

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ACADÊMICOS UNIVERSITÁRIOS

Ana Gabriela Paes (anagabrielapaes@gmail.com)

Caroline Alvarenga G C Pereira (carolalvarenga99@gmail.com)

Julio Salles Valle Macedo (juliosalle4@gmail.com)

Maria Eduarda Das Posses Gaburro (marieduardaposses99@gmail.com)

Maria Vitória Domingues Dos Santos (santosdomingues30@gmail.com)

Fabrizio Dos Santos Cardoso (fabrizioscardoso@yahoo.com.br)

Introdução: A saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Nesse contexto, transtornos como ansiedade e depressão apresentam alta prevalência entre estudantes universitários, especialmente devido às demandas acadêmicas e emocionais inerentes à formação.

Objetivo: Analisar a ocorrência de sintomas de ansiedade e depressão em acadêmicos universitários e discutir estratégias não farmacológicas para seu manejo.

Métodos: Trata-se de uma revisão de literatura, de caráter descritivo, baseada na análise de estudos científicos que utilizaram a Escala Hospitalar de

Ansiedade e Depressão (HADS) para avaliação de sintomas em estudantes universitários.

Resultados: Observou-se elevada frequência de sintomas ansiosos e depressivos entre os acadêmicos, frequentemente associados a fatores como pressão acadêmica, autocobrança, sobrecarga de atividades e medo do fracasso. Além disso, identificou-se impacto significativo no bem-estar psicológico e no desempenho acadêmico desses indivíduos.

Conclusão: A ansiedade e a depressão são condições prevalentes no ambiente universitário, com repercussões importantes na saúde mental dos estudantes. Estratégias não farmacológicas, como técnicas de respiração, arteterapia e mindfulness, demonstram potencial benefício na regulação emocional e na melhoria da qualidade de vida, sendo essencial a implementação de ações de promoção à saúde, prevenção e encaminhamento para acompanhamento profissional quando necessário.

Palavras-chave: ansiedade; depressão; estudantes; saúde mental; hads.