



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

JULIA RYANDRA DE LIMA MARQUES
STEFANY DE OLIVEIRA SANTOS DE CARVALHO

**OS SINTOMAS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL E AS INFLUÊNCIAS
RELACIONADAS À VIDA DE JOVENS ACADÊMICOS**

PARAUAPEBAS

2024



JULIA RYANDRA DE LIMA MARQUES
STEFANY DE OLIVEIRA SANTOS DE CARVALHO

**OS SINTOMAS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL E AS INFLUÊNCIAS
RELACIONADAS À VIDA DE JOVENS ACADÊMICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Bacharelado em Psicologia para a obtenção do Título de Psicólogo (a).

Orientador: Prof. Daniela dos Santos Américo

PARAUAPEBAS

2024

MARQUES, Julia Ryandra ; CARVALHO, Stefany de Oliveira

Os sintomas do Transtorno de ansiedade social e as influências relacionadas à vida de jovens acadêmicos, Santos, Daniela Américo, 2024.

48 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA, Parauapebas – PA, 2024.

Palavras-Chave: Transtorno de Ansiedade Social, Jovens acadêmicos, saúde mental

Nota: A versão original deste trabalho de conclusão de curso encontra-se disponível no Serviço de Biblioteca e Documentação da Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia – FADESA em Parauapebas – PA.

Autorizo, exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste trabalho de conclusão, por processos fotocopiadores e outros meios eletrônicos.

Comitê de Ética:

Protocolo nº: 6.748.159

Data: 06 de Abril de 2024

JULIA RYANDRA DE LIMA MARQUES
STEFANY DE OLIVEIRA SANTOS DE CARVALHO

**OS SINTOMAS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL E AS INFLUÊNCIAS
RELACIONADAS À VIDA DE JOVENS ACADÊMICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Bachelorado em Psicologia para a obtenção do Título de Psicólogo(a).

Aprovado em: 24/05/2024

Banca Examinadora



Prof. Dr. Clésio Evangelista Mota
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia



Prof. Esp. Thaynnara Barros dos Santos
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia



Prof. Orientadora Me. Daniela dos Santos Américo
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia



Aluno (a)



Aluno (a)

Daniela S. Américo
Coordenadora do Curso de Psicologia
FADESA

Coordenação

Data de depósito do trabalho de conclusão ____/____/____

Dedicamos este trabalho aos nossos amados pais, Julio Cezar e Robeniza, Telma e Valterlis, pois são eles as nossas maiores inspirações e incentivadores na jornada da vida, nossa gratidão eterna.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, pela minha vida, e por me ajudar a superar todos os desafios encontrados ao longo do curso.

Aos meus pais Julio Cesar e Robeniza, meus irmãos, Jemily e Dhyego, por todo o apoio e incentivo nos momentos difíceis ao longo dessa caminhada e aos familiares que de alguma forma contribuíram para que o sonho da faculdade se tornasse realidade.

A minha dupla dessa jornada da produção do trabalho de conclusão de curso (TCC) Stefany de Oliveira, que segurou na minha mão nos momentos de aflição e contribuiu para que esse pesquisa se realizasse.

Aos professores em especial a minha orientadora Daniela Américo, pelas correções e por me fazerem acreditar no meu potencial, o que ajudou para um melhor desempenho no meu processo de formação profissional.

Julia Ryandra de Lima Marques

Agradeço, primeiramente, a Deus, por seu amor e misericórdia sobre a minha vida que me guiou e me concedeu força e sabedoria durante toda essa jornada.

A minha mãe e meu pai, Telma e Valterlis, por seu amor incondicional, apoio constante, pela educação que me proporcionaram e por serem minha fonte de inspiração. O amor de vocês foi fonte de encorajamento para que eu chegasse até aqui.

À minha irmã, Júlia, por seu incentivo e amor, durante essa jornada acadêmica.

À minha querida família, em especial às minhas tias, Boanerges e Nelma, por todo carinho e orações ao longo deste processo.

À minha dupla de trabalho, Julia Ryandra, pela parceria, colaboração e dedicação compartilhadas durante a realização deste trabalho.

À minha orientadora Daniela Américo, pela sua orientação precisa, paciência, e apoio inestimável ao longo deste projeto.

À todos os professores que contribuíram para minha formação acadêmica, meu sincero agradecimento por compartilharem seu conhecimento e experiência.

À todos que participaram desta pesquisa.

E por fim, a todos que de forma direta ou indireta foram fonte apoio e incentivo durante a realização desta graduação.

Stefany de Oliveira Santos de Carvalho

“Se nossos pensamentos forem limpos e claros, estaremos melhor preparados para alcançar nossos objetivos.”

(Aaron Beck)

RESUMO

O transtorno de ansiedade social (TAS), também conhecido como Fobia Social (FS), é um transtorno psicológico que afeta pessoas em todo mundo, acarretando prejuízos funcionais sobre a vida de seu portador. De acordo com o DSM-5, os sintomas do TAS incluem medo ou ansiedade acentuada acerca de situações em que é exposto a avaliação de outras pessoas. Esses sintomas podem ter impacto especialmente pronunciado em jovens acadêmicos, dado a pressão social e as expectativas de desempenho durante o percurso educacional, podendo interferir na capacidade desses jovens participar ativamente em sala de aula, fazer apresentações, interagir com colegas e buscar oportunidades de crescimento acadêmico e profissional. O objetivo geral desta pesquisa é analisar como os sintomas da ansiedade social podem levar a prejuízos funcionais na vida de jovens acadêmicos. O tipo de delineamento utilizado foi descritivo-exploratório, através de uma pesquisa de campo com participação de 70 estudantes de uma Universidade particular no sul do Pará. O objetivo específico foi identificar os fatores que contribuem para o desenvolvimento dos sintomas do TAS, analisando sua relação com jovens acadêmicos e propondo possíveis medidas preventivas. A análise partiu-se da organização quantitativa dos dados. Os resultados e discussões revelam a prevalência significativa de sintomas da fobia social na amostra representada. Concluiu-se que, a ansiedade social tem diversos impactos negativos na vida dos estudantes, ressaltou-se a importância de destacar e abordar esse tema, visando melhorar a qualidade do bem-estar emocional promovendo assim, um ambiente universitário mais saudável.

Palavras-chave: Ansiedade social; Jovens academicos; Saúde Mental.

ABSTRACT

Social anxiety disorder (SAD), also known as social phobia, is a psychological disorder that affects people worldwide, leading to functional impairment in the patient's life. According to DSM-V, the SAD symptoms include marked fear or anxiety about one or more social situations in which the individual is exposed to possible scrutiny by others. These symptoms can have a particularly pronounced impact on young academics, due to the social pressure and performance expectations during their educational journey, potentially interfering with these young people's ability to actively participate in the classroom, presentations, interact with peers, and seek opportunities for academic and professional growth. The general objective of this research is to analyze how symptoms of social anxiety can lead to functional impairments in the lives of young academics. The type of design used was descriptive-exploratory through field research involving the participation of 70 students from a private university in southern Pará. The specific objective was identifying the factors that contribute to the development of SAD symptoms among young academics and proposing possible preventive measures. The analysis was based on the quantitative organization of the data. The results and discussions reveal a significant prevalence of symptoms of social phobia in the represented sample. It was concluded that social anxiety has various negative impacts on students' lives, highlighting the importance of addressing this issue to improve the quality of emotional well-being and promote a healthier university environment.

Keywords: Social anxiety, young academics, mental Health.

LISTAS DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 – Fluxograma da metodologia da pesquisa científica	33
FIGURA 2 – Distribuição Percentual de participantes por gêneros em diferentes cursos	35
FIGURA 3 – Gráfico de distribuição percentual da resposta dos itens 1 ao 10.....	41

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – Critérios diagnósticos para o transtorno de ansiedade social	18
--	-----------

LISTAS DE ABREVIATURAS E SIGLAS

- ABNT** - Associação Brasileira de Normas Técnicas
- CID** - Classificação Internacional de Doenças
- DSM** - Manual diagnóstico e estático de transtorno mentais
- OMS** - Organização Mundial da Saúde
- PEPSIC** - Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia
- SciELO** - *Scientific Electronic Library Online*
- TAS** - Transtorno de ansiedade social
- TCC** - Trabalho de Conclusão de Curso

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	15
2.	TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL.....	17
2.1	Definição	17
2.2	Aspectos Neurobiológicos	19
2.3	Aspectos Cognitivos	20
2.4	Aspectos Fisiológicos	21
2.5	Ansiedade enquanto transtorno enquanto sentimento	22
2.6	Dados atuais sobre saúde mental no Brasil	23
2.7	Pesquisas que estão sendo Realizadas sobre ansiedade	24
3.	ANSIEDADE EM ACADÊMICOS.....	25
3.1	Saúde Mental no âmbito acadêmico	25
3.2	Dados da saúde mental no âmbito acadêmico.....	27
3.3	Intervenções psicológicas para com acadêmicos	28
4.	METODOLOGIA	30
5.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	34
	REFERÊNCIAS.....	45
	APÊNDICES	44

1. INTRODUÇÃO

A escolha do tema para este trabalho de conclusão de curso sobre ansiedade social em universitários não é apenas uma decisão acadêmica, mas também uma escolha pessoal enraizada em reflexões e experiências pessoais. Durante o percurso nessa jornada acadêmica, nos questionamos sobre as complexidades do funcionamento humano e pela interação entre fatores psicológicos, sociais e ambientais que moldam nossa experiência, observei que a pressão acadêmica, as interações sociais dentro e fora de sala de aula e a necessidade de desempenho podem manifestar sintomas da ansiedade social.

A ansiedade social é um fenômeno psicológico complexo que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, interferindo significativamente em suas vidas cotidianas, relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico e profissional. Este transtorno, caracterizado por um medo intenso e persistente de situações sociais e avaliação negativa pelos outros, pode causar um impacto profundo na qualidade de vida dos indivíduos que o experimentam.

A escolha desse tema também se baseou firmemente na importância de promover a conscientização e entendimento sobre questões de saúde mental no âmbito acadêmico, visto que é um tema atual devido a intercessão de fatores como a pressão acadêmica, uso das redes sociais a transição para a vida adulta e conscientização crescente sobre saúde mental

É comum de acordo com o desenvolvimento e ambiente que venhamos ficar ansiosos em situações de socialização, afinal estamos a todo tempo frente a elas pois somos seres sociais. Entretanto, não é comum sofrer de forma demasiada, desenvolvendo problemas na comunicação, nos relacionamentos interpessoais, medo excessivo e persistente (DSM-5; APA, 2014).

Quando observado dentro da juventude, O TAS trás impactos severos, especialmente por serem uma parte da sociedade que necessitam desse desenvolvimento pois se encontram no processo de formação social, persistindo sobre sobretudo no âmbito acadêmico, a qual pode ser confundida apenas por uma inibição ou timidez excessiva (LIMA et al, 2019).

