



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIA DA INFORMAÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BIBLIOTECONOMIA**

IRANÍ GOMES DA SILVA FILHO

**A ANSIEDADE NA PERSPECTIVA DOS CONCLUINTE (2023.1) DO CURSO DE
BIBLIOTECONOMIA DA UFPB**

**JOÃO PESSOA
2023**

IRANÍ GOMES DA SILVA FILHO

**A ANSIEDADE NA PERSPECTIVA DOS CONCLUINTEs (2023.1) DO CURSO DE
BIBLIOTECONOMIA DA UFPB**

Artigo apresentado ao Curso de Graduação em Biblioteconomia, do Centro de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Federal da Paraíba, como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Biblioteconomia.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Genoveva Batista do Nascimento

Aprovado em: 14/11/2023

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Dra. Genoveva Batista do Nascimento
Orientadora – DCI/UFPB

Prof^ª. Dra. Ediane Toscano Galdino de Carvalho
Membro - DCI/UFPB

Prof^ª. Dra. Edileuda Soares Diniz
Membro - DCI/UFPB

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

F481a Silva Filho, Irani Gomes da.

A ansiedade na perspectiva dos concluintes (2023.1)
do curso de Biblioteconomia da UFPB / Irani Gomes da
Silva Filho. - João Pessoa, 2023.
26f.

Orientação: Genoveva Batista do Nascimento.
TCC (Graduação) - UFPB/CCSA.

1. Transtorno da ansiedade. 2. Ansiedade em
discentes universitários. 3. Sintomas de ansiedade. 4.
Graduandos em Biblioteconomia (UFPB). I. Nascimento,
Genoveva Batista do. II. Título.

UFPB/CCSA

CDU 02

A ANSIEDADE NA PERSPECTIVA DOS CONCLUINTES (2023.1) DO CURSO DE BIBLIOTECONOMIA DA UFPB

Iraní Gomes da Silva Filho

RESUMO

A ansiedade é um transtorno que se torna cada vez mais evidente na vida das pessoas, fatores diversos pode acarretar esse transtorno. Na universidade, a rotina de atividades acadêmicas e outras atribuições inerentes ao que o estudante universitário necessita realizar, podem desencadear a ansiedade. Esse estudo analisa o nível de ansiedade dos discentes concluintes (2023.1) do curso de Biblioteconomia da UFPB. Caracteriza-se como uma pesquisa descritiva e exploratória, ancorando-se nas abordagens quantitativa e qualitativa para análise dos dados. O instrumento de pesquisa foi o questionário no *Google Forms*. A amostra constituiu-se de 24 discentes concluintes do curso de Biblioteconomia que responderam ao questionário aplicado. Os resultados apontam que a maioria dos concluintes é do gênero feminino, sendo a faixa etária dos discentes entre 21 a 30 anos. Evidenciou-se que os concluintes quando acometidos pela ansiedade, podem ter prejuízo na sua aprendizagem, verificou – se também que devido o estresse encontrado na vida acadêmica, os alunos necessitam de uma ajuda de profissionais especializados e muitos deles não o fazem porque desconhecem esses serviços oferecidos na UFPB, o que revela a existência de uma falha na comunicação entre a instituição e os discentes. Conclui-se que a universidade por meio de seus veículos informacionais e comissões especializadas, possam tornar o apoio aos alunos com algum transtorno mais difundido e, assim, tornar esse apoio mais efetivo.

Palavras-chave: ansiedade em universitários; sintomas de ansiedade; Curso de Biblioteconomia/UFPB.

ANXIETY FROM THE PERSPECTIVE OF GRADUATES (2023.1) OF THE LIBRARY SCIENCE COURSE AT UFPB

ABSTRACT

Anxiety is a disorder that is becoming increasingly evident in people's lives, and various factors can lead to it. At university, the routine of academic activities and other tasks that university students need to perform can trigger anxiety. This study analyzes the level of anxiety of graduating students (2023.1) of the UFPB Librarianship course. It is characterized as descriptive and exploratory research, based on quantitative and qualitative approaches to data analysis. The research instrument was a Google Forms questionnaire. The sample consisted of 24 graduates of the Library Science course who answered the questionnaire. The results show that the majority of graduates are female, with students aged between 21 and 30. It was also found that due to the stress encountered in academic life, students need help from specialized professionals and many of them don't because they are unaware of the services offered at UFPB, which reveals that there

is a communication gap between the institution and students. The conclusion is that the university, through its information vehicles and specialized committees, could make support for students with a disorder more widespread and thus make this support more effective.

Keywords: anxiety in university students; anxiety symptoms; Librarianship course/UFPB.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) O Brasil é o país mais ansioso do mundo e é o país mais deprimido da América Latina, a partir dessa informação é relevante considerar que as instituições, no nosso caso, as universidades necessitam buscar cuidar dos seus estudantes, numa perspectiva ampla de cuidado com esse público que sofre ou que pode vir a sofrer com transtornos de ansiedade. Os problemas de saúde mental leva a transtornos como ansiedade entre outros e podem ocorrer por vários fatores, portanto, devem ser estudadas em conjunto, para compreender a influência de variantes na saúde mental das populações (Barbosa, 2023).

No que tange as adversidades que podemos destacar entre os estudantes do ensino superior pode dar início no momento de sua entrada na vida acadêmica, especificamente, na universidade, visto que, passam por um processo de transição que pode ocorrer de maneira rápida, dada a mudança nessa fase da aprendizagem e que pode reforçar a insegurança desse estudante nessa fase de adaptação. A observação no que diz respeito a adaptação dos universitários pode ser potencializada se abordada em relação ao seu grau de ansiedade na vida acadêmica (Soares; Silva; Souza; Lima, 2019).

Por alguns motivos como o fato de se distanciar da família, quando sua sexualidade não é considerada padrão, problemas familiares, lidar com a falta de tempo por ter que trabalhar, vida financeira vulnerável, entre outros fatores, alguns graduandos desenvolvem ansiedade. “ Uma multiplicidade de aspectos de índole pessoal, relacional, e institucional podem afetar a adaptação e a realização acadêmica de estudante do Ensino Superior” (Almeida; Soares; Ferreira, 2000).

