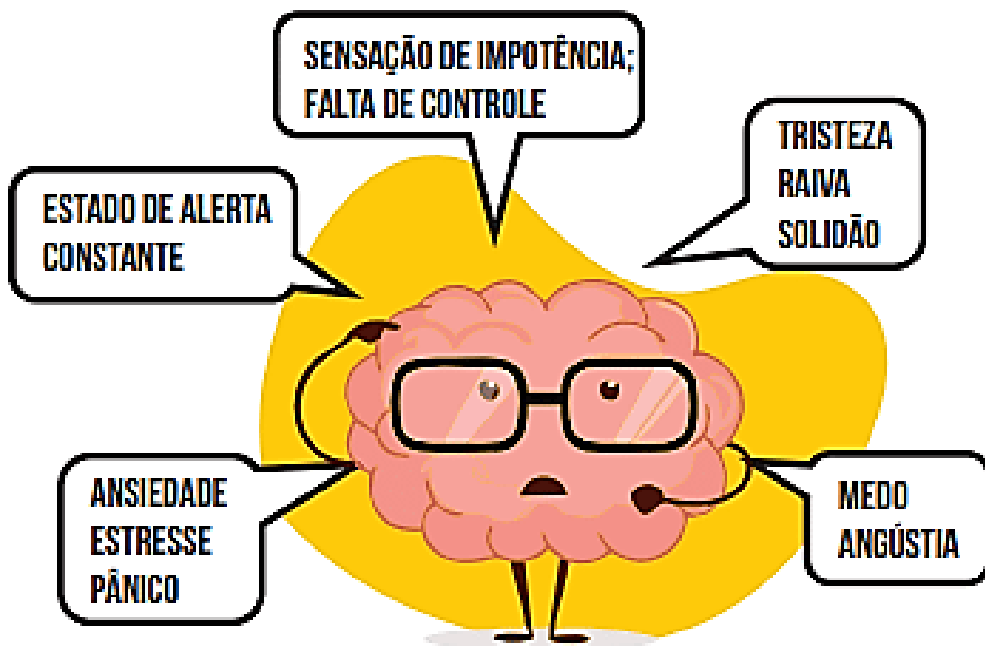
Atualmente entre os principais grupos mais vulneráveis aos transtornos de ansiedade e estresse são os estudantes universitários.

# ANSIEDADE

## O QUE É?



É uma combinação complexa de sentimentos (medo, apreensão, preocupação) que pode existir de uma forma normal como uma simples desordem cerebral ou estar associada a patologias, especialmente os transtornos psiquiátricos.



## E POR QUE TÃO PRESENTE ENTRE OS UNIVERSITÁRIOS?



Os estudantes costumam estar imersos em uma realidade de muitas mudanças fisiológicas, neurológicas e psicológicas, isso ocorre tanto provocado pelo próprio crescimento fisiológico tanto quanto as situações adaptativas que estão submetidos nos novos papéis e funções assumidas, tornando esses mais vulneráveis a esses tipos de desordens e distúrbios.

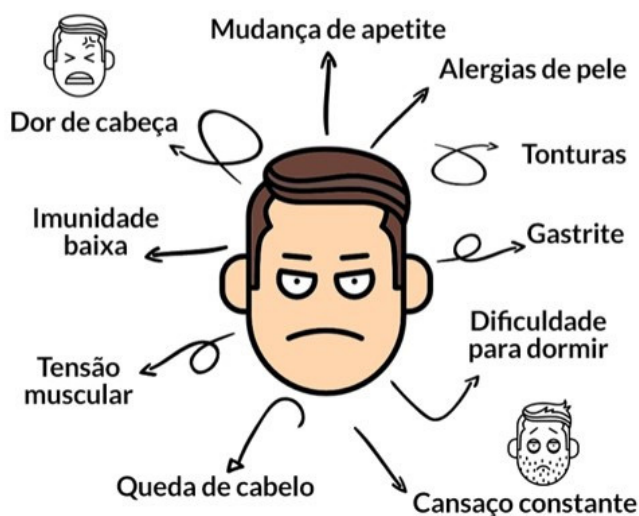
# ESTRESSE

## O QUE É?

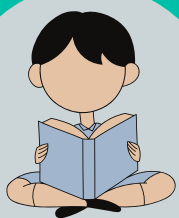


São atitudes reacionais biológicas e psíquicas desenvolvidas pelo organismo que são desencadeadas a partir de alguma alteração que provoque exacerbadamente as emoções, irritabilidade e/ou excite de algum modo.