Diante desse contexto, a presente pesquisa trabalhará em cima da seguinte problemática: Quais os fatores influenciadores do transtorno de ansiedade social na vida acadêmica? Este trabalho propõe investigar a ansiedade social não apenas sob

visão de quantificar a prevalência desses sintomas em uma amostra específica, mas também aprofundar a compreensão de seus fatores desencadeantes, impactos e estratégias de enfrentamento.

Assim, o estudo tem como objetivo geral analisar como os sintomas da ansiedade social podem levar a prejuízos funcionais na vida acadêmica de jovens. Para que este objetivo seja alcançado terá como delineamento de pesquisa os seguintes objetivos de pesquisa: Indicar os fatores que desenvolvem os sintomas de ansiedade social, analisar os sintomas do TAS em jovens acadêmicos e descrever possíveis prevenções e tratamento do TAS.

Para o desenvolvimento desta pesquisa a metodologia aplicada foi de natureza descritiva – exploratória de caráter quantitativo, propondo-se a realização de uma pesquisa de campo em uma Universidade particular no sul do Pará, com estudantes universitários entre 18 e 27 anos, e para escolha material do referencial foram utilizados livros, revistas e plataformas como periódicos pepsic, Scielo e Google acadêmico.

Posto isso, esta pesquisa se estrutura da seguinte forma: após a introdução o capítulo apresenta uma revisão teórica abrangente sobre a ansiedade social, incluindo definições, critérios diagnósticos, teorias explicativas e abordagens de tratamento. No capítulo seguinte, descreve-se a metodologia adotada, incluindo detalhes sobre o desenho de pesquisa, procedimento de coleta de dados e análises estáticas. Os resultados são apresentados e discutidos, seguidos por conclusões no capítulo 5.

Por meio dessa investigação, busca-se contribuir para uma melhor compreensão do TAS; tendo como objetivo analisar a presença dos sintomas do transtorno de ansiedade social em acadêmicos e as influências decorrentes desses problemas silenciosos. Sendo essa leitura de relevância aos que já estão inseridos nesse ambiente acadêmico, aos que pretendem se inserir, e professores que de alguma maneira podem ajudar na conscientização e prevenção a partir do conhecimento dos sintomas do TAS.

2. TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL

2.1 Definição

O transtorno de ansiedade social (TAS), chamado também de fobia social, trata-se de um transtorno psiquiátrico considerado grave, na qual acarreta sofrimento e perdas de oportunidades na vida de seu portador (ANGÉLICO;CRIPPA; LOUREIRO, 2012). O TAS implica em uma condição psicológica que é caracterizada pelo medo excessivo e persistente de situações sociais ou de desempenho, onde a pessoa teme em ser julgada, criticada, ou rejeitada pelos outros, esta ansiedade é desproporcional em relação a situação real, e dessa maneira como os autores do último parágrafo apontam pode interferir significativamente na vida cotidiana, nas relações interpessoais ou no funcionamento profissional ou acadêmico desse indivíduo.

O TAS possui uma história que remonta a muitos séculos, embora tenha sido formalmente reconhecido como um transtorno mental relativamente recentemente, na antiguidade, havia relatos de medos patológicos, indivíduos que sofriam de ansiedade extrema em situações sociais, médicos e psicólogos começaram a observar casos como esses, no entanto esses sintomas eram descritos de maneira diversas e frequentemente incluído sob o termo mais amplo de “neurose” (NARDI; QUEVEDO; SILVA,2014).

Gradualmente aumentando seus estudos e reconhecimentos, foi incluído em sistema de classificação diagnóstica, como o Manual diagnóstico e estático de transtorno mentais (DSM) e a Classificação Internacional de Doenças (CID).

No (DSM-III;1980), a ansiedade social era associada a partir do grupo das “neuroses fóbicas”, descrita como uma fobia específica, relacionada a qualquer situação ou objeto (NARDI; QUEVEDO; SILVA,2014).

Posteriormente segundo o DSM-IV (APA, 1994), o TAS recebeu uma definição mais específica em comparação ao DSM-III, classificando-se em subtipos primeiro onde o indivíduo possui medo acentuado de situações de interação social, e segundo caracterizado pela exposição a situação de desempenho, na quais são evitadas ou suportadas com intensa ansiedade ou sofrimento.

Ademais de acordo com a versão atual do Manual diagnóstico e estático de transtornos mentais (DSM-5,2014), o TAS não possui subtipos e é caracterizado pelo “medo ou ansiedade acentuados acerca de uma ou mais situações que o indivíduo é

exposto a possível avaliação por outras pessoas” (DSM-5,2014, p.202). A tabela 1 mostra os critérios diagnósticos atuais para o TAS de acordo com o DSM-5.

Tabela 1- Critérios Diagnósticos para o Transtorno de ansiedade social

<p>A. Medo ou ansiedade acentuados acerca de uma ou mais situações sociais em que o indivíduo é exposto a possível avaliação por outras pessoas. Exemplos incluem interações sociais (p. ex., manter uma conversa, encontrar pessoas que não são familiares), ser observado (p. ex., comendo ou bebendo) e situações de desempenho diante de outros (p. ex., proferir palestras). Nota: Em crianças, a ansiedade deve ocorrer em contextos que envolvem seus pares, e não apenas em interações com adultos.</p>
<p>B. O indivíduo teme agir de forma a demonstrar sintomas de ansiedade que serão avaliados negativamente (i.e., será humilhante ou constrangedor; provocará a rejeição ou ofenderá a outros). - -v</p>
<p>C. As situações sociais quase sempre provocam medo ou ansiedade. ^ > Nota: Em crianças, o medo ou ansiedade pode ser expresso chorando, com ataques de raiva, imobilidade, comportamento de agarrar-se, encolhendo-se ou fracassando em falar em situações sociais.</p>
<p>D. As situações sociais são evitadas ou suportadas com intenso medo ou ansiedade.</p>
<p>E. O medo ou ansiedade é desproporcional à ameaça real apresentada pela situação social e o contexto sociocultural.</p>
<p>F. O medo, ansiedade ou esquiva é persistente, geralmente durando mais de seis meses.</p>
<p>G. O medo, ansiedade ou esquiva causa sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.</p>
<p>H. O medo, ansiedade ou esquiva não é consequência dos efeitos fisiológicos de uma substância (p. ex., droga de abuso, medicamento) ou de outra condição médica</p>
<p>I. O medo, ansiedade ou esquiva não é mais bem explicado pelos sintomas de outro transtorno mental, como transtorno de pânico, transtorno dismórfico corporal ou transtorno do espectro autista</p>

J. Se outra condição médica (p. ex., doença de Parkinson, obesidade, desfiguração por queimaduras ou ferimentos) está presente, o medo, ansiedade ou esquiva é claramente não relacionado ou é excessivo.

Especificar se: Somente desempenho: Se o medo está restrito à fala ou ao desempenhar em público

Fonte: APA (2014, p.202)

Nos critérios diagnósticos inclui a especificação da ansiedade social do tipo desempenho, na qual pode ocorrer nos indivíduos, e se caracteriza pela preocupação, e medo acentuado de situações em que o mesmo é exposto a possíveis julgamentos durante o desempenho de tarefas específicas ou atividades públicas, isso inclui, por exemplo, apresentação de um trabalho acadêmico ou profissional, tornando-se incapacitante já que na vida cotidiana, diariamente é exigido algum tipo de desempenho diante de outras pessoas.

2.2 Aspectos Neurobiológicos

O transtorno de ansiedade social pode ocorrer em princípio desde a infância, experiências traumáticas na infância e na adolescência como bullying, abuso emocional ou físico, eventos estressantes podem aumentar o risco do desenvolvimento, essas experiências podem moldar as percepções e crenças do indivíduo em relação a si mesmo (DSM IV,2014).

De acordo com Nardi, Quevedo, Silva (2014, p. 35), “o fenótipo do TAS é influenciado por fatores de risco genéticos e ambientais, manifestados, por exemplo, pelo temperamento e pela socialização”. Portanto, o surgimento do Transtorno é multifacetado e pode ser influenciado por uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e ambientais.

Em adultos mais velhos, ainda segundo o DSM IV (2014), o TAS se apresenta em níveis mais baixos, referindo -se, a incapacidade que decorre referente a esta idade, funcionamento sensorial ou até mesmo vergonha sobre a própria aparência. Já em jovens mais novos, expressam níveis mais altos de ansiedade social para situações específicas, algumas características de personalidade, baixa autoestima, perfeccionismo ou sensibilidade a avaliação social pode aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento do TAS (DSM IV,2014).

Nos transtornos de ansiedade, várias regiões do cérebro podem ter funcionamento inadequado, no TAS uma vez que se caracteriza pela aversão e o

medo disfuncional, a amígdala exerce um papel central nesse transtorno psicológico, pois é responsável pelas mudanças fisiológicas associadas à resposta de fugir ou lutar, a qual mobiliza o corpo a responder situações consideradas ameaçadoras para o indivíduo podendo ser reais ou imaginárias, e esta ação pode desencadear diversos sintomas como a respiração intensa, aceleração cardíaca (NARDI;QUEVEDO; SILVA,2014).

Portanto, é função da amígdala receber essas informações sensoriais, se trata de uma região no cérebro diretamente envolvida com o processamento emocional.

O córtex pré-frontal exerce o papel de acalmar essas reações, e enviar sinais a amígdala que deve neutralizar a sua resposta, no entanto, em pessoas com TAS o que ocorre é uma resposta hiperativa, o córtex pré-frontal amplifica a atividade da amígdala em vez de acalmá-la resultando na hiperatividade da amígdala, aumentando os pensamentos ansiosos (NARDI; QUEVEDO; SILVA,2014).

2.3 Aspectos Cognitivos

De acordo com Beck, Emery e Greenberg (1985) *apud* Rey, Pacini (2006) apontam que “existe uma vulnerabilidade cognitiva nos pacientes com fobia social, ou seja, estes pacientes tendem a interpretar de forma errôneas as situações sociais e seu próprio desempenho”.

Pessoas com o transtorno de ansiedade social possuem uma interpretação enviesada, muitas vezes compreendem de forma distorcida as interações sociais, atribuindo significados negativos acerca de si mesmo, suas experiências e futuros, possuem crenças distorcidas sobre sua própria realidade, e procuram com veracidade evidências que reafirmam sua visão, mantendo seus processamentos cognitivos ativos apesar da realidade paralela (REY;PACINI,2006)

De acordo com o ponto de vista cognitivo, a ansiedade pode ser entendida como um resultado de pensamentos que tende a amplificar ameaças percebidas e interpretar erroneamente as situações. Clark e Beck (2012) afirmam que o medo é um estado neurofisiológico ativado diante de uma situação ameaçadora, enquanto a ansiedade é maior que a sua complexidade, ativada pelo medo.

Portanto a ansiedade em pacientes com TAS pode ser entendida através dos aspectos cognitivos compreendendo as falhas no processamento das cognições do indivíduo que acaba por distorcer sua própria realidade, acentuando os sintomas comportamentais manifestados.