Santos (2019) relata que os alunos com transtorno de ansiedade, por muitos momentos têm dificuldade de concentração e não absorvem os ensinamentos dos professores. As demandas acadêmicas interferem nas emoções dos alunos, os deixando estressados, com pensamentos negativos e pelo fato desses alunos apresentarem dificuldades na aprendizagem e com isso, o rendimento na vida acadêmica pode ser afetado. O estresse excessivo sentido pelos alunos pode provocar danos relativos à vida pessoal, social, profissional, como também durante a vida acadêmica (Cestari, 2017).

Segundo Castilho (2000) a ansiedade é um sentimento de medo exagerado, de algo desconhecido, uma antecipação do perigo, portanto, é uma situação que o indivíduo não tem um autocontrole, sobre o seu emocional, o problema interno chega a ser maior

que os problemas externos, porque não é sobre ter problemas, que é algo que todos têm, é sobre não conseguir lidar com eles.

Um problema considerável e que pode atrapalhar o desempenho do universitário, são as válvulas de escape usadas por eles, como exemplo: consumo de bebidas alcoólicas e drogas ilícitas. O agravamento dos sintomas da depressão, e ansiedade estresse, pode aumentar o consumo de drogas lícitas e ilícitas na população universitária, que de início gera um alívio à ansiedade, porém se prolongado o uso, além de piorar a ansiedade, afetará a saúde mental do graduando (Beneton, 2021, p.10).

Um fator agravante na vida dos universitários com ansiedade, é a depressão, que em estado severo pode ocasionar o suicídio. De acordo com a organização Mundial da saúde (OMS), o suicídio foi a causa uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorrem antes dos 50 anos de idade. A depressão e ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia e quase um bilhão de pessoas, entre elas 14% dos adolescentes do mundo, desenvolveram um transtorno mental em 2019 (OMS, 2022).

A partir das colocações anteriores, o presente estudo tem como justificativa pessoal, o fato de ter passado por um processo de ansiedade durante o curso, despertando o interesse em conhecer a temática, como também pode informar aos estudantes sobre as consequências do transtorno de ansiedade para que eles possam ter um direcionamento e saber lidar com a situação. Assim, essa pesquisa indica que os estudantes munidos de informações sobre o tema podem amenizar as dificuldades geradas pelo transtorno no período da vida acadêmica.

Dito isso, nossa investigação busca quantificar o número de graduandos com problemas em decorrência da ansiedade e avaliar os efeitos e suas consequências na vida acadêmica, tenho como questão: Qual o nível e sintomas de ansiedade dos discentes concluintes (2023.1) do curso de Biblioteconomia da UFPB? Para tanto, elaboramos como objetivo geral do estudo: Analisar o nível e os sintomas de ansiedade do discentes concluintes de Biblioteconomia (2023.1) da UFPB no decorrer do curso.

Sendo apresentados especificamente: a) Traçar o perfil dos concluintes que se sentem acometidos pela ansiedade; b) Destacar os sintomas da ansiedade que mais acometem os discentes durante o curso; e c) Mostrar o nível informacional dos estudantes sobre a ansiedade.

2 ANSIEDADE NA FORMAÇÃO SUPERIOR: ALGUNS APONTAMENTOS

A ansiedade é definida/identificada segundo a psicologia em: transtorno de ansiedade generalizada, transtorno obsessivo-compulsivo, síndrome do pânico, transtorno de estresse pós-traumático e as fobias. Assim, para Beck (1997) as transformações emocionais e comportamentais de uma pessoa, podem ser influenciadas por fatores relativos às crenças disfuncionais desses indivíduos. É possível fazer o teste de Beck, no qual é verificado o grau de ansiedade que a pessoa possui no momento: leve, moderado ou severo.

[...] ao ingressarem na universidade, os estudantes são submetidos a uma grande carga de estresse, principalmente devido a cobranças pessoais, expectativas familiares, encargos financeiros, convivência com colegas de quarto, atividades domésticas, horários desordenados de sono e longas horas de estudo. (Marchi *et al*, 2013, p.2)

Nessa direção, podemos observar que a adaptação dos universitários no ingresso à faculdade é dificultosa, por ser uma realidade bastante diferente da vivida anteriormente por eles, nesse sentido, consideramos que uma preparação ao menos para os mais jovens, no âmbito escolar pode ser considerado.

Assim, os estudantes que desenvolvem ansiedade passam por um processo que dificulta seu desempenho na academia, e os sintomas que eles desenvolvem variam de acordo com seu nível de ansiedade, que podem ser variados, como: insônia, dificuldade de concentração, problema de socialização, entres outros. Diante desses fatores, a percepção dos sintomas de ansiedade, é de extrema importância na prevenção para que a ansiedade leve e moderada, não evolua para uma ansiedade severa.

Devemos considerar que a ansiedade faz parte das emoções do ser humano, no entanto, quando essa ansiedade passa a influenciar nas nossas relações e atividades cotidianas é o momento de ficar atento e buscar ajuda. Portanto, mesmo sendo uma emoção fundamental para sobrevivência do indivíduo, em excesso, a ansiedade pode se tornar um fator preocupante, causando-lhe prejuízos significativos (Guimarães, 2015).

Costa (2017, p. 2) destaca que,

[...] grande parte dos universitários tendo algum tipo de ansiedade, seja leve, moderada ou severa, são poucos os que buscam uma procura psicológica. Sempre encontram desculpas como a falta de tempo, altas custo do tratamento, vergonha por evidenciar que estar com problemas mentais, entre outros fatores.

Devido as cobranças que os universitários sofrem, e a grande demanda de conteúdos que eles têm que aprender, a ansiedade pode ser desencadeada em algum nível entre os estudantes. Segundo Bonafé, Carvalho e Campos (2016) os acadêmicos têm uma propensão em desenvolver quadros de ansiedade e depressão que afetam a qualidade de vida, mesmo que em grau leve, merecendo uma atenção importante quando há reclamações e possíveis uso de medicamento.

