



**Cláudia Maria Siqueira Camargos Botelho <sup>1</sup>**

## **POR QUE DEPRESSÃO E ANSIEDADE AFETAM CADA VEZ MAIS UNIVERSITÁRIOS**

Recentemente, a dramaturgia de “13 Reasons Why”, série disponível pela Netflix, despertou uma grande polêmica por abordar o tema da depressão e do suicídio. Ao mesmo tempo, pesquisas são feitas e indicam um alerta nos últimos anos: precisamos falar sobre a relação entre depressão, ansiedade e estudos.

Nos últimos anos, muitas investigações têm concentrado os seus esforços em estudos de depressão e ansiedade, não só pelos altos índices de prevalência destes quadros como também pelo objetivo de encontrar os fatores predisponentes dos mesmos e, deste modo, estabelecer medidas preventivas.

Segundo dados divulgados no relatório “Depressão e outros distúrbios mentais comuns: estimativas globais de saúde”, publicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em fevereiro de 2017, 5,8% da população do Brasil sofre com a doença, o que corresponde a 11,5 milhões de pessoas. Muita gente confunde a depressão, que é uma patologia, com alterações de humores rotineiras.

A depressão é um transtorno mental que se apresenta com humor deprimido, perda de interesse ou prazer, sentimentos de culpa e baixa autoestima, distúrbios do sono ou apetite, falta de energia e concentração. Estes problemas podem tornar-se crônicos ou recorrentes e levar a prejuízos substanciais na capacidade de uma pessoa para cuidar das suas responsabilidades diárias. A depressão é muito grave e pode levar a problemas mais sérios, como a incapacidade social, a dependência química e, em casos mais profundos, até a morte, por meio do suicídio.

Já a ansiedade é uma sensação de mal-estar interior, de apreensão que é acompanhada por um conjunto de manifestações físicas e mentais. No entanto, existe um nível a partir do qual a ansiedade é sentida como dolorosa, dominadora e até mesmo paralisante ou bloqueadora do pensamento, do sentimento e do comportamento, sendo variável de indivíduo para indivíduo.

Alguns estudos sobre transtornos depressivos e ansiosos têm incidido nos alunos do Ensino Superior, concluindo sobre a alta prevalência de ansiedade e depressão nesta população e o efeito das suas variáveis sobre o rendimento acadêmico, o isolamento e o bem-estar emocional, entre outras.

---

<sup>1</sup> - Professora da Faculdade de Direito de Conselheiro Lafaiete (FDCL).

O medo do futuro e a pressão por bom desempenho educacional estão deixando os universitários mais vulneráveis psicologicamente. A responsabilidade sobre o início da vida adulta, a solidão e a necessidade de começar uma nova rede de contatos são fatores que geram ansiedades. Além disso, o estudo é mais competitivo, com matérias difíceis e provas que geram momentos de tensão.

São múltiplas as exigências e demandas que geram ansiedades, estresse, dores generalizadas e conflitos. Com isso, os indivíduos que compõem o grupo de risco para os desequilíbrios emocionais ficam mais vulneráveis.

Crises de ansiedade, desmotivação, insônia e pânico são os sintomas mais evidentes e vistos como gatilhos para a depressão no meio universitário. Os números da depressão nas universidades colocam os pais, professores e autoridades em alerta em relação a essa realidade.

“Para combater os quadros de estresse e ansiedade, o estudante deve incluir estratégias de autocuidado na rotina. As práticas de atividades físicas, alimentação adequada, uma boa noite de sono e atividades relaxantes que tragam satisfação, equilíbrio e relaxamento são fundamentais.

Além disso, o apoio da família é imprescindível para direcionar o estudante a soluções mais eficazes e os serviços de apoio e assistência psicossocial dentro das universidades têm um papel fundamental na prevenção de distúrbios mentais.

Diante disso, a FDCL tem se mobilizado e proposto intervenções de apoio, orientação e acolhimento psicológico aos alunos que necessitam de ajuda, contribuindo com seu desempenho acadêmico e sua qualidade de vida.