Dessa maneira, mesmo não sendo fatos estas crenças, o indivíduo continua com o processamento dessas informações, como casos de interpretação enviesada onde atribui significado a situações que podem ser neutras ou até mesmo positivas (BARLOW,2016). Com isso de acordo com Clark e Beck (2012) afirmam, a perspectiva cognitiva do TAS leva em consideração aspectos dos pensamentos, comportamentos e sentimentos do indivíduo, pois aos pensamentos a ansiedade se torna uma ameaça, ao comportamento a ansiedade desenvolve ações de cunho inibitório e as emoções faz com que o indivíduo esteja frequentemente apreensivo.

De acordo com o DSM IV (2004), pessoas com TAS costumam ser menos assertivos e muito submissos, em seus aspectos comportamentais demonstram uma postura mais rígida, evitam o contato visual e suas falas tendem ser mais suaves, são mais retraídos e por isso revelam pouco a respeito de si mesmo. Por fim, isso se dá pelos aspectos cognitivos mencionados anteriormente onde o indivíduo tem uma resposta inadequada a determinados estímulos sociais, causando prejuízo em seu bem-estar em diversas áreas da sua vida.

2.4 Aspectos Fisiológicos

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais DSM-IV a Ansiedade social (TAS) apresenta como seus aspectos essenciais a serem observadas nos sujeitos, o medo ou ansiedade frisada em eventos sociais, na qual, o indivíduo pode ser avaliado pelos outros. Sendo assim, uma preocupação exagerada de ser criticado ou até mesmo humilhado em situações em que a pessoa está em evidências ou se sente em evidência (DSM-5; APA, 2014).

Segundo Clark, Beck (2012) às situações sociais são acompanhadas de muita ansiedade, na qual, são enfrentadas com muitas dificuldades levando a prejuízos funcionais, apresentando ações involuntárias, como tensão, baixo desempenho na interação verbal acarretando comportamentos de esquiva.

Diante dos fatores genéticos e fisiológicos apresentados pelo DSM-5 (2014), indicam que as particularidades que predisõem os indivíduos ao transtorno de ansiedade social, como inibição comportamental, são fortemente influenciadas pela genética, que ocorre pela interação gene-ambiente, onde crianças com alta inibição comportamental tem mais tendência às influências ambientais, por exemplo, um modelo socialmente ansioso por parte dos pais (DSM-5; APA, 2014).

A ansiedade é classificada como um estado de elementos psicológicos e fisiológicos, sendo um sistema de resposta que são ativadas em eventos considerados aversivos provocando ameaça para o indivíduo (CLARK; BECK,2012). Quando o sujeito com Transtorno de Ansiedade Social entra em contato com situações sociais, evidencia a presença fisiológica e comportamental do medo de ser avaliado negativamente, fazendo com que a ansiedade seja persistente, levando sofrimento relevante para o indivíduo (DSM-5; APA, 2014). Diante dessas circunstâncias são evidenciados sintomas como, tensão muscular, náusea, suor excessivo, irritabilidade e muitas das vezes os sujeitos tendem ao isolamento.

É compreendido que o TAS é um transtorno de ansiedade mais comum, mostrando elevadas taxas dominantes, apresentando prejuízos funcionais importantes que interferem na vida cotidiana, ocasionando por limitações às atividades profissionais (CLARK; BECK, 2012). O DSM-5 acrescenta danos no desempenho cultural, emocional e social evidenciando desgastes nas relações interpessoais que são enfrentadas com muita dificuldade diante da preocupação com o desempenho em situações de evidência (DSM-5; APA, 2014). Portanto é importante ser observado os prejuízos que o Transtorno de ansiedade social pode ocupar na vida desses indivíduos, desencadeando grandes sofrimentos em atividades tidas como simples da vida do ser humano.

2.5 Ansiedade enquanto transtorno enquanto sentimento

A ansiedade é uma resposta que o corpo humano produz para se proteger, sendo um sentimento natural do nosso corpo que nos prepara para encarar estressores do dia a dia e a enfrentar meios de perigo, tendo um papel fomentador em eventos para lutar ou fugir de situações-limites é um mecanismo do cérebro que auxilia em cenários adversas da vida do indivíduo que se exterioriza de forma fisiológica no corpo, sendo um estado emocional positivo e adaptativo (LENHARDT; CALVETTI,2017).

Segundo (LENHARDT; CALVETTI,2017) a ansiedade enquanto sentimento é uma reação biológica natural do corpo do ser humano, isso significa que em algum momento o sujeito irá vivenciar por esse sentimento, essa é considerada uma ansiedade do bem que tem como função preparar o organismo para encarar ambientes de amedrontamento ou desafiadoras essa emoção tem o papel de importante e necessário para a sobrevivência, sendo um sentimento que produz

diversas emoções como por exemplo expectativas diante de uma viagem ou um nervosismo diante de uma situação nova, essas são situações naturais de defesa.

Todavia, a ansiedade pode perder o seu valor de proteção e tornar-se patológica, visto que, esses sentimentos de aflição e medo auxiliam o indivíduo em diferentes cenários, entretanto quando acontece de forma demasiada há respostas divergentes como os níveis de ansiedade desproporcional aos acontecimentos deixando o sujeito estático na realização de suas atividades.

A ansiedade patológica surge da aflição intensificada ao evento ou ameaça, com preocupação exacerbada ou expectativa apreensiva, insistente e de difícil controle, gerando um sofrimento excessivo no indivíduo interferindo no conforto emocional e na qualidade de vida, atrapalhando nas atividades cotidianas, acarretando prejuízos de ordem funcional, organizacional e social (DSM-5; APA, 2014).

Diante do DSM-5 os transtornos de ansiedade partilham dos aspectos de medo e ansiedade excessivos e com perturbações comportamentais relacionados, em que o medo é uma sensação desagradável que desencadeia através da percepção do perigo, real ou imaginário sendo uma resposta emocional, já a ansiedade é uma preocupação antecipatória de uma ameaça futura. Na qual, essas duas condições se sobrepõem, entretanto também se particulariza no caso do medo observado maior frequência relacionados ao espaço de irritabilidade integrante para a fuga e a ansiedade sendo mais comum a tensão muscular sensação de pressão para a perigo futuro (DSM-V;APA,2014).

Os transtornos se diferem entre si nos tipos de objetivos ou eventos, no qual é importante observar o grau e a intensidade que os sintomas apresentam, levando em consideração como ela se desenvolve e como interferem nas atividades diárias e conseqüentemente na sua qualidade de vida.

2.6 Dados atuais sobre saúde mental no Brasil

A ansiedade consiste em um sentimento comum entre o ser humano podendo assim, afetar pessoas de todas as idades, capaz de se manifestar a qualquer momento na vida do sujeito limitando na realização de ações do cotidiano afetando no bem-estar de quem sofre com elas. Segundo os dados atuais apontam que a ansiedade atinge mais de 300 milhões de indivíduos no mundo, comprometendo a saúde mental das pessoas que convivem com os sintomas (CARVALHO, 2023).

O Brasil é o País com maior índice de ansiedade apontando uma porcentagem de 26,85% da população brasileira tiveram diagnóstico médico de ansiedade, os dados apresentam que 31,6% da população mais jovens de 18-24 anos está ansiosa, aumentando a prevalência de problemas de saúde, se mostrando mais propícias para desenvolver sintomas de transtornos mentais, sendo assim um sinal de alerta para o desempenho na qualidade de vida (ROCHA,2023).

Segundo Leahy (2011, p.12) “Vivemos na era da ansiedade”, sendo maior que o número de depressão e podendo ainda sofrer alteração nas estáticas. Diante de uma pesquisa realizada para conhecer a realidade do Brasil perante o alto índice de indivíduos ansiosos é observado que a desigualdade social, isolamento social, falta de segurança pública são precedentes que aumentam o grau de estresse podendo desenvolver o transtorno de ansiedade (ROCHA,2023).

2.7 Pesquisas que estão sendo Realizadas sobre ansiedade

É analisada que a pandemia do Covid-19 foi uma das causas para o aumento da incidência de indivíduos ansiosos motivado pelo isolamento social. De acordo Mota e Silva (2021), estudos feitos antes da pandemia mostravam alta prevalência de ansiedade e depressão em estudantes e com a intensificação da pandemia impedindo na capacidade de realização de tarefas da vida cotidiana, com a necessidade de mudanças para a proteção física, diante desse cenário, o sofrimento psíquico se tornou ainda mais frequente em universitários.

Os estudantes universitários apresentam uma alta prevalência aos sintomas de ansiedade e estresse, uma das técnicas que mostram bons resultados para a redução dessas incidências é o mindfulness uma técnica de respiração, na qual, ajuda o indivíduo a ter maior consciência sobre suas emoções e a enfrentar os desafios do dia a dia é um novo método com comprovação científica visando melhorar a saúde mental (MALHEIROS; COUTINHO, 2023).

A percepção do quadro de ansiedade entre os brasileiros está cada vez maior, sendo um dos temas bastante pesquisado pela população, com isso, observa-se a necessidade de ampliar a atenção e estudos sobre essa temática. Pesquisadores estão usando a inteligência artificial junto com a plataforma do Twitter para criar modelos de predição de ansiedade e com o objetivo de detectar através das redes sociais a verificação precoce de transtornos de saúde mental (COSTATINO,2023).

3. ANSIEDADE EM ACADÊMICOS

3.1 Saúde Mental no âmbito acadêmico

A universidade é um espaço fundamental para desenvolvimento de vida, marcada por mudanças positivas na maneira como o estudante exerce seu pensamento diante de diversas áreas da sua vida, proporcionando o desenvolvimento de habilidades e competências profissionais e pessoais. Sendo assim, é um marco que gera transformações, resultantes do acesso ao novo ambiente em que se insere, carregado de novas demandas onde o sujeito tem de se adaptar a esta nova realidade e por muitas vezes esse processo pode ser vivido como um estressor e impactar diretamente na saúde de alunos (ARINO;BARDAGI, 2018).

As demandas acadêmicas como excesso de carga horária, nível de exigência em relação ao processo de formação, adaptação, novas rotinas, novas demandas, organização do tempo, tais aspectos podem ser considerados como provocadores no equilíbrio do bem-estar, pois exigem um maior repertório comportamental para enfrentar tais exigências rotineiras.

Além da própria competência individual para lidar com as demandas universitárias, pesquisas apontam que os estudantes possuem crenças sobre sua própria capacidade (autoeficácia) que influenciam diretamente sobre sua saúde mental e produzem instabilidades, angústias e tristezas a qual fazem com que não se sintam capazes (ARINO;BARDAGI, 2018). Importante ressaltar também o desenvolvimento da ansiedade considerada um dos transtornos mais comuns, mas que pode se tornar patológica, trazendo consigo consequências como dificuldade de concentração, fadiga, inquietação, prejudicando ainda mais as relações e o desempenho acadêmico do indivíduo (APA, 2014).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade, a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais” (LEIGUEZ,2021).

A entrada do ensino superior é um evento significativo na vida dos jovens universitários que, especificamente coincide com a fase das mudanças biológicas, psicológicas e sociais caracterizadas pela juventude, essas mudanças é considera um

processo complexo marcada por grandes modificações ambientais, sendo um período traçado por instabilidades e inseguranças (OSSE; COSTA, 2011).

