

#NÃOÉMIMIMIÉPAPOSÉRIO

A ansiedade tem se mostrado bastante presente no dia a dia dos estudantes. É uma das queixas mais frequentes entre aqueles que procuram os serviços de psicologia. Este fator, corrobora com as pesquisas mais atuais, nas quais apontam os universitários com um dos maiores níveis de ansiedade quando comparados à população geral. Compreende-se que ao ingressarem na universidade, os estudantes precisam se adaptar aos novos métodos de ensino, aprendizagem e avaliação. Além disso, precisam desenvolver a autonomia na gestão do tempo e lidar com expectativas. Fatores, como a competitividade e a dificuldade em acompanhar o nível de exigência do curso, favorecem a episódios críticos para a saúde física e mental dos estudantes, os quais nem sempre estão preparados para as novas demandas, assim como o aumento das exigências quanto a produtividade acadêmica.

Neste sentido, a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PROAE), em parceria com o Centro Superior de Ensino do Seridó (CERES), a Escola Multicampi de Ciências Médicas do RN (EMCM), a Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA) e a Escola Agrícola de Jundiá (EAJ), convida você, membro da comunidade acadêmica, a refletir acerca dos níveis de ansiedade em sua vida e estratégias de enfrentamento para lidar com os desafios contemporâneos.

Vamos falar sobre isso!



Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis
Coordenadoria de Atenção à Saúde do Estudante
Setor de Psicologia

ORGANIZAÇÃO

Coordenadora Responsável:
Psicóloga Dra. Cíntia Catão

Participantes:
Psicólogas:
Dra. Luciana Barbosa - PROAE
Me. Poliana González - PROAE
Me. Isabelly Marques - PROAE
Dra. Ediana Gomes - EAJ
Psi. Julianne Dantas - CERES
Me. Natany Batista - EMCM
Me. Thiago Laurentino - FACISA

Bolsistas graduandos de Psicologia:
Gabriela Sousa
Milena Rodrigues
Monique Pfeifer
Mozart Neto
Yana Mara

Colaboradora:
Profa. Dra. Neuciane Gomes - DEPSI/UFRN



✉ psicologiaproae@reitoria.ufrn.br
☎ (84) 3342-2278 (R8)

na
ANSIEDADE
UNIVERSIDADE

ANSIEDADE: AMIGA OU INIMIGA?

A ansiedade é uma experiência humana comum e é considerada uma reação natural, fundamental para lidar com situações desafiadoras. Ela se caracteriza como um estado emocional desconfortável, acompanhado de reações fisiológicas e comportamentais. Pode aparecer em variadas situações comuns no ambiente acadêmico, tais como: a autocobrança, inúmeras atribuições diárias, avaliações, apresentações de trabalhos, entre outras demandas. Em situações assim, a ansiedade tende a desaparecer quando os problemas que a desencadearam são superados a medida em que o indivíduo vai enfrentando e se adaptando. Contudo, não é bem assim para todo mundo!

Para alguns indivíduos as situações são consideradas muito ameaçadoras, sendo esse perigo superestimado e podendo levar a alguns problemas mais sérios. Neste sentido, a ansiedade ao se apresentar de maneira excessiva e prolongada, acaba limitando ou mesmo impossibilitando a capacidade de adaptação, cujo indivíduo passa a evitar e/ou fugir das situações que lhe perturbam. Ao referir ao “mundo” universitário isso pode implicar em um fracasso nas atividades que lhe são exigidas cotidianamente e em último caso a não conclusão do curso.

Portanto, os níveis elevados de ansiedade associados a grandes repercussões negativas para o indivíduo merecem então atenção, pois comprometem a qualidade de vida, gerando prejuízos não só acadêmicos, mas nas relações interpessoais e na existência como um todo.

REFLEXÕES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

A formação acadêmica é uma fase marcante na vida do discente. Ao compreender que a universidade está inserida num contexto de diversos fatores ansiogênicos, consideramos como fundamental tentar buscar reflexões sobre o que está posto e tentando encontrar novos modos de enfrentar as adversidades. Vamos tentar?!