Aquilo que ativa a ansiedade que faz o indivíduo se sentir ameaçado por estar passando por um momento estressor, é um gatilho, um tipo de chave que abre portas para um nível elevado de estresse. Para Caetano (2021, p.10) os gatilhos são eventos traumáticos para o indivíduo, acompanhado por sintomas ansiosos por um grande período, prevalecendo o sentimento de impotência e vulnerabilidade, desencadeando uma grande descarga de adrenalina. Ao despertar um gatilho, o indivíduo pode desenvolver alguns sintomas físicos tais como: falta de ar, tremores, incapacidade para relaxar, fadiga e dor de cabeça, são alguns exemplos.

3 APRENDER A LIDAR COM A ANSIEDADE NA UNIVERSIDADE

Pensar em manter a saúde mental e do corpo faz com que indivíduos busquem atividades que podem acarretar na diminuição do nível de estresse em sua rotina, como por exemplo, leituras, assistir filmes, tomar banho de praia, passear ao ar livre, fazer caminhadas, ouvir música, realizar atividade física.

Existe uma relação entre a prática de atividade e bem-estar psicológico e ansiedade social, resultando satisfação do seu corpo nas dimensões de aceitação de si, tal prática contribui para a promoção de maiores níveis de bem-estar e a diminuição de níveis de ansiedade (Fernandes, 2018). Por isso, é cada vez mais importante estimular as pessoas a se exercitarem e a buscarem distrações que possam propiciar a saúde da mente. Para conviver melhor com a ansiedade, é necessário buscar coisas que levem ao relaxamento, que pode se obter por meio de atitudes simples como escutar música, ir à praia ou caminhar, assim, cada indivíduo deve se conhecer para saber o que mais lhe proporciona relaxamento, sem nenhum prejuízo a si mesmo.

Como tratamento para a ansiedade, podemos citar a ajuda psicológica, acompanhamento realizado por psicólogos e psiquiatras, no entanto, ao que tange os universitários, consideramos que ao se depararem com problemas mentais, por vergonha,

falta de tempo, ou por razões financeiras, acabam por não procurar uma ajuda especializada. Para tratar ansiedade mais grave, os tratamentos farmacológicos e os tratamentos psicológicos podem favorecer a saúde mental do indivíduo, no entanto, para cada pessoa existem indicações e limitações (Baptista, 2005).

Por isso, o apoio que as universidades/instituições podem oferecer aos seus estudantes é de suma importância. Na UFPB são oferecidos alguns serviços de ajuda psicológica para os seus estudantes, por meio O Setor de Psicologia da Coordenação de Assistência e Promoção ao Estudante (COAPE) - Pró-Reitoria de Assistência e Promoção ao Estudante (PRAPE), oferece atendimento presencial e o agendamento das consultas pode ser de forma *online* pelo email: psicologia@prape.ufpb.br ou por meio do aplicativo de mensagem de texto *Whatsapp* 83 99302.2992 ou 83 98892.3485 (segunda a sexta-feira) para estudantes que possuem vínculo com a instituição. É preciso ter mais de 18 anos e enviar mensagem de texto com o nome e número de matrícula para o telefone.

O plantão psicológico na UFPB, tem atendimento presencial e remoto para toda população. Os atendimentos são realizados toda quarta-feira (exceto feriados) na clínica-escola de Psicologia, no Centro de Ciências Humanas, letras e Artes (CCHLA), Campos I, em João Pessoa, das 8 às 12h, das 13 às 16h, por meio do número no *Whatsapp* (83) 98212.4937, das 18 às 20h. As vagas são limitadas e o atendimento por ordem de chegada.

Entendemos, pois, que o universitário, pode não sabe lidar com as obrigações que a vida acadêmica demanda, tendo que aprender a lidar com sua ansiedade e as situações que podem prejudicar seu desempenho na academia, por isso, é de suma importância uma rede de apoio institucional, pessoal e familiar para minimizar acontecimentos que podem levar a desistência ou postergar sua permanência na universidade.

4 METODOLOGIA

Metodologia de uma pesquisa consiste nas etapas definidas para alcançar o objeto da pesquisa, ou seja, é o caminho que o pesquisador percorre durante o processo. A metodologia “[... é um conjunto de técnicas e de procedimentos para a coleta de dados empírico” (Gonsalves, 2011, p. 63).

A presente investigação se configura como uma pesquisa do tipo descritiva e exploratória. “As pesquisas descritivas têm como objetivo a descrição das características de determinada população. Entre as pesquisas descritivas, salientam-se aquelas que têm

por objetivo estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental etc.” (Gil, 2010, p.27).

Enquanto as pesquisas exploratórias têm como propósito proporcionar familiaridade com o problema e seu planejamento tende a ser bastante flexível, pois interessa considerar os mais variados aspectos relativos ao fato ou fenômeno estudado. Pode-se afirmar que a maioria das pesquisas realizadas com propósitos acadêmicos, pelo menos num primeiro momento, assume o caráter de pesquisa exploratória, pois neste momento é pouco provável que o pesquisador tenha uma definição clara do que irá investigar” (Gil, 2010, p. 27).

Para tratamentos de dados as abordagens utilizadas foram quantitativa e qualitativa. De acordo com Minayo (2012), a influência da abordagem quantitativa nas ciências sociais consiste na utilização da filosofia e dos conceitos matemáticos para a explicação da realidade, enquanto a abordagem qualitativa, consiste em qualificar por meio da interpretação da análise que o pesquisador faz a partir dos dados coletados, se respaldando em autores que conversam sobre a temática da pesquisa (Minayo, 2014).

Os sujeitos da pesquisa constituíram-se pelos concluintes do Curso de Biblioteconomia da UFPB do período 2023.1, sendo um universo de 28 concluintes, incluindo o pesquisador que não respondeu o instrumento de coleta para não influenciar nos dados da investigação. O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi o questionário estruturado (Anexo A). “Para elaborar as perguntas de um questionário é indispensável levarem conta que o informante não poderá contar com explicações adicionais do pesquisador e por esse motivo, as perguntas devem ser muito claras e objetivas (Andrade, 2017, p.134).