Ferreira, Oliveira e Vandenberghe (2014), apontam uma relação entre ansiedade, desempenho acadêmico e interações sociais em estudantes, tendo em consideração que um nível elevado de ansiedade pode gerar comportamentos de esquiva em situações sociais, visto que, essas práticas podem comprometer repertório de habilidades sociais derivando a dificuldade de interação e o aumento da ansiedade, afetando assim, seu desempenho acadêmico. Além disso, o acúmulo de exigências no âmbito universitário e as contingências pessoais são fatores que influenciam a ansiedade, na qual, o jovem passa por importantes decisões em sua vida.

Segundo Osse e Costa (2011, p.116) “O ingresso na universidade nem sempre significa estabilidade, como seria desejável, pois os jovens podem manifestar algumas preocupações, dúvidas e ansiedade”. Diante disso, o ensino superior caracteriza uma fase de grande importância na vida de um universitário, considerada por muitos a realização de um sonho, entretanto adentrar nesse cenário não significa está preparado para todas as transfigurações resultantes desta fase, na qual, toda essa vivência pode afetar de forma negativa no percurso acadêmico e impactando assim, em sua saúde mental (OSSE; COSTA, 2011).

As demandas acadêmicas são aspectos de atributo da vida universitária, com variáveis adaptações como por exemplo, um grau de carga horário de estudos novas rotinas, gestão de tempo, cobranças e prazos, na qual, esse excesso de demandas que estão relacionadas ao processo de formação podem designar como estressores, pois tais aspectos necessitam do acadêmico um conjunto de comportamentos que demandam um potencial de adaptação para se estabelecer e assim, conseguir enfrentar os desafios e exigências que demandam dentro do ambiente acadêmico (ARINO; BARDAGI, 2018).

Segundo Arino e Bardagi (2018), apontam que além das próprias habilidades individuais para atender com todas as competências acadêmicas, pesquisas apresentam que as crenças de universitários sobre sua própria aptidão (autoeficácia) influenciam em algum grau acerca da saúde mental. Diante disso, a autoeficácia é um processo que atua como um mediador das resoluções de problemas e o processo de saúde, de modo consequente ajuda nos métodos de conflitos vivenciados nesse

período, promovendo compreensões mais positivas das vivências acadêmicas, acarretando uma melhor qualidade de vida e das demais particularidades de saúde.

3.2 Dados da saúde mental no âmbito acadêmico

A organização mundial da saúde (OMS) compreende que a saúde mental depende da capacidade de resiliência do ser, ou seja, de enfrentar adversidades, ou questões individuais e externas como o contexto socioeconômico ou familiar. Com isso, este conceito, vai muito além da existência ou não de algum transtorno psíquico, perpassa por aspectos comunitários, subjetivos, biológicos e ambientais, pois a saúde mental como já mencionado, envolve um completo bem-estar físico, mental e social.

Dessa maneira, entende-se que este equilíbrio pode ser comprometido pelas variáveis externas, como pressões ambientais, as mudanças repentinas, demandas, entre outras coisas, que podem estar presentes nas vivências acadêmicas de estudantes no nível superior (MELO;BROMOCHENKEL, 2021). Observa-se que a entrada no ambiente universitário, impõe a adaptação do indivíduo, o que pode deixá-lo vulnerável.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no mundo quase um bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental em 2019, e com a pandemia, a incidência de ansiedade e depressão aumentou em 25%. De acordo com o artigo relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de universitários, cerca de 15% a 25% dos estudantes apresentam alguma queixa mental durante sua formação acadêmica (ARINO;BARDAGI, 2018).

As políticas de apoio aos estudantes foram ampliando a sua visão no Brasil, e em 1987, culminou na criação do Fórum Nacional de assuntos comunitários e estudantis (Fonaprec) que tem a responsabilidade de discutir e propor ao Ministério da educação(MEC) políticas de promoção e apoio aos estudantes, em pesquisas realizadas pelos mesmos no ano de 2011, informaram que 47,7% dos alunos que responderam apresentaram crise emocional (GOMES, SILVA et al,2023 *apud* FORUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS,2011).

Nas pesquisas seguintes entre 2014 e 2018, o Fonaprace afirmou que o percentual de estudantes com ideação de morte era 6,1%, enquanto pensamentos suicidas afetava 4%, sendo um alerta para atenção ao cuidado à saúde mental

(GOMES, SILVA et al,2023 apud FORUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS,2019).

Compreende-se que a depressão, a ansiedade e o estresse, transtornos mentais comuns no âmbito acadêmico, se correlacionam e acabam por prejudicar as atividades diárias dos estudantes, podendo ainda gerar prejuízos no desempenho acadêmico e obrigações (GOMES;PEREIRA et al, 2020).

De acordo com a Organização mundial da saúde (OMS), a depressão é um transtorno comum: estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com ele, bastante crescente na população universitária, se caracterizando pela tristeza grave e persistente a qual interfere em todas as esferas de atividades diárias do indivíduo diminuindo o prazer e interesse.

Assim como o estresse, que se relaciona ao falarmos do desenvolvimento desses transtornos na comunidade acadêmica por conta da mudança ambiental característica das atividades desempenhadas na universidade. Um estudo da Organização Mundial da Saúde apontou que 35% dos universitários de diversos países apresentavam algum sintoma de ansiedade ou depressão, na Espanha outro estudo chegou na mesma conclusão: um de cada três estudantes enfrentou algum problema de saúde nos últimos 12 meses (ALVAREZ,2023). Com isso, observa-se a iminência de casos relacionados à saúde mental acadêmica dos universitários, sendo de total relevância a atenção e cuidado a esta população.

3.3 Intervenções psicológicas para com acadêmico

A universidade é um espaço fundamental para o desenvolvimento de vida do indivíduo, uma vez que promove habilidades, conhecimentos e desenvolvimento pessoal e profissional, no entanto como mencionado no capítulo acima pode impactar diretamente na saúde desses alunos (ARINO;BARDAGI,2018).

As instituições Brasileiras têm passado por diversas transformações ao longo dos últimos anos contemplando melhor seu público-alvo, em seus recursos humanos, físicos, com mais suporte e intervenções, e dentro desta temática encontra-se o âmbito da saúde mental dos estudantes universitários (GOMES; SILVA, et al 2023). No entanto, será se realmente todos possuem acesso a essas intervenções psicológicas eficazes para o bem-estar psicológico do indivíduo?

A adaptação a esse novo contexto é desafiadora para a maioria desses estudantes, durante esta fase os jovens enfrentam uma série de pressões e mudanças

significativas, na qual existem as expectativas próprias dos indivíduos e as exigências ligadas à vida universitária (MORENO;SOARES,2014). Torna-se importante com isso, identificar as principais dificuldades provocadas nesse período, para assim propor intervenções nesse cenário que contribuam para a assistência estudantil dos acadêmicos em seu aspecto biopsicossocial.

A política nacional de assistência estudantil (BRASIL,2010) desenvolve ações que favoreçam a permanência de estudantes no ensino superior é fundamental para garantir que esses estudantes tenham acesso a recursos e suportes adequados para lidar também com questões relacionadas à saúde mental. Ademais, é importante destacar a necessidade da ampliação desses serviços por meio da gestão educacional com atividades de suporte psicológico, articulação de políticas de assistência estudantil e a sensibilização da comunidade acadêmica como um todo (RAMOS; PINHEIRO et al 2018)

“Algumas estratégias são apontadas como efetivas neste contexto: programas de orientação profissional e da orientação aos estudos, de desenvolvimento de habilidades sociais, de redução de estresse e ansiedade, dentre outros” (RAMOS et al, 2018 *apud* PINTO et al, 2023). Essas intervenções podem proporcionar maiores compreensões dos comportamentos e emoções como consequência, melhorando as capacidades do indivíduo acompanhando em uma melhor saúde e qualidade de vida.

De acordo com Clark e Beck (2012), a terapia cognitivo comportamental (TCC) surge como uma abordagem terapêutica eficaz e amplamente reconhecida para uma variedade de problemas psicológicos, o que inclui a ansiedade. Baseada na premissa que nossos pensamentos e emoções estão interligados, a TCC busca identificar e modificar padrões de pensamentos disfuncionais que contribuem para a manutenção da ansiedade (CLARK;BECK,2012).

Assim, por meio de técnicas estruturadas a TCC é considerada uma abordagem mais eficaz na intervenção para o TAS, ainda de acordo com Clark e Beck (2012), os indivíduos por meio de técnicas da Terapia cognitivo comportamental, como a técnica de enfrentamento, aprendem a reformular seus pensamentos negativos, desenvolvem habilidades de enfrentamento mais adaptativas, assim como, estratégias praticas para lidar com a pressão acadêmica e gerenciar a ansiedade proporcionando- lhes ferramentas eficazes para lidar com os desafios interpessoais comuns, e promover um ajuste saudável e bem-sucedido no ambiente universitário.

4. METODOLOGIA

Para a realização dessa pesquisa foi empregado o método de pesquisa de cunho quantitativo sob a modalidade descritiva-exploratória com elaboração de questionários, que abordam o tema proposto.

Segundo Gill (2002, pg.42), “as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população, fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”. E a pesquisa exploratória possui como objetivo proporcionar proximidade com o problema, com vista a torná-lo mais conhecido ou a constituir hipóteses (GILL, 2002). Dessa maneira, esta metodologia buscou artigos para o levantamento bibliográfico e a utilização de coleta de dados através dos questionários, a fim de melhor responder aos questionamentos acerca do tema proposto.

Neste trabalho foram utilizados artigos no período de 2010 a 2023 onde os autores abordaram sobre os sintomas da ansiedade social e as influências relacionadas à vida de jovens acadêmicos. Considerou-se também quatro a cinco artigos que mencionam sobre a saúde mental na vida universitária e a prevalência do transtorno de ansiedade.

Para o procedimento de coleta de dados dos artigos científicos foram utilizados neste trabalho os seguintes instrumentos de pesquisa: Scielo, Google acadêmico, periódicos Capes, revistas, livros, Pepsic. Identificando tais artigos a partir da busca pelas palavras chaves; ansiedade, transtorno de ansiedade social, estudantes universitários, saúde mental de estudantes universitários, habilidades sociais, intervenções psicológicas acadêmicas.

Desfrutamos desses instrumentos com o objetivo de colher maiores informações científicas de diversas fontes a respeito do tema, com a finalidade de obter conhecimento dos sintomas da ansiedade social, e seus prejuízos associados à vida de jovens acadêmicos abrangendo seus aspectos sociais, culturais e emocionais do indivíduo.

Para a execução da modalidade exploratória desta pesquisa incluíram-se jovens universitários matriculados em uma Universidade particular no Sul do Pará, com faixa etária entre 18 e 27 anos. As tarefas que foram realizadas ofereceram riscos baixos aos participantes como: a) Desconforto; b) Medo; c) Estresse; d) Cansaço ao responder às perguntas.

Obteve-se também benefícios diretos como a acumulação do conhecimento do que é a ansiedade social, seus sintomas prevalentes, sua prevenção e tratamento, assim como o benefício indireto, com a contribuição para o avanço do conhecimento científico dentro da área da psicologia, possibilitando desenvolver mais pesquisas sobre a temática.