## 10 SINTOMAS FÍSICOS DO ESTRESSE



## E POR QUE TÃO PRESENTE ENTRE OS UNIVERSITÁRIOS?



A fase universitária costuma ser acompanhada de várias mudanças evolutivas na vida pessoal e biológica do indivíduo. Atravessar esse momento, submete o estudante há algumas habilidades e cobranças, como a capacidade de gerenciar ansiedades que surgem e isso por si só acaba por exacerbam a experiência estressante.

**SOFRO DE ANSIEDADE, E  
AGORA?**

**ESTRATÉGIAS PARA  
ALÍVIO DO ESTRESSE E DA  
ANSIEDADE EM TRÊS  
PASSOS**

**PARA VOCÊ, UNIVERSITÁRIO**



# ALIMENTAÇÃO



- AS EMOÇÕES TAMBÉM EXERCEM UMA FUNÇÃO IMPORTANTE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR! A ESCOLHA DO ALIMENTO, A FREQUÊNCIA DAS REFEIÇÕES E A QUANTIDADE DE ALIMENTO INGERIDO PODEM SER INFLUENCIADAS POR VÁRIOS SENTIMENTOS, COMO DE TRISTEZA OU DE ALEGRIA. NUTRICIONISTAS APONTAM PARA A IMPORTÂNCIA DO PRAZER RELACIONADO À ALIMENTAÇÃO, NÃO NOS LIMITANDO SOMENTE A SACIAR A NECESSIDADE CALÓRICA!

- ESTADOS DE ANSIEDADE PODEM AFETAR O NOSSO COMPORTAMENTO ALIMENTAR, NOS INDUZINDO A COMER MAIS DEPRESSA E DE FORMA MENOS PREOCUPADA COM A QUALIDADE. QUANTOS DE NÓS ÀS VEZES ESTAMOS TÃO ANSIOSOS QUE NÃO CONSEGUIMOS NEM COMER? OU O CONTRÁRIO, NOS SENTIMOS MENOS ANSIOSOS APÓS COMER UM CERTO ALIMENTO QUE NOS AGRADA MUITO?



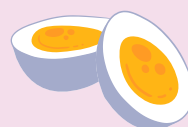
- APROXIMADAMENTE 95% DA SEROTONINA, IMPORTANTE NEUROTRANSMISSOR NA REGULAÇÃO DAS NOSSAS EMOÇÕES, É PRODUZIDA NO INTESTINO. O EIXO INTESTINO-CÉREBRO, ALÉM DE SER FUNDAMENTAL EM NOSSA DIGESTÃO, É TAMBÉM IMPORTANTE NO TRANSPORTE DE INFORMAÇÕES NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL E, POR CONSEQUÊNCIA, NA REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES. VEJAMOS A SEGUIR ALGUNS ALIMENTOS QUE CONTRIBUEM PARA A SÍNTESE DA SEROTONINA.





# ALIMENTAÇÃO

**Fontes de triptofano:** Ovos, leite, carne, soja, cereais, batata inglesa, brócolis, couve-flor, berinjela, tomate, kiwi, ameixa, banana, nozes, peixes, frutos do mar e cacau.



**A INGESTÃO DE PROBIÓTICOS TAMBÉM É BENÉFICA NA ANSIEDADE FAVORECENDO O AUMENTO DA DISPONIBILIDADE DE TRIPTOFANO E DA PRODUÇÃO DE SEROTONINA.**

**Fontes de probióticos:** Iogurtes (confirmar a informação no rótulo), leite fermentado. Pode ser encontrado também na forma de pó.