O questionário foi ordenado contendo 10 (dez) questões de múltipla escolha, elaborado no *Google forms* e enviado aos concluintes pelo grupo do *WhatsApp* no dia 05 de outubro de 2023 e fechado no dia 12 de outubro de 2023. A amostra foi constituída por 24 concluintes que responderam ao questionário.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados e discussão em tela, foram analisados a partir dos dados obtidos nas respostas dos concluintes do Curso de Biblioteconomia da UFPB (2023.1). O gráfico 1 e 2 apresentam o gênero e faixa etária dos concluintes, sendo observados que 15 (62,5%)

participantes foram do sexo feminino e 9 (37,5%) do sexo masculino. Enquanto a faixa etária indicou entre 21 a 30 anos, 13 pessoas (54,2%), em seguida entre 30 a 40 anos, 4 pessoas (16,7%), e acima de 41 anos, 7 pessoas (29,2%).

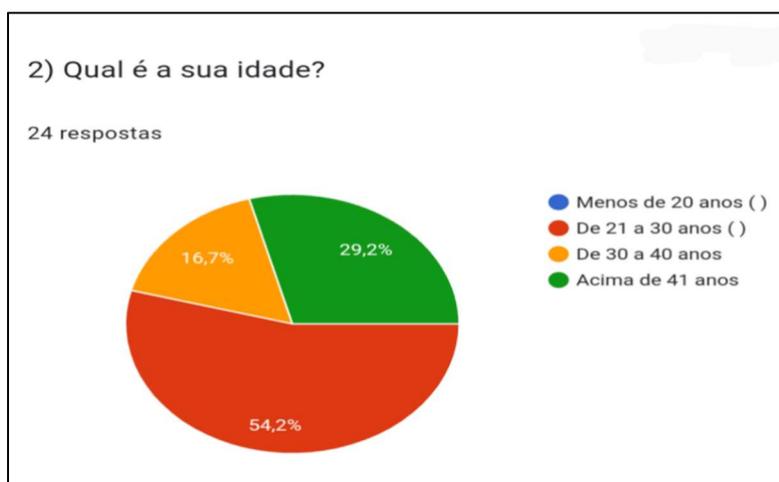
Gráfico 1 - Identificação do gênero



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Conhecer o gênero e a faixa dos concluintes permite ter um parâmetro de como a ansiedade vem afetando determinado grupo no contexto da universidade, no nosso caso, discentes concluintes do curso de Biblioteconomia da UFPB.

Gráfico 2 - Identificação Etária

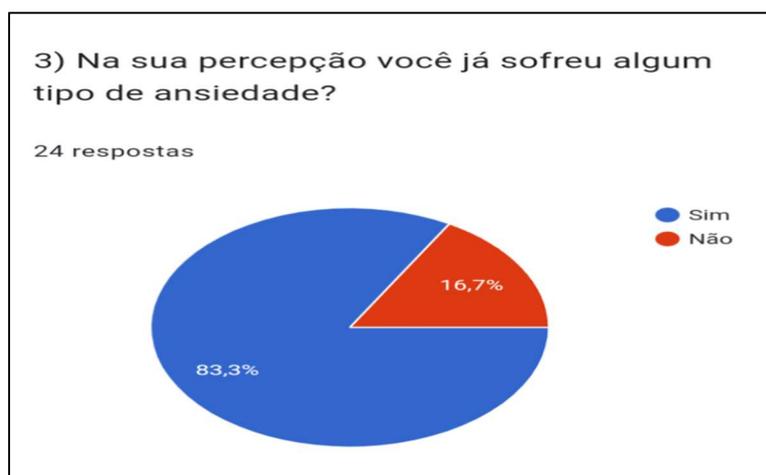


Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Os dados revelam que a maioria dos concluintes são do gênero feminino e a faixa etária indicou 13 pessoas (54,2%) com idade entre 21 a 30 anos. Podemos inferir a partir dos dados que as instituições, especificamente a universidade por ser nosso campo de estudo, precisa atuar no cuidado com seus estudantes universitários focando nesse perfil, por considerarmos que as mulheres são mais vulneráveis a desencadear o transtorno de ansiedade, enquanto a faixa etária entre jovens adultos também pode ser um fator preponderante (Mena; Collucci, 2023, *online*).

No gráfico 3, quando questionado aos concluintes se haviam percebido algum tipo de ansiedade, 20 alunos (83,3%) responderam que sim e apenas 4 alunos (16,7%) disseram que não teriam percebido nenhum sintoma.

Gráfico 3 - Percepção dos alunos quanto aos sintomas de ansiedade



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

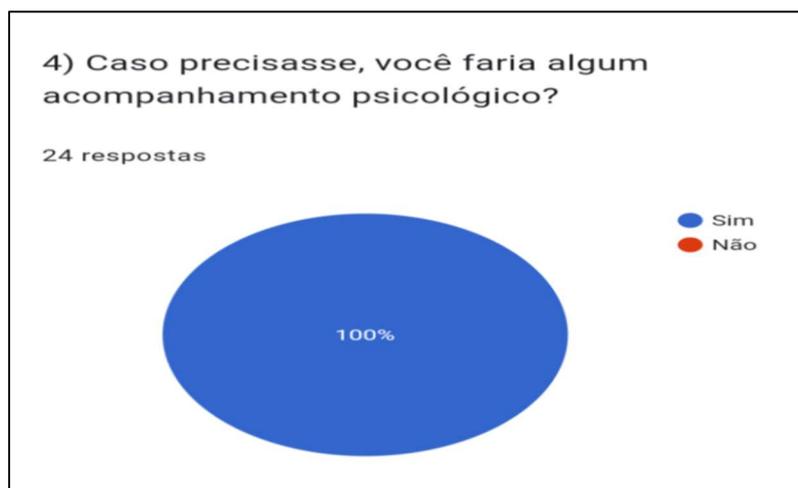
Por meio das respostas inferimos que os estudantes concluintes podem passar por momentos de estresse que inicia no ingresso à universidade, se estendendo no decorrer do percurso das atividades acadêmicas, até o final do curso em razão da escrita do Trabalho de Conclusão de Curso, além de outros fatores da vida pessoal, fora da universidade.