O processo de coleta de dados foi utilizado questionários de fonte própria, pré-formulados através da plataforma Google Forms, contendo 10 perguntas fechadas que pretendiam avaliar os sintomas de ansiedade social em jovens acadêmicos. Esta pesquisa foi realizada com alunos somente mediante a aceitação dos termos via google forms, mantendo o sigilo e anonimato e sendo respeitados os aspectos éticos, os quais evidenciamos; proteção e confidencialidade da coleta de dados, garantia do sigilo apoiados no conselho federal de psicologia (CFP), avaliação e acompanhamento do Comitê de ética com função de assegurar os direitos humanos, de modo que não haja exposição a riscos desnecessários e nem discriminação na seleção de indivíduos, todos os participantes tiveram conhecimento do termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

Para analisar as informações coletadas a partir de cada pergunta do questionário, foi feita a análise quantitativa dos dados da pesquisa com objetivo de ordenar e desenvolver melhor compreensão das informações obtidas. Dessa forma, foram analisadas todas as respostas dando ênfase à existência dos sintomas da ansiedade social em jovens acadêmicos de uma Faculdade particular no sul do Pará.

Não foram utilizados neste trabalho quaisquer artigos ou revistas sem referência científica, ou que possuíam conteúdo que não estavam associados ao tema, para o trabalho de campo foram excluídos jovens não matriculados na instituição de ensino superior particular no Sul do Pará, e que possuíam a idade menor que 18, e maior que 27 anos, sendo esses critérios para exclusão. O estudo obteve a aprovação do comitê de ética para sua realização por envolver diretamente pessoas em sua pesquisa.

Foi desenvolvido uma pesquisa de maneira exploratória para compreender mais o problema proposto, evidenciando nos instrumentos selecionados; os sintomas da ansiedade social, os fatores que a desenvolvem; os prejuízos relacionados à saúde mental no ambiente acadêmico; as múltiplas intervenções associadas ao TAS. E a fim de uma maior investigação, o questionário realizado com os alunos propicia o aprofundamento dessas questões evidenciando a presença ou não do TAS dentro da

universidade acadêmica, assim como seus prejuízos nos aspectos psicoemocionais do indivíduo.

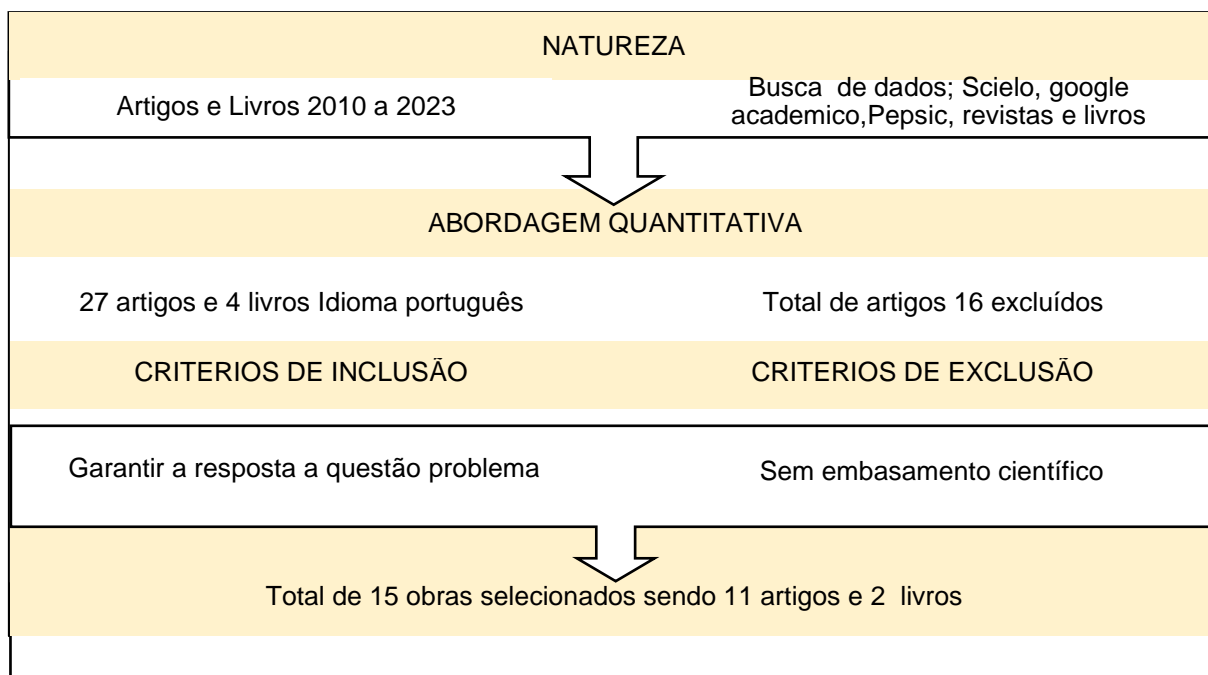
Para uma melhor compreensão do Transtorno de ansiedade social, utilizamos o Manual diagnóstico e estático de transtornos mentais (DSM), de maneira histórica abordamos a inserção da ansiedade social enquanto transtorno (DSM III,1980), quanto dos seus avanços(DSM IV,1994), e por fim de maneira mais atualizada, os critérios diagnósticos estabelecidos no último manual (DSM V, 2014).

Utilizamos a obra ansiedade social teoria e clínica, com o objetivo de revelar conteúdos atualizados, sobre o conhecimento clínico e teórico acumulados do TAS, onde o autor aborda estudos científicos de maneira ampla, os autores Antonio Egídio Nardi, João Quevedo e Antônio Geraldo da Silva possuem currículos de experiências no tratamento e a diagnóstico do TAS, o que não deixam dúvidas sobre a qualidade dessa obra junção de conhecimento clínico e prática (NARDI;QUEVEDO; SILVA, 2014). Dessa maneira, entre os diversos capítulos presente neste livro, abordamos sobre o panorama histórico, os aspectos fisiológicos e neurobiológicos do transtorno de ansiedade social.

Trouxemos os fatores que influenciam a saúde mental e o desenvolvimento de transtornos mentais sob as vivências no processo acadêmico, observando a relação entre o adoecimento e a saúde psicológica utilizando de artigos como o de (ARINO; BARDAGI,2018) que aponta que a universidade é um amplo espaço de desenvolvimento, no entanto, implica em diversos impactos em sua posição de mudança na vida do indivíduo.

Utilizamos (CLARK;BECK,2012), para uma melhor compreensão da ansiedade enquanto transtorno e seus aspectos cognitivos, afirmando dessa maneira que a ansiedade patológica é uma resposta cognitiva comportamental, ativada em situações que produzem ameaças. Para acrescentar sobre o assunto o livro “livre ansiedade” (LEAHY,2011), investiga a origem da ansiedade assim como seus principais tratamentos, seus subtipos e especificamente aborda também sobre o TAS.

Figura 1- Fluxograma da metodologia da pesquisa científica



Fonte: Autores, 2024

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

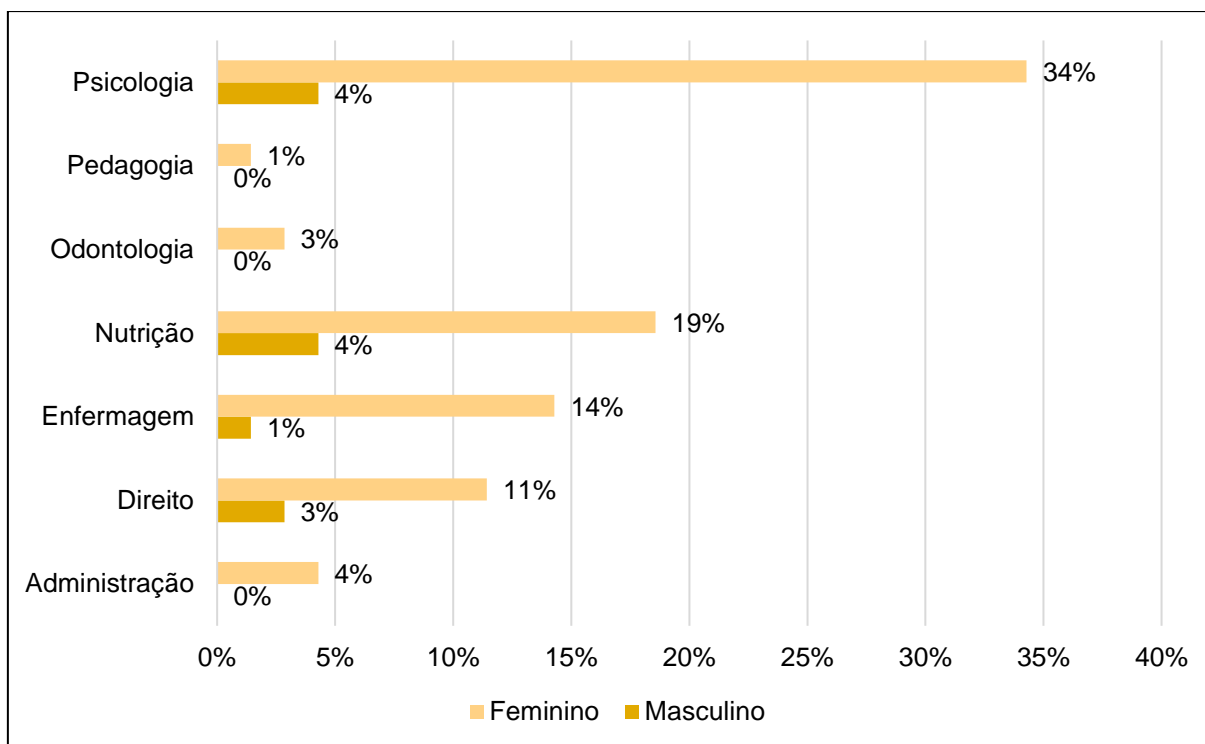
Neste capítulo, apresentamos os resultados obtidos por meio da metodologia exploratória empregada neste estudo. A abordagem exploratória permitiu uma investigação sobre a prevalência e os fatores associados à ansiedade social em uma amostra da população-alvo. A pesquisa teve como objetivo compreender melhor a natureza e o impacto da ansiedade social em seu contexto emocional, social e cultural de jovens acadêmicos em uma universidade particular no sul do Pará.

Através dos estudos literários podemos compreender que os prejuízos funcionais se configuram como um ponto central do TAS, levando em consideração que os impactos implicam em disfuncionalidades habituais no cotidiano do indivíduo, ou seja, trata-se de sintomas característicos no dia-dia do portador (MORAIS; CRIPPA; LOUREIRO, 2008). Além disso, abordamos também as diversas implicações que, de acordo com Arino e Bardagi (2018), é frequentemente vista nessa adaptação do ambiente acadêmico, pelo medo de julgamento que pode inibir a capacidade de relacionar-se, aumentando o sentimento de isolamento e ansiedade social.