**Fontes de prebióticos:** Frutas, hortaliças, aveia e outros cereais integrais.



# EXERCÍCIO FÍSICO

**\*O relaxamento respiratório é um excelente exercício para diminuição dos efeitos do stress e ansiedade. As técnicas de relaxamento possibilitam a descontração muscular e permite um reequilíbrio emocional. Além disso, propicia a produção de hormônios do bem-estar, como a endorfina.**

**\*São exercícios que podem ser realizados em casa de maneira simples e individual. A seguir, serão demonstradas três técnicas que podem ser utilizadas para a execução do relaxamento.**



- **1 - Respiração Coerente**

**Este exercício tem a finalidade de se realizar cinco respirações por minuto, aproximadamente. O ideal é que seja feito a inspiração e expiração contando até seis em cada etapa. Porém, se você é iniciante e nunca realizou exercícios respiratórios anteriormente, o ideal é iniciar contando até três em cada etapa e aumentar progressivamente.**

**1º. Pode ser realizado de forma sentada ou deitada, em seguida, coloque as mãos por cima da barriga.**

**2º. Inspire devagar e encha a sua barriga de ar contando até 5.**

**3º. Prenda a respiração por 1 segundo.**

**4º. Em seguida, solte o ar devagar, no tempo de 6 segundos.**

**5º. Repita todos os passos por 10 a 20 minutos, todos os dias.**

# EXERCÍCIO FÍSICO

- **2- Alívio de estresse**

O "Rock and Roll" é um ótimo exercício para situações de tensão e ou pensamentos acelerados, além de ser capaz de contribuir com seu foco.

1°. Busque se sentar de forma ereta em uma superfície firme.

2°. Ponha as mãos por cima da barriga.

3°. Inspire, durante a inspiração, encha a barriga de ar e se curve para frente.

4°. Expire todo o ar inspirado e faça o movimento de inclinação para trás.

5°. Refaça este exercício mais 20 vezes.



- **3- Respiração estimulante**

Este é um rápido exercício de respiração, indicado para estimular a mente e o corpo cansados no anoitecer.

1°. Levante-se, dobre os cotovelos e coloque as palmas das mãos viradas para cima.

2°. Inspire, no momento da inspiração estenda os cotovelos para trás, e mantenha as palmas das mãos na mesma posição.

3°. A expiração deve ser realizada depressa, neste momento diga "Ha" em voz alta e empurre as palmas das mãos para a frente e vire-as para baixo.

4°. Refaça esses movimentos sem pausa de 10 a 15 vezes.

# MANUTENÇÃO DOS VÍNCULOS AFETIVOS

## VOCÊ SABIA...

- Estudos mostram que estudantes que precisam se afastar da família por causa da localização da universidade estão muito mais expostos ao sofrimento psicológico.



- Quando a qualidade da relação familiar diminui, a exemplo das pessoas que precisam ir para muito longe de casa para estudar, o risco de transtornos mentais como depressão e ansiedade torna-se ainda maior!

- É importante que os estudantes tenham ao seu redor pessoas para compartilhar sentimentos e pensamentos do dia-a-dia. Dessa maneira, é possível controlar o estresse e a sobrecarga gerada pelo ambiente universitário.



- É importante manter o contato com os familiares próximos e fazer amigos, formando vínculos saudáveis e tomando a rotina de estudos mais leve.

**A OXITOCINA É O HORMÔNIO DAS RELAÇÕES EMOCIONAIS. MANTER VÍNCULOS AFETIVOS SEGUROS E RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS AUXILIA NA MANUTENÇÃO DOS NÍVEIS DE OXITOCINA. POR ISSO, ABRAÇAR, CONVERSAR COM A FAMÍLIA OU COM OS AMIGOS, ASSIM COMO REALIZAR GESTOS DE GENTILEZA SÃO ATITUDES QUE ATUAM NO REFORÇO POSITIVO, PROPORCIONANDO BEM-ESTAR E AUTOCONFIANÇA, CONTRIBUINDO TAMBÉM PARA MENORES NÍVEIS DE ANSIEDADE.**



# REFERÊNCIAS

ALDERMAN, Lesley. Breathe. Exhale. Repeat: The Benefits of Controlled Breathing. The New York Times, v. 9, 2016. Disponível em: [http://www.trilliumwellbeing.com/images/Breathe\\_Exhale\\_Repeat\\_%20NYTimes.pdf](http://www.trilliumwellbeing.com/images/Breathe_Exhale_Repeat_%20NYTimes.pdf). Acesso em 29 de out. de 2021.