Ao ingressar no meio acadêmico, os estudantes universitários se deparam com uma grande mudança e adaptação na forma de estudo, onde há exigências do curso em relação à forma diferenciada de avaliações e cargas horárias a serem cumpridas. Já os alunos concluintes, enfrentam na reta final do curso, um momento de muitas cobranças, onde os indivíduos terão prazos para entrega de relatórios e

trabalho de conclusão de curso, como também expectativas quanto à entrada no mercado de trabalho. (Lúcio, 2019, p. 11)

No gráfico 4, os 24 participantes afirmaram procurar acompanhamento psicológico, caso precise, evidenciando que eles não vão se opor procurar ajuda de um profissional especializado, numa eventual necessidade.

Gráfico 4 - Identificação dos alunos que optariam pelo acompanhamento psicológico

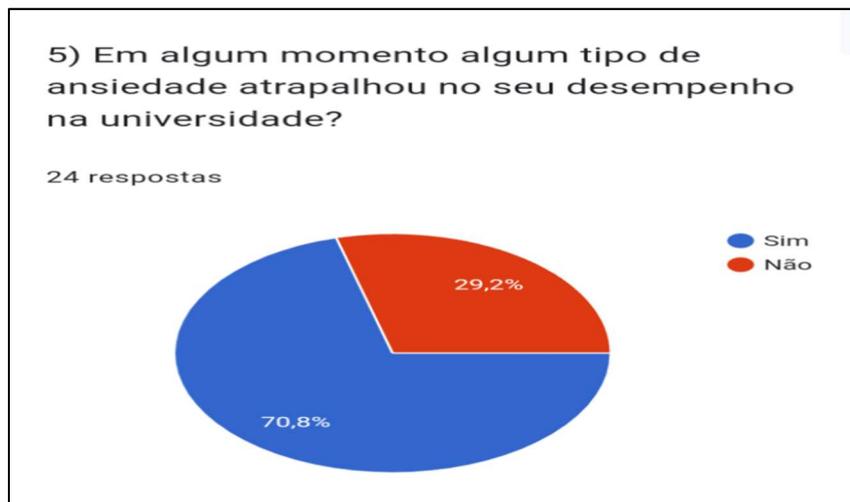


Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Podemos inferir o quanto é importante a UFPB oferecer atendimento psicológico aos discentes, visto que, a consciência da importância de um acompanhamento psicológico os alunos têm, cabe nessa situação, uma investigação para descobrir como atender um número maior de alunos.

No Gráfico 5 os concluintes relataram o quanto a ansiedade influenciou na sua vida acadêmica. Esses dados são muito importantes, porque a ansiedade em nível alto, compromete o desempenho do aluno.

Gráfico 5 - Alunos que tiveram seu desempenho prejudicado



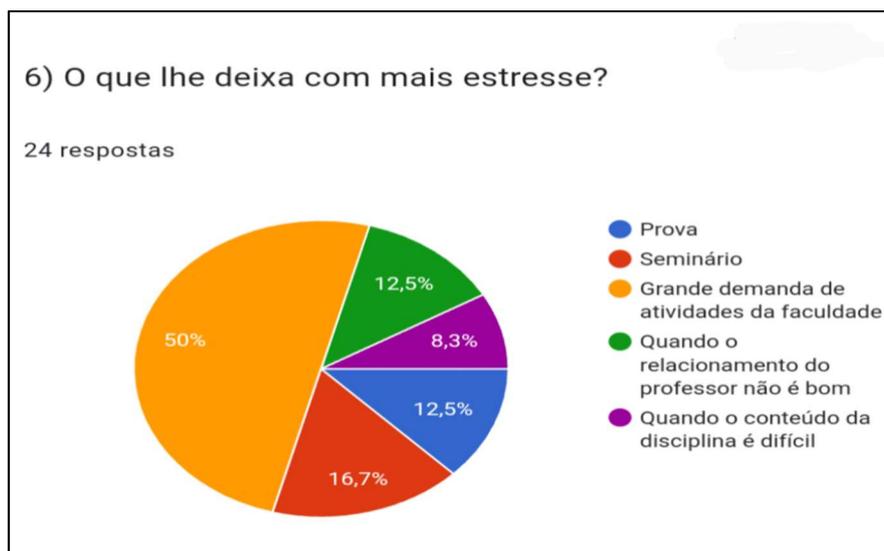
Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Em algum momento todo aluno universitário precisou de um acompanhamento psicológico, porém vários poucos terminam fazendo esse acompanhamento, algo que caberia a instituição modificar esse histórico.

A ansiedade é considerada um estado emocional, em que quem a sente, antecipa uma ameaça futura (American Psychological Association, 2014). Podendo gerar um resultado negativo na qualidade de vida dos universitários e interferir o processo de formação e execução de afazeres acadêmicos (Lopez, Oliveira, Silva, Nóbrega e Fermoseli, 2019).

No gráfico 6, quando questionados quais atividades acadêmicas deixavam os alunos estressados, 12 alunos (50%) apontaram a grande demanda de atividades, 4 (16,7%) afirmaram os seminários, 3 (12,5%) citaram que se estressam quando o relacionamento do professor não é bom, 3 (12,5%) as provas e 2 alunos (8,3%) alegaram que quando o conteúdo da disciplina é difícil eles ficam mais estressados.

Gráfico 6 – Gatilhos que desencadeiam o estresse nos alunos

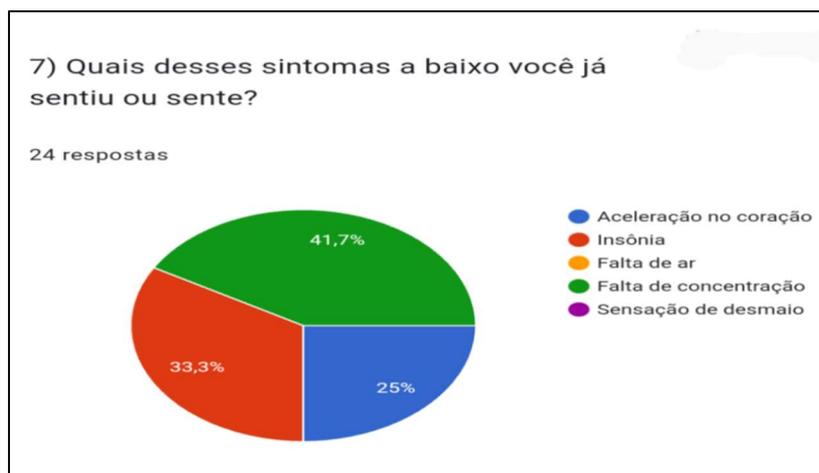


Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Os universitários têm o desafio de manter sua saúde mental, durante todo o seu percurso na universidade, porque a grande demanda que essa instituição oferece, lhe fará se instabilizar emocionalmente. É preciso lembrar que as demandas são necessárias para a formação na academia, pois está formando profissionais. Portanto, é necessário que os alunos busquem conhecimento e ajuda quando perceberem que algo não está bem no decorrer de sua caminhada acadêmica, quando relativas a saúde mental.