→ **Planejamento e organização das atividades:** estabeleça prioridades e determine quando elas serão realizadas;

→ **Estabeleça metas diárias realistas:** se você tem uma tarefa grande, pense em dividi-la em etapas. É como subir uma escada, um degrau de cada vez!

→ **Gerenciamento de tempo:** aglomere as atividades de forma que possam ser realizadas no período que você determinou;

→ **Faça uma agenda:** com ela você terá mais facilidade em visualizar e organizar sua rotina;

→ **Ao começar uma tarefa, tente terminá-la antes de passar para outra:** você leva muito mais tempo e é muito mais difícil concluir uma tarefa que foi retomada;

→ **Resolução ativa de problemas:** imagine a solução, coloque-a em prática e peça ajuda, se necessário;

→ **Tire folgas, durma bem e faça atividades de lazer:** aproveite e participe de atividades (culturais e de saúde) que a universidade oferece!

→ **Suporte social:** compartilhar experiências difíceis com colegas ajuda, em especial com aqueles que estão “no mesmo barco”. Além da família e amigos, você também pode pedir ajuda a professores e servidores;

→ **Aceite seus limites:** aprenda a lidar com eles. Tentar superá-los a qualquer custo e por muito tempo pode causar danos físicos e emocionais ;

→ **Valorize-se:** admirar alguém por ser “top” naquilo que você gostaria de ser é interessante, mas se autodepreciar por não conseguir é prejudicial, você tem seu próprio valor! Lembre-se de que você não é o que você pensa que as pessoas pensam sobre você!

→ **Quantifique:** coloque em um papel todas as atividades que você gosta de fazer e faz, e também as que não gosta. Para onde a balança está pendendo? Estaria na hora de você fazer mais coisas que lhe dão prazer?

→ **Perceba-se:** tente identificar as situações, ambientes e/ou pessoas que são ansiogênicos para você e busque ajuda profissional para o seu sofrimento;

→ **Desacelere!** Reconheça atividades que lhe fazem bem, diminuam seu ritmo e aliviam os seus sintomas de ansiedade.

Saiba que diferentes caminhos podem ser trilhados para a promoção do bem estar e o enfrentamento dos desafios encontrados. Nenhum deles precisa ser construído sozinho! Compartilhe suas dificuldades, ouça as adversidades dos que estão a sua volta e juntos, estudantes, professores e servidores, busquemos a construção de uma melhor vivência acadêmica!

Fique atento(a) à programação das atividades no Campus Central e nos demais Campi da UFRN e participe! Se preciso procure um dos nossos serviços de atendimento ao discente.

Toda UFRN de mãos dadas no cuidado!

Plantões psicológicos na UFRN:

PROAE	(84) 3342-2278 (R8)
SEPA	(84) 3342-2234
HUOL	(84) 3215-4281
IMD	(84) 3342-2216 (R156)
NADis	(84) 3342-2288 (R110)
CERes	(84) 3342-2238 (R201)
EMCM	(84) 3342-2337 (R102)
FACISA	(84) 9 9480-6886
EAJ	(84) 9 9474-6740

Referencias Bibliográficas:

- American Psychiatric Association. (2014). DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora.
- Bardagi, M. P., & Hutz, C. S. (2011). Eventos Estressores no Contexto Acadêmico: Uma Breve Revisão da Literatura Brasileira. *Interação em Psicologia*, 15(1), 111-119.
- Cerchiar, E.A.N. (2004). Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários. Tese de doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo.
- Heidegger, M. Serenidade. (1959). Tradução de Maria Madalena Andrade e Olga Santos. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lantyer, A. D. S., Varanda, C. C., Souza, F. G. D., Padovani, R. D. C., & Viana, M. D. B. (2016). Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 18(2).
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., ... & Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian journal of psychiatry*, 6(4), 318-323.