Dessa maneira, a pesquisa decorreu-se com objetivo de analisar a frequência dos sintomas associados à ansiedade social sendo a amostra de 70 indivíduos, por meio de perguntas pré elaboradas no *google forms*, as respostas foram obtidas de maneira aleatória com a divulgação e participação de indivíduos de todos os cursos, mediante anuência ao TCLE, foi utilizado a escala *Likert* como meio, sendo composta por cinco opções de respostas (nunca, raramente, frequentemente, às vezes e sempre), e para a interpretação desses resultados atribuímos valores numéricos que representam o nível de concordância ou discordância a intensidade ou frequência das atitudes em relação ao construto em estudo. Portanto, sua avaliação será posta em gráficos e apresentados em porcentagens a respeito de cada item.

Participaram deste estudo, 70 alunos sendo (54) do sexo feminino, (9) sexo masculino, com idades entre 18 à 27 anos. De acordo com a Lei Federal nº 12.852/2013, que dispõe sobre o Estatuto da juventude considera jovens as pessoas com idade entre 15 a 29 anos de idade, desse modo a presente pesquisa teve como alvo a juventude delimitando a participação. Os alunos são pertencentes aos cursos de administração (3), direito (10), enfermagem (11), nutrição (16), odontologia (2), pedagogia (1), psicologia (27). O gráfico 1 mostra o percentual de distribuição por gênero de cada curso.

Figura 2- Distribuição Percentual de participantes por gêneros em diferentes cursos



Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Item 1- o quanto se sente nervoso frente a situações sociais

Este item analisou baseado nos critérios diagnósticos da ansiedade social, o quanto o indivíduo se sente nervoso frente a situações sociais, visto que um dos sintomas é o medo ou ansiedade acerca de possíveis interações, dado as respostas é possível observar as frequências de acordo com a amostra, apresentando as seguintes respostas; às vezes= (41%), Frequentemente=(37%), nunca=(0%), Raramente = (10%) , Sempre (11%).

Diante desse cenário o autor (Leahy, 2011), contribuiu evidenciando que as pessoas que sofrem com ansiedade têm um grande impacto em sua vida, onde frequentemente se sentem incapazes de ter por exemplo uma vida social, chegando ao ponto de usarem estratégias para evitarem certas situações que as colocariam em exposição.

É analisado também que na ansiedade social as pessoas acabam passando pelo nervosismo em situações sociais comuns, no qual, o indivíduo se sente receoso por achar que está sendo julgado, uma característica bastante presente no dia a dia de quem sofre com esse transtorno e o que leva a vários prejuízos de ordem social

impedindo assim, que a pessoa realize ações, ao deixar ele paralisado diante de momentos aversivos.

Item 2- O quanto você possui dificuldades em declarar sua opinião em um grupo

Neste item é retratado como o sujeito possui dificuldades em declarar sua opinião em grupo, que tem como finalidade analisar os sintomas que o indivíduo enfrenta observando que a ansiedade social pode minar a autoconfiança da pessoa, que resulta na dificuldade de interação e comunicação do sujeito com outras indivíduos, diante disso, os resultados mostram que às vezes= (60%), Frequentemente=(14%), nunca=(7%), raramente = (14%) , Sempre (4%).

Dessa maneira, a pesquisa retrata o quanto essa característica da ansiedade social é comum, com a maioria das respostas apresentadas “as vezes” e uma menor parte como “nunca”.

Sob essa perspectiva Nardi (2014) afirma que, entre os sintomas ligados a ansiedade social é comum o indivíduo desejar o contato social, participar de atividade coletivas, iniciar conversas ou participar de encontros de grupo, no entanto, a ansiedade resultante do enfrentamento dessas situações ou até mesmo somente da possibilidade de enfrentá-las, pode se tornar incapacitante e o indivíduo pode temer por medo de ser julgado.

Item 3- o quanto você evita falar para não atrair a atenção de todos para si

Descreve-se, com objetivo de avaliar o quanto o indivíduo evita se comunicar para não atrair a atenção, entendendo que é uma característica da ansiedade social o medo persistente, e a esquivia diante de situações no contexto social do indivíduo, as respostas da pesquisa apresentam que os itens obtiveram os seguintes resultados; às vezes = (39%), frequentemente=(34%), nunca=(4%), raramente = (17%) , sempre (6%).

Com tais resultados de maior prevalência nas respostas “às vezes” e *frequentemente* podemos observar que essa característica pode ser persistentemente manifestada, inferindo em atividades do dia a dia , mais uma vez pelo medo de ser julgado (a), causando prejuízos funcionais na construção de relacionamentos, visto que o indivíduo é um ser social e o ambiente inserido exige um bom desempenho acadêmico e interpessoal.

É possível destacar que segundo o DSM-5 (2014), essas características podem ser associadas ao medo que o indivíduo possui em demonstrar os sintomas da ansiedade sendo que, sob a perspectiva dele poderá provocar rejeição ou se tornará

constrangedor. Para jovens acadêmicos, o evitamento em atrair a atenção, se apresenta na vida cotidiana; a recusa em apresentar o trabalho, comer na frente de colegas, ter uma conversa com professores ou amigos, há uma restrição de contatos e preferem manter distanciamento das relações pessoais (MORAIS; CRIPPA; LOUREIRO, 2008).

Item 4- O quanto você se esquia de apresentações em público (seminários, palestras.)

Um dos traços presentes na ansiedade social é a preocupação ligada ao desempenho em quaisquer papéis que envolvam falar em público. Diante disso, neste item a questão repercutiu na frequência em que o participante se esquia de apresentações, como por exemplo em uma palestra e as respostas foram *às vezes*= (24%), *frequentemente*=(21%), *nunca*=(7%), *raramente* = (24%) , *sempre* (23%).

De acordo com as respostas é possível notar uma equivalência entre algumas respostas como '*às vezes*', '*raramente*' e '*sempre*'. A frequência desse sintoma da ansiedade social se relaciona com o fator desempenho que segundo o DSM-5 (2014) nos critérios diagnósticos estão especificados a fobia social do tipo desempenho, que se caracteriza pelo medo acentuado a se expor a julgamento, a fala ou desempenhar alguma atividade em público.

Destacando que, as respostas se configuram de maneira que é possível ver traços ligados aos sintomas que envolvem se apresentar em público. Além disso, uma comunidade acadêmica acaba exigindo desempenho diante de outras pessoas. E segundo o livro '*mentes ansiosas*', a ansiedade começa até mesmo dias antes do evento e após o evento é comum o indivíduo se avaliar de forma negativa (SILVA, 2011)

Item 5- O quanto você acredita que tem dificuldades para interagir

Na pesquisa foi avaliado o medo sobre a impressão negativa de outras pessoas diante disso, buscou identificar o quanto o indivíduo tem dificuldade de interação, pois a ansiedade social impacta na interação social do sujeito causando assim uma angústia significativa no desempenho de atividades, foram apresentadas as respostas, *às vezes*= (36%), *frequentemente*=(19%), *nunca*=(16%), *raramente* = (11%), *sempre* (19%).

Pode ser observado que a dificuldade em interagir, aparece nos itens '*frequentemente*', '*às vezes*', '*frequentemente*' e '*sempre*', com um percentual maior sobre os indivíduos. De acordo com Silva (2011), para diferenciar o TAS de

uma timidez, o indivíduo tende a ter características como; a necessidade extrema de aprovação pelos outros ,a desaprovação costuma ser vista como uma tragédia, e os pensamentos obsessivos são seguidos de tristeza e autorrecriminação. Por isso, as situações de interação são quase sempre evitadas por serem potencialmente geradoras de desconforto.

Item 6- Você sente sintomas como suor excessivo, boca seca, tensão muscular ao ser necessário falar em público

Como já mencionado, a ansiedade é um sentimento comum de todo ser humano, no entanto, quando acontece de forma demasiada pode desencadear uma série de sintomas, nesse item investigado até que ponto a pessoa se sente desconfortável ao falar em público, os resultados foram às vezes= (36%), frequentemente=(26%), nunca=(9%), raramente = (11%) , sempre (19%).

Neste item notamos, a presença dessas reações em acadêmicos que aparecem por sua vez, de maneira notável; '*frequentemente*', '*às vezes*' e '*sempre*', sendo prejudicial para o desenvolvimento na área social e emocional do indivíduo.

Na maioria das vezes, o contato ou expectativa diante de situações de desempenho como apresentações, geram sintomas físicos perceptíveis como a vermelhidão no rosto, sudorese intensa, tremores, tensão muscular, boca seca, fala tremida, o indivíduo acredita que todos ao seu redor percebam, aumentando ainda mais a sua tensão e podendo até eventualmente transformar em ataques de pânico.

Item 7- O quanto você evita ou dar desculpa para se livrar de situações que exigem que você se exponha socialmente

É observado nesse item a respeito do desconforto, principalmente emocional em atividades ditas como simples do dia a dia nos indivíduos com TAS e que muitas das vezes pode ser confundida como uma simples timidez, sendo assim, analisou o quanto a pessoa evitava situações que exigiam a exposição social, sendo as respostas às vezes= (39%), *frequentemente*=(21%), *nunca*=(4%), *raramente* = (26%) , *sempre* (10%).

É analisado diante dos resultados obtidos um percentual maior nas respostas do item "*às vezes*" e menor no item '*nunca*' o que demonstra ser uma característica bastante presente nos indivíduos.

Alguns dos fatores que estão associados com o desenvolvimento do TAS é a inibição comportamental, ou seja, as pessoas tendem a ter comportamentos mais inibidos diante de eventos sociais, o DSM-5 ressalta que a ansiedade social é

caracterizada pelo medo ou ansiedade acerca de situações que exigem interação social causando preocupação e sofrimento significativo na vida do sujeito, os indivíduos que sofrem com a ansiedade social tendem a ser mais retraídos e menos abertos a conversas.

Item 8- Você possui dificuldade de entrar em uma sala onde todas as pessoas estão sentadas

Podemos avaliar nesse item sobre as características do receio que indivíduo sente ao ser colocado sobre evidência em alguma situação, ele opta por deixá-la de realizar por não se sentir bem tendo a atenção voltada para si. Sendo os resultados, às vezes= (34%), frequentemente=(9%), nunca=(13%), raramente = (36%) , sempre (9%).

Observando os dados apresentados, é notório que apesar de ser considerada uma ação simples entrar em uma sala onde as pessoas já estão acomodadas, ainda sim os resultados mostram que bastante pessoas não se sentem confortáveis pois de alguma maneira estão se expondo evidencialmente aos outros, pois uma das características da ansiedade social é o sofrimento que causa no indivíduo ao se expor e passar por algum constrangimento.

Os autores (NARDI;OLIVEIRA;SILVA,2011) afirmam que, pessoas com ansiedade social evitam ser observadas pelos outros e que ao estarem em evidência aumentam seus pensamentos ansiosos, diante do que foi apresentado observa-se que na vida cotidiana é exigida diariamente situações como a essa pergunta, no entanto, existe a ansiedade desproporcional em relação a evento real a quem é portador da ansiedade social, podendo assim interferir significativamente na vida desses indivíduos.