No gráfico 7, em relação aos sintomas que foram percebidos pelos alunos no decorrer do curso, 9 alunos (41%) disseram ter dificuldade em se concentrar nos estudos, 7 entrevistados (33,3%) destacaram a insônia e 6 alunos (25%) apresentam aceleração no coração. Nenhum dos alunos citou a falta de ar e nem a sensação de desmaio.

Gráfico 7 - Sintomas percebido pelos alunos



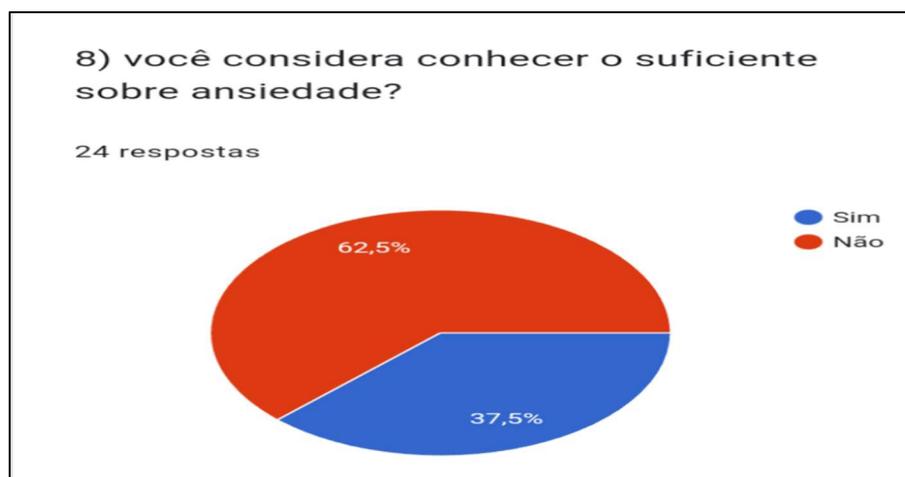
Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Ao observarmos os sintomas citados no gráfico 7, podemos inferir que em algum momento da graduação, os alunos sentiram ansiedade, porque esses sintomas são associados a esse problema. O ambiente acadêmico é repleto de motivos estressores, nesse sentido seria relevante se existisse uma disciplina que ensinasse os alunos como lidar com tanta pressão sofrida por eles.

O gráfico evidencia o quanto a ansiedade prejudica o universitário, pois o sintoma mais sentido pelos concluintes, é a falta de concentração, algo que provoca muita dificuldade na vida acadêmica, assim, a importância de perceber esses sintomas de ansiedade e buscar lidar e em como diminuir seus efeitos durante a trajetória na universidade.

No gráfico 8 quando questionado se os alunos conheciam o suficiente acerca da ansiedade verificamos que 15 alunos (62,5%) responderam que conhecem o suficiente sobre ansiedade, e 9 alunos (37,5%) responderam não saber sobre ansiedade.

Gráfico 8 - Conhecimento dos alunos acerca da ansiedade

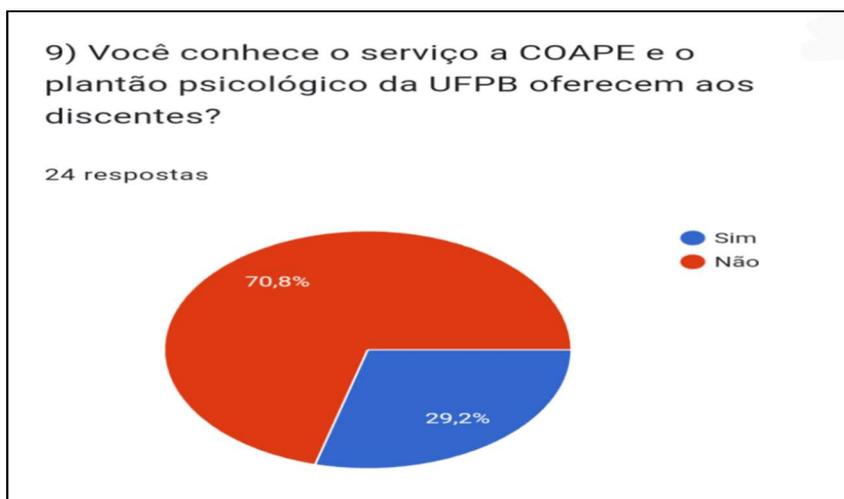


Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Pela razão dos alunos realizarem tantas pesquisas, pressupõe-se que em algum momento, os alunos pesquisaram sobre ansiedade, isso explica a sua percepção a respeito. Isso é algo positivo, porque ao conhecer o seu problema, é fácil identificar os gatilhos, sintomas e como acabar ou diminuir os seus efeitos, embora seja necessária maior disseminação sobre o assunto na universidade, visto que, a minoria diz conhecer sobre ansiedade (37,5%) e a maioria (62,5%) mesmo diante de informações e colegas com ansiedade, ainda desconhecem sobre o assunto. Essa resposta é confirmada a seguir quando a maioria dos discentes no período do curso, informam desconhecem os serviços oferecidos na universidade para atendê-los.

A penúltima questão (gráfico 9) buscou saber se os concluintes conheciam o serviço da COAPE e o plantão psicológico da UFPB ofertavam para os alunos, 15 concluintes (70,8%) desconhecem os serviços de psicologia oferecidos pela UFPB, e só 9 entrevistados (29,2%) têm conhecimento sobre esses serviços. É notória a necessidade de um diálogo eficiente entre a instituição e os alunos.