COSTA, Kercia Mirely Vieira et al. Ansiedade em universitários na área da saúde. In: II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde. 2017. p. 14-16. Disponível em: [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO\\_EV071\\_MD1\\_SAI3\\_ID592\\_14052017235618.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SAI3_ID592_14052017235618.pdf). Acesso em 20 de outubro de 2021.

FERREIRA, Fabio da Silva. A relação entre química da felicidade, química do estresse, liderança, motivação e confiança organizacional. Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Gestão de Negócios Empresariais. Instituto Universitário de Lisboa. São Paulo, 2018. Disponível em: [https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/18161/1/master\\_fabio\\_silva\\_ferreira.pdf](https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/18161/1/master_fabio_silva_ferreira.pdf). Acesso em 20 out 2021.

FREITAS, Fernanda da Fonseca et al. Benefícios da alimentação para reduzir a ansiedade em tempos de Covid-19. Cartilha publicada em abril de 2020. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: [https://wp-sites.info.ufm.br/admin/facisa/wp-content/uploads/sites/4/2020/04/Cartilha\\_Beneficios\\_Alimentacao\\_Ansiedade.pdf](https://wp-sites.info.ufm.br/admin/facisa/wp-content/uploads/sites/4/2020/04/Cartilha_Beneficios_Alimentacao_Ansiedade.pdf). Acesso em 25 de outubro de 2021.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. Revista de Ciências Humanas, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005. Disponível em: <http://www.revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/viewFile/262/480>. Acesso em 01 de nov. de 2021.

O PARANÁ. Estresse atinge 90% da população mundial. Saúde, O Paraná. Disponível em: <https://oparana.com.br/noticia/estresse-atinge-90-da-populacao-mundial/>. Acesso em 21 de out. de 2021.

SADOCK, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A.; RUIZ, Pedro. Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica. Artmed Editora, 2016

# REFERÊNCIAS

SANTOS, Juliana da Costa; SANTOS, Maria Luiza da Costa. Descrevendo o estresse. *Principia*, João Pessoa, n. 12, p. 51-57, 2005. Disponível em: <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/viewFile/312/269>. Acesso em 22 de outb. de 2021.

SILVA, DR da; PANOSSO, Ivana Regina; DONADON, Maria Fortunata. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções-uma revisão crítica da literatura. *Psicologia: Saberes & Práticas*, v. 1, n. 2, p. 1-10, 2018. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/psicologiasaberes&praticas/sumario/64/16012019150843.pdf>. Acesso em 20 de outubro de 2021.

DE SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino; DE MORAIS LÚCIO, Jordânia; ARAÚJO, Adiene Silva. Ansiedade e alimentação: uma análise interrelacional. *Anais do II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde*. Disponível em: [https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO\\_EV071\\_MD1\\_SA6\\_ID1109\\_02052017134105.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf). Acesso em 20 out 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA. (UFRB) Cartilha: Saúde Mental e Qualidade de vida em tempos de pandemia pela COVID-19- Estratégias de cuidados e orientação. Núcleo de Gestão e Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (NUGASST), Coordenadoria de Desenvolvimento Pessoal (CDP), Pró-reitoria de Gestão de Pessoal (PROGEP), Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB). 2021. Disponível em: [https://www.ufrb.edu.br/portal/images/noticias2020/cartilha\\_saude\\_mental.pdf](https://www.ufrb.edu.br/portal/images/noticias2020/cartilha_saude_mental.pdf). Acesso em 21 de out de 2021.

VASCONCELOS, Tatheane Couto de et al. Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 39, p. 135-142, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/SVybyDKKBCYpnDLhyFdBXxs/?lang=pt&format=html>. Acesso em 22 de out. de 2021.

VEDOVATO, Kleber et al.. O eixo intestino-cérebro e o papel da serotonina. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar*, Umuarama, v. 18 n. 1, p. 33-42. 2014. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/5156>. Acesso em 22 de out. de 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/W?sequence=1>. Acesso em 21 de out. de 2021.