Item 9- Você evita participar de conversa em pequenos grupos

Neste item foi questionado sobre a participação em conversas em grupos sociais. É observado que o indivíduo pode ter essa reação de evitar diante das características já apresentadas do TAS, pois acreditam que pode estar sendo analisada ou até mesmo julgada pelas suas falas, comportamentos e atitudes levando assim o desconforto sendo as respostas, às vezes= (31%), frequentemente=(13%), nunca=(16%), raramente = (39%) , sempre (1%).

Apesar de não apresentarem números tão altos em relação aos comportamentos desse evento, ainda sim os dados apontam que é comum os indivíduos evitarem esse tipo de situação. Compreende-se que o

ambiente acadêmico é um espaço na qual é necessário o desenvolvimento de habilidades sociais, no entanto, esse processo acaba não sendo algo tão simples para quem sofre de ansiedade social.

O autor (ARINO;BARDAGI,2018), complementa ao relatar que é comum estudantes possuírem crenças sobre sua própria capacidade (autoeficácia), na qual, será prejudicada diretamente sobre a saúde mental do indivíduo o que terá como resultado nos sentimentos de angústia e tristeza, levando a pessoa se sentir incapaz.

Item 10 – Ansiedade, preocupação ou tensão quando imagina que foi mal julgado por alguém.

Nesse item foi avaliado a ansiedade, e tensão do indivíduo ao imaginar ser mal julgado, na ansiedade social uma característica predominante é o medo do indivíduo ser visto ou criticado negativamente, com isso nesse item a porcentagem das respostas se apresentaram da seguinte maneira; às vezes= (30%), frequentemente=(29%), nunca=(6%), raramente = (13%) , sempre (23%).

Nestes dados demonstram-se altos resultados nas respostas ‘às vezes’, ‘frequentemente’ e ‘sempre’. Com isso informam um maior índice de pessoas que sentem um grande desconforto ao imaginar que podem ser mal julgados por alguém mesmo em relação aos pequenos acontecimentos, como já foi frisado nos textos acima, uma das principais características presente na ansiedade social é exatamente o receio de ser avaliado negativamente que leva ao sentimento de angústia.

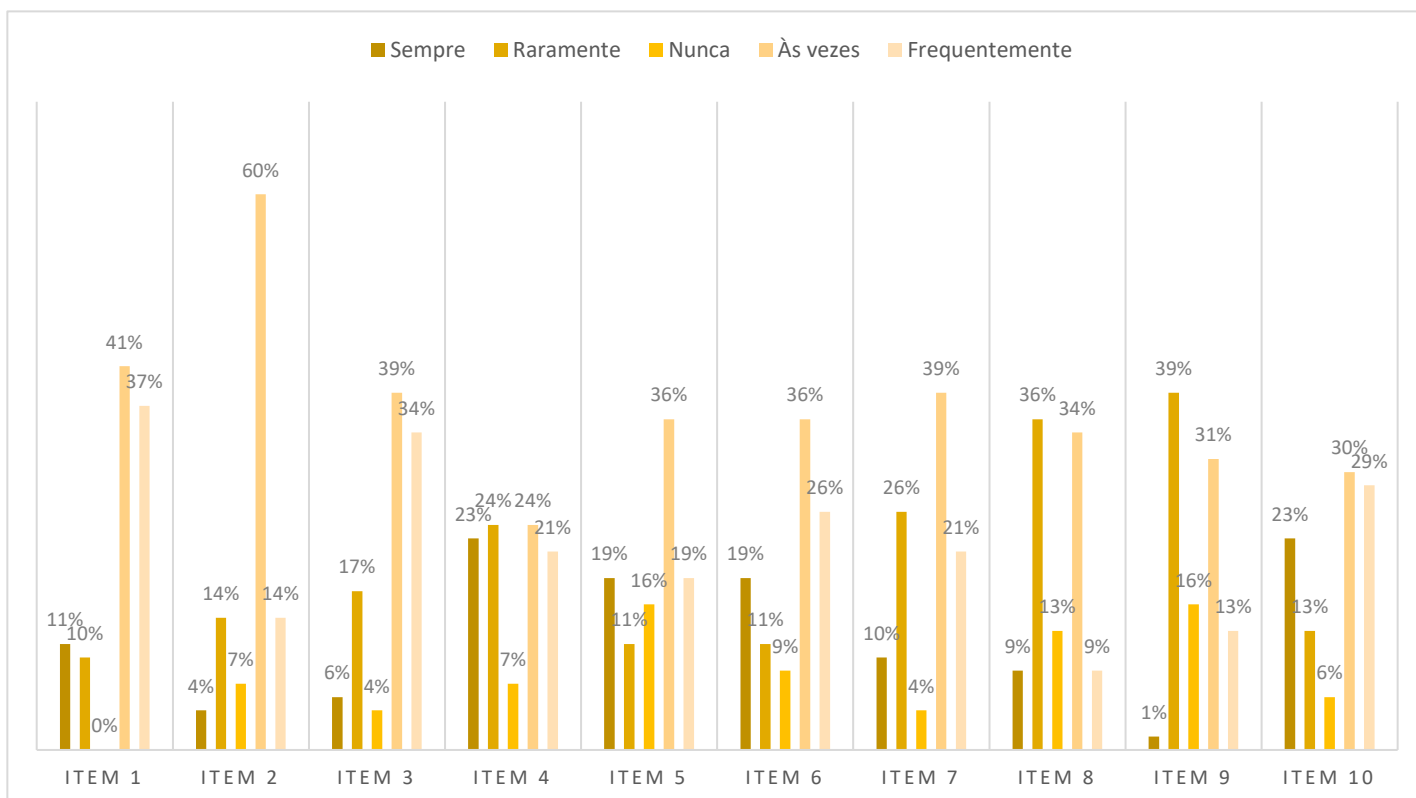
De acordo com o (DSM-5;APA,2014) os traços que predisõem a ansiedade social, podem estar relacionados a fatores genéticos, as influências ambientais ou a experiências traumáticas. Ainda de acordo com o DSM-5 o medo de ser avaliado negativamente ao se expor, faz com que a ansiedade seja persistente, acarretando sofrimento na vida social, cultural e emocional da pessoa, com isso podemos compreender que a fobia social em seus sintomas se faz prevalentes no contexto universitário.

Em um artigo sobre déficits em habilidades sociais e ansiedade social avaliou 69 estudantes de universidades privadas no Rio Grande do Sul, indicando que 23% apresentam indícios de transtorno de fobia social e 43,5% apresentam déficits nas habilidades sociais (PEREIRA;WAGNER Et al, 2014).

Já em outra pesquisa com faixa etária de 17 a 35 anos, com participação de 86 universitários, sobre a Utilização do inventário de Habilidades sociais e diagnóstico do transtorno de ansiedade social, afirmou de acordo com itens pesquisados pelo autor,

que as situações de desempenho mais temidas são “falar em público” no que é considerado o medo social mais prevalente (ANGÉLICO; CRIPPA; LOUREIRO, 2012). Portanto, sendo notório mais uma vez as características da ansiedade social em meio ao âmbito acadêmico. De acordo com o gráfico abaixo podemos ver a representatividade do percentual dos itens 1 a 10.

Figura 3- Gráfico de distribuição percentual da resposta dos itens 1 ao 10



Fonte: elaborado pelos autores (2024)

CONCLUSÃO

A ansiedade é uma emoção comum, especialmente entre jovens e, em particular, entre os estudantes universitários, que frequentemente perpassam por situações que podem causar desconforto emocional, desencadeando sentimento de ansiedade

Para além disso, o TAS é uma questão que também impacta significativamente o bem-estar emocional e social do indivíduo. De acordo com a pesquisa, os sintomas associados a esse transtorno afetam uma parcela considerável da amostra estudada. Embora não tenhamos lidado diretamente com pessoas diagnosticadas, o objetivo geral desta pesquisa, como delineado anteriormente, se constatou à medida que analisamos a prevalência dos sintomas da ansiedade social e seus impactos na vida dos jovens universitários.

Através deste estudo, foi possível observar que a ansiedade social é influenciada por diversos fatores, o que inclui segundo o DSM-5 aspectos sociais, emocionais e genéticos do indivíduo. Além disso, experiências traumáticas ou outras situações que afetam o desenvolvimento biopsicossocial do sujeito confere um aspecto importante no desenvolvimento desse transtorno.

Diante dos estudos realizados nesta pesquisa, observa-se que a vida universitária traz consigo uma série de mudanças e desafios significativos para os estudantes. Os dados obtidos destacam uma prevalência considerável de sintomas relacionados à ansiedade social.

Muitos relataram sentir-se nervosos em situações sociais e evitar falar para não chamar a atenção para si mesmos. Além disso, foram observadas reações físicas comuns, como suor excessivo, boca seca e tensão muscular ao falar em público. A preocupação e a tensão associadas à possibilidade de serem mal julgados negativamente por outros também foram relatados em uma parcela substancial dos participantes.

Esses resultados apontam para a relevância e o impacto dos sintomas do Transtorno de ansiedade social (TAS) entre jovens universitários. É crucial reconhecer que tais sintomas podem gerar limitações significativas, especialmente em um contexto acadêmico que demanda interações sociais frequentes. Portanto, a promoção da saúde mental e estratégias de apoio específicas são essenciais para

garantir que os estudantes universitários possam lidar eficazmente com esses desafios e prosperar durante sua jornada educacional.

São diversos os sintomas do TAS, o que gera um considerável desconforto no dia a dia das pessoas. Infelizmente, muitas vezes esse problema é mal compreendido, sendo erroneamente interpretado apenas como timidez ou medo (LIMA et al, 2019). Diante desse cenário, ao longo da nossa pesquisa, foram identificadas possíveis medidas preventivas e tratamentos que podem melhorar significativamente a qualidade de vida dos universitários, destacam-se treinamentos de habilidades sociais, treino de relaxamento e psicoterapia com abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental.

O transtorno de ansiedade social no contexto acadêmico, é um tema que ganha maior relevância em nossa sociedade. No entanto, é importante notar que há ainda uma carência de estudos abordando esse assunto de forma aprofundada. Diante do exposto, nossa pesquisa de campo proporcionou insights valiosos sobre o tema, permitindo trilhar a conexão entre teoria e prática, e explorando diversas perspectivas dos fatores que influenciam o TAS no ambiente universitário

Assim, é crucial ressaltar a importância desta pesquisa não apenas para compreender o transtorno, mas também para conscientizar sobre a necessidade de tratamento da saúde mental. Isso permite que os estudantes dediquem maior atenção ao seu bem-estar psicológico, tal como estimular a realização de novos trabalhos sobre o assunto.