Gráfico 9 - Conhecimentos dos alunos acerca dos serviços ofertados pela UFPB



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Uma das maneiras mais eficientes de se colocar em evidência, é através das redes sociais, nesse quesito a Coordenação de Assistência e Promoção ao Estudante (COAPE) e o Plantão psicológico da UFPB, têm falhas no que diz respeito a comunicação e disseminação de informações referente essa ajuda que os alunos pode recorrer.

Ambas possuem redes sociais, COAPE pode ser encontrada pelas redes sociais como Pró-reitoria de Assistência e Promoção ao Estudante (PRAPE), entre várias informações encontradas em suas redes, não encontramos nada a respeito de ajuda psicológica. Já no caso do Plantão psicológico da UFPB, podemos encontrar por Núcleo de acolhimento e escuta psicológica (NAEPSI) como data da sua última publicação 27 de fevereiro, inferimos, pois, a necessidade de terem redes sociais mais atualizadas e mais informativas, no que se refere à ajuda psicológica aos alunos, com pessoal responsável para atualizar os perfis com informações e eventos relativas à ansiedade.

Por fim, a última questão (gráfico 10) versou sobre quais atividades os alunos concluintes buscam para relaxar, tendo como respostas que 6 (25%) informa que escutar música é a melhor maneira de relaxar, já para 4 alunos (20,8%) ir à praia e fazer atividades físicas é a melhor forma de relaxamento e empatado também com o segundo lugar, apontamos assistir algo leve, usar bebida alcoólica e lazer familiar.

Gráfico 10 - Atividades que os alunos buscam para relaxar



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Certas atitudes ajudam a diminuir a ansiedade, como as atitudes citadas (Gráfico 10), e outras não citadas como busca de uma religião ou o apoio da família e amigos. Diante disso, podemos inferir que cada indivíduo encontra uma maneira de diminuir seu nível de ansiedade, por isso é importante se auto conhecer, para que diante de alguma situação de extremo estresse, a pessoa acometida pelo estresse possa relaxar e não chegar a um esgotamento mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação apontou que a maioria dos concluintes é do gênero feminino gênero, sendo a incidência de faixa etária entre 21 a 30 anos. A maioria dos concluintes informou ter sofrido algum tipo de ansiedade, destacando que recorreriam a apoio psicológico caso necessite de um apoio especializado.

A maioria dos concluintes relataram que a ansiedade em algum momento atrapalhou o desempenho dele na universidade, destacando que a demanda de muitas atividades no decorrer da vida universitária é o que mais desencadeia estresse. Os sintomas percebidos pelos concluintes na universidade foram dificuldade de se concentrar nos estudos, insônia e aceleração no coração.

A maioria mesmo diante de informações e colegas com ansiedade, ainda desconhecem sobre o assunto, sendo representados por que desconhecem os serviços de psicologia oferecidos pela UFPB. Referente as atividades que os concluintes buscam para relaxar são destacadas escutar música, ir à praia e praticar atividades físicas.

Nós como cidadãos podemos contribuir por meio do conhecimento, informando que apesar das dificuldades encontradas pelas pessoas, existem soluções como a ajuda que os profissionais especializados que compõem o quadro de funcionários dessa instituição oferecem, e mesmo que exista falha na comunicação entre a instituição e os alunos, podemos buscar estratégias para solucionar esse problema, sendo intermediários dos serviços oferecidos aos alunos da UFPB. Esperamos que os alunos se sintam informados e acolhidos, pois, assim como a terapia ajuda a resolver problemas psicológicos, o conhecimento ajuda a direcionar as pessoas a buscar a solução mais eficiente para os seus problemas.

Diante disso, sugerimos que a Universidade por meio de seus veículos informacionais e comissões especializadas, possam tornar o apoio aos alunos com algum transtorno mais difundido e, assim, tornar esse apoio mais efetivo. Seguem adiante algumas sugestões com base nos extratos dos dados da pesquisa:

- * Tornar as redes sociais da COAPE e Apoio Psicológico da UFPB mais ativas e atualizadas, evidenciando como usar os serviços de acompanhamento psicológico;
- * Na chegada dos alunos de todas as graduações, ter um representante desses apoios psicológicos, difundindo os seus serviços, caso algum aluno venha precisar;
- * Ter diálogo com as coordenações de cada curso, para tentar identificar o quantitativo de alunos acometidos pela ansiedade para direcioná-los a um acompanhamento, por meio de uma conversa, caso seja necessário;
- * Visitação periódica a todos os cursos, para informar a importância de manter a saúde mental, e mostrar os serviços de acompanhamento psicológico oferecido pela UFPB.

A partir da nossa investigação, assinalamos que nosso estudo pode direcionar para novas pesquisas relativas a ansiedade em estudantes universitários, vislumbrando novos sujeitos no contexto da universidade ou outros espaços na sociedade.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. FERREIRA, J. A. Transição e adaptação à Universidade: apresentação de um questionário de vivências acadêmicas (QVA). **Psicologia**, Coimbra, v.14, p.189-208, 2000. Disponível em: <https://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/article/view/510/287>. Acesso em: 05 ago. 2023.
- ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. 10. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- BAPTISTA, A., CARVALHO, M.; LORY, F. O medo, a ansiedade e suas perturbações. **Psicologia**, Lisboa, v.19, n.1/2., p.267-277, 2005. Disponível em: <https://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/article/view/407/167>. Acesso em: 07 ago. 2023.
- BARBOSA, V. R. et al. Acesso e espaços verdes e equipamentos culturais associados a saúde mental. *In: ANAIS DO XX SIMPÓRIO BRASILEIRO DE SENSORIAMENTO REMOTO*. 2023, Florianópolis. Disponível em: <file:///C:/Users/Pc/Downloads/galoa-proceedings--sbsr-2023--164692.pdf>. Acesso em: 10 set. 2023.
- BELASCO, I.; PASSINHO, R.; VIEIRA, V. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v.1, n.1, p.103-111, 2019.
- BENETON, E.; SCHIMITT, M.; ANDRETTA, L. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. **Revista da SPAGESP**, São Paulo, v.22, n.1, p. 145-159, 2021. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v22n1/v22n1a11.pdf>. Disponível em: 05 set. 2023.
- BONAFÉ, F.S.S.; CARVALHO, J.S.; CAMPOS, J.A.B. Depressão, ansiedade e estresse e a relação com o consumo de medicamentos. **Psicologia, saúde e doenças**. Lisboa, v. 17, n.12, p.105-119, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36248047001.pdf>. Acesso em: 24 nov. 2023.
- BOTELHO, K. et al. A importância da atenção farmacêutica diante do aumento da prescrição e uso indiscriminado de ansiolíticos com foco nos Benzodiazepínicos e na *Passiflora Incarnata L.* **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 3, p. 11434-11456. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/49489/pdf>. Acesso em: 05 nov. 2023.

BRANDTNER, M.; BARDAGI, M. Sintomatologia de Depressão e Ansiedade em Estudantes de Uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul. **Revista Institucional de Psicologia**, Porto Alegre, v. 2, n.2, p.81-91, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v2n2/v2n2a04.pdf>. Acesso em: 20 set. 2023.

CAETANO, L. et al. Como a reta final da graduação pode afetar os estudantes: um estudo sobre a ansiedade. **Cadernos camilliani**, Cachoeiro de Itapemirim, v.18, n.2, jun. p.2665-2682, jun. 2021. Disponível em: <https://www.saocamiloes.br/revista/index.php/cadernoscamilliani/article/view/480/305>. Acesso em: 18 set. 2023.

CESTARI, V. R., BARBOSA, I. V., FLORÊNCIA, R. S., PESSOA, V. L., & MOREIRA, T. M. Estresse em estudantes de enfermagem: vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta Paul Enferm**, v.30, p.190-196. Jan. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/4BDZyCJP6qZ6th7XMtBvhtx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 ago. 2023.

COSTA, D.S. et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. **Revista brasileira de educação Médica**, v.44. p.1-10, set. 2020. Disponível em: [scielo.br/j/rbem/a/KcypBsxmXSmQgDgKNqNkhPy/?format=pdf&lang=pt](https://www.scielo.br/j/rbem/a/KcypBsxmXSmQgDgKNqNkhPy/?format=pdf&lang=pt). Acesso em: 10 ago. 2023.

COSTA, D. S. et. Al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfermagem. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Natal, p. 1-10. out. 2019. Disponível em: [scielo.br/j/rbem/a/KcypBsxmXSmQgDgKNqNkhPy/?format=pdf&lang=pt](https://www.scielo.br/j/rbem/a/KcypBsxmXSmQgDgKNqNkhPy/?format=pdf&lang=pt). Acesso em: 23 ago. 2023.

FERNANDES, H. Atividade física e saúde mental em adolescentes: o efeito mediador da autoestima e da satisfação corporal. **Revista de psicologia del deporte**, Barcelona, v. 27, n.1, p.67-76, 2018. Disponível em: <https://ddd.uab.cat/record/185671?ln=en>. Acesso em: 3 set. 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOLÇALVES, E. P. **Conversas sobre iniciação à pesquisa científica**. 5 ed. Campinas:Alinea, 2011.

GUIMARÃES, A. E. et. al. Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e de Saúde**, Maceió, v. 3, n.1. p.115-128, nov. 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/2611/1497>. Acesso em: 13 out. 2023.

LANTYER, A. a. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia e Cognitiva**, São Paulo, v.18, n.2. p.4-19, fev. 2016. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/880/476>. Acesso em: 24 set. 2023.

LÚCIO, S., MEDEIROS. et. al. Níveis de Ansiedade e Estresse em Estudantes Universitários. **Temas em Saúde**, João Pessoa, p. 260-274. 2019. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/03/fippsi15.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2023.

MARCHI, K. et al. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, São Paulo, v.15, n.13, p.1-9. set. 2013. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/18924/15499>. Acesso em: 19 set. 2023.

MENA, Fernanda; COLLUCCI, Cláudia. **Mulheres e jovens têm mais ansiedade que a média da população**. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2023/08/mulheres-e-jovens-tem-mais-ansiedade-que-media-da-populacao-aponta-datafolha.shtml>. Acesso em: 10 set. 2023.

APENDICE A – Questionário

Prezada (o) discente,

Solicitamos a sua colaboração para responder este questionário, que se constitui o instrumento de coleta de dados de uma pesquisa referente a um Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Biblioteconomia da Universidade Federal da Paraíba. O objetivo da pesquisa: Analisar o nível, gatilhos e sintomas de ansiedade dos discentes concluintes de Biblioteconomia da UFPB no decorrer do curso.

Antecipadamente agradecemos a sua participação. Ela é essencial para a nossa pesquisa.

Irani Gomes da Silva Filho— Discente do Curso de Graduação em Biblioteconomia da universidade Federal da Paraíba — E-mail: iran.exito@hotmail.com

Prof(a) Dra. Genoveva Batista do Nascimento — Orientadora

*indica uma pergunta obrigatória Seção sem título

1) Qual O gênero que você se identifica? *

() Masculino

() Feminino

() Outro: _____

2) Qual é a sua idade? *

() Menos de 20 anos

() De 21 a 30 anos

() De 30 a 40 anos

() Acima de 41 anos

3) Na sua percepção você já sofreu algum tipo de ansiedade? *

() Sim

() Não

4) Caso precisasse, você faria algum acompanhamento psicológico? *

Sim

Não

5) Em algum momento algum tipo de ansiedade atrapalhou no seu desempenho * na universidade?

Sim

Não

6) O que lhe deixa com mais estresse?*

Prova

Seminário

Grande demanda de atividades da faculdade

Quando o relacionamento do professor não é bom

Quando o conteúdo da disciplina é difícil

7) Quais desses sintomas a baixo você já sentiu ou sente?*

Aceleração no coração

Insônia

Falta de ar

Falta de concentração

Sensação de desmaio

8) Você considera conhecer o suficiente sobre ansiedade?*

Sim

Não

9) Você conhece o serviço a COAPE e o plantão psicológico da UFPB oferecidos aos discentes?*

Sim

Não

10) Quando você se sente incomodado pelo estresse, o que te faz relaxar?*

Ir à praia

- Escutar música
- Fazer atividades físicas
- Usar bebida alcoólica
- Procurar uma ajuda especializada como a de um psicólogo ou psiquiatra
- Outros: _____