6. QUESTIONÁRIO

1 – O quanto você se sente nervoso frente a situações sociais
() 1 – Nunca () 2 – Raramente () 3 – Às vezes () 4 – Frequentemente () – 5 Sempre
2- O quanto você possui dificuldades em declarar sua opinião em um grupo
() 1 – Nunca () 2 – Raramente () 3 – Às vezes () 4 – Frequentemente () – 5 Sempre
3- O quanto você evita falar para não atrair atenção de todos para si.
() 1 – Nunca () 2 – Raramente () 3 – Às vezes () 4 – Frequentemente () – 5 Sempre
4- O quanto você se esquia de apresentações em público (seminários, palestras.)
() 1 – Nunca () 2 – Raramente () 3 – Às vezes () 4 – Frequentemente () – 5 Sempre
5- O quanto você acredita que tem dificuldades para interagir
() 1 – Nunca () 2 – Raramente () 3 – Às vezes () 4 – Frequentemente () – 5 Sempre
6- Você sente sintomas como o suor excessivo, boca seca, tensão muscular ao ser necessário falar público.
() 1 – Nunca () 2 – Raramente () 3 – Às vezes () 4 – Frequentemente () – 5 Sempre
7- O quanto você evita ou dar desculpa para se livrar de situações que exigem que você se exponha socialmente
() 1 – Nunca () 2 – Raramente () 3 – Às vezes () 4 – Frequentemente () – 5 Sempre
8- Você possui dificuldade de entrar em uma sala onde todas as pessoas estão sentadas.
() 1 – Nunca () 2 – Raramente () 3 – Às vezes () 4 – Frequentemente () – 5 Sempre
9-Você evita participar de conversa em pequenos grupos
() 1 – Nunca () 2 – Raramente () 3 – Às vezes () 4 – Frequentemente () – 5 Sempre
10- Ansiedade, preocupação e /ou tensão quando imagina que foi mal julgado por alguém
() 1 – Nunca () 2 – Raramente () 3 – Às vezes () 4 – Frequentemente () – 5 Sempre

REFERÊNCIAS

Alves, Ana e Nuno Rodrigues. Determinantes Sociais e Econômicos da Saúde Mental. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, Grande Porto VII — Porto Oriental, Portugal, pg 128, junho, 2010

American Psychiatric Association (APA). . **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5.** 5 Porto Alegre: Artmed, 2014.

Angélico, A. P., Crippa, J. A. S., & Loureiro, S. R.. (2012). **Utilização do Inventário de Habilidades sociais no diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Social. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 25(3), 467–476.** <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000300006>

ARINO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. **Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários.** *Psicol. pesq.*, Juiz de Fora , v. 12, n. 3, p. 44-52, dez. 2018 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 01 mar. 2024. <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>.

BARLOW, D. H. (2016). **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos: tratamento passo a passo.** (5ª ed.) Porto Alegre: Artmed.

Brasil. (2010). **Programa Nacional de Assistência Estudantil.** Decreto nº 7.234 de 19 de Julho de 2010. Recuperado em 26 de abril de 2014, de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7234.htm

CARVALHO, Rone. **Por que o Brasil tem a população mais ansiosa do mundo G1,** 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/27/por-que-o-brasil-tem-a-populacao-mais-ansiosa-do-mundo.ghtml> >. Acesso em: 13 de nov. de 2023.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Terapia Cognitiva para Transtornos de Ansiedade – guia do terapeuta.** Trad. Maria Cristina Monteiro. Porto Alegre: Artmed, 2012.

Clark, D.A. & Beck, A.T. (2012) **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática.** Porto Alegre: Artmed.

CONSTANTINO, Luciana. Conheça as novas armas de cientistas para prever a ansiedade e depressão. *Veja* 2023. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/conheca-as-novas-armas-de-cientistas-para-prever-ansiedade-e-depressao>. Acessado em: 24 de fevereiro de 2023

D'El Rey, G. J. F., & Pacini, C. A.. (2006). **Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas.** *Psicologia Em Estudo*, 11(2), 269–275. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722006000200005>

DSM-III (1980). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais.** Porto Alegre: Artes Médicas

DSM-IV (1994). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Porto Alegre: Artes Médicas

FERNANDES Mirelly hayglar lima, RIBEIR Thiago do Nascimento. **Os impactos da ansiedade nos estudantes universitários: alguns olhares**. Disponível em: <<https://revistaft.com.br/os-impactos-da-ansiedade-nos-estudantes-universitarios-alguns-olhares>>. Acesso em: 01 de mar. de 2024

FERREIRA, Vinicius Santos, OLIVEIRA, Maria Aparecida e Vandenberghe, Luc. **Efeitos a curto e longo prazo de um grupo de desenvolvimento de habilidades sociais para universitários**. Psicologia: Teoria e Pesquisa [online]. 2014, v. 30, n. 1 [Acessado 6 Março 2024], pp. 73-81. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000100009>>. Epub 28 Abr 2014. ISSN 1806-3446. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000100009>.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002, 41-42 p.

Gomes CFM, Pereira Junior RJ, Cardoso JV, Silva DA. **Common mental disorders in university students: epidemiological approach about vulnerabilities**. SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2020;16(1):1-8. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317>

GOMES, LUCÉLIA MARIA LIMA DA SILVA et al. **SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE: AÇÕES E INTERVENÇÕES VOLTADAS PARA OS ESTUDANTES**. Educação em Revista [online]. 2023, v. 39 [Acessado 1 Março 2024], e40310. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-469840310>>. Epub 16 Jun 2023. ISSN 1982-6621. <https://doi.org/10.1590/0102-469840310>.

LEAHY, R. L. (2011). **Livre da ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, p.11.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. **Quando a ansiedade vira doença?: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental**. Aletheia, Canoas , v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 19 out. 2023

LIMA, Nays Manoela de; CARVALHO, Diane Lucia de Souza; RAMALHO, Roberta Azevedo Vieira Leite; LINS, Micherllayne Alves Ferreira. **Características do Transtorno de Ansiedade em Meio Acadêmico e Escolar: Uma Revisão Integrativa da Literatura**. Id on Line Rev.Mult. Psic., Outubro/2019, vol.13, n.47, p. 1236-1251. ISSN: 1981-1179

Morais, L. V. de ., Crippa, J. A. S., & Loureiro, S. R. **Os prejuízos funcionais de pessoas com transtorno de ansiedade social: uma revisão**. Revista De Psiquiatria Do Rio Grande Do Sul, 30(1), 2008.

Malheiros, Pablo Coutinho, Vanderlei, Aleska Dias e Brum, Evanisa Helena Maio de. **Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado**. Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2023, v. 47, n. 01

[Acessado 8 Maio 2024], e025. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021> <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021.ING>>. Epub 03 Abr 2023. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021>.

MELO, Kaio Novaes Fonseca; BROMOCHENKEL, Cattiúscia Batista. **Saúde mental e desempenho acadêmico: um estudo com estudantes de Psicologia**. Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental, [S.l.], v. 10, n. 1, p. 73-82, jul. 2021. ISSN 2447-1798. Disponível em: <<https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/345>>. Acesso em: 01 mar. 2024.

MORENO, Pedro Fabião; SOARES, Adriana Benevides. **O que vai acontecer quando eu estiver na universidade?: Expectativas de jovens estudantes brasileiros**. Aletheia, Canoas, n. 45, p. 114-127, dez. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942014000200009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 02 mar. 2024.

Mota, D. C. B., Silva, Y. V. da., Costa, T. A. F., Aguiar, M. H. da C., Marques, M. E. de M., & Monaquezi, R. M.. (2021). **Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19**. Ciência & Saúde Coletiva, 26(6), 2159–2170. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>

Nardi EG, Quevedo J, Silva AG, organizadores. **Transtorno de ansiedade social: teoria e clínica**. Porto Alegre: Artmed; 2014.

Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde, (2018). Folha informativa – Depressão. https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folhainformativa-depressao&Itemid=1095.

OSSE, Cleuser Maria Campos e Costa, Ilene Izídio da. **Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília**. Estudos de Psicologia (Campinas) [online]. 2011, v. 28, n. 1 [Acessado 6 Março 2024], pp. 115-122.

PEREIRA, Anderson Siqueira; WAGNER, Marcia Fortes; OLIVEIRA, Margareth da Silva. **Déficits em habilidades sociais e ansiedade social: avaliação de estudantes de psicologia**. Psicol. educ., São Paulo, n. 38, p. 113-122, jun. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752014000100010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 09 abr. 2024.

Pinto, Amanda Lopes, Santana, Gabriela Leonidio e Ramos, Fabiana Pinheiro. **INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA BREVE PARA PROMOÇÃO DO ENFRENTAMENTO DOS ESTRESSORES NO ENSINO SUPERIOR**. Psicologia Escolar e Educacional [online]. 2023, v. 27 [Acessado 1 Março 2024], e235552. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2175-35392023-235552> <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-235552-T>>. Epub 05 Jan 2024. ISSN 2175-3539. <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-235552>.

RAMOS, Fabiana Pinheiro et al. **Intervenções psicológicas com universitários em serviços de apoio ao estudante**. Rev. bras. orientac. prof, Florianópolis, v. 19, n. 2, p. 221-232, dez. 2018. Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902018000200010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 02 mar. 2024. <http://dx.doi.org/1026707/1984-7270/2019v19n2p221>.

ROCHA, Lucas. Mais de 26% dos brasileiros têm diagnóstico de ansiedade, diz estudo. CNN, 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-26-dos-brasileiros-tem-diagnostico-de-ansiedade-diz-estudo>>. Acesso em: 29 de jun. de 2023.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

Página de assinaturas

Stefany Carvalho
702.247.082-01
Signatário

Julia Marques
049.056.092-08
Signatário

Daniela Americo
005.484.062-78
Signatário

Clesio Mota
017.454.534-74
Signatário

Daniela S. Américo
Coordenadora do Curso de Psicologia
FADESA

Daniela Américo
005.484.062-78
Signatário

Thaynnara Santos
014.705.632-23
Signatário

HISTÓRICO

- 10 jun 2024** 17:18:20 **Stefany de Oliveira Santos de Carvalho** criou este documento. (Email: stefanyoliveira1380@gmail.com, CPF: 702.247.082-01)
- 10 jun 2024** 17:18:20 **Stefany de Oliveira Santos de Carvalho** (Email: stefanyoliveira1380@gmail.com, CPF: 702.247.082-01) visualizou este documento por meio do IP 45.7.26.77 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 10 jun 2024** 17:19:53 **Stefany de Oliveira Santos de Carvalho** (Email: stefanyoliveira1380@gmail.com, CPF: 702.247.082-01) assinou este documento por meio do IP 45.7.26.77 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 11 jun 2024** 08:05:06 **Clesio Evangelista Mota** (Email: fadesa.docente@gmail.com, CPF: 017.454.534-74) visualizou este documento por meio do IP 170.239.200.130 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil



- 11 jun 2024**
08:05:11  **Clesio Evangelista Mota** (Email: fadesa.docente@gmail.com, CPF: 017.454.534-74) assinou este documento por meio do IP 170.239.200.130 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 26 jun 2024**
16:42:31  **Thaynnara Barros dos Santos** (Email: psithaynnarabarros@gmail.com, CPF: 014.705.632-23) visualizou este documento por meio do IP 45.7.26.147 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 26 jun 2024**
16:42:37  **Thaynnara Barros dos Santos** (Email: psithaynnarabarros@gmail.com, CPF: 014.705.632-23) assinou este documento por meio do IP 45.7.26.147 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 11 jun 2024**
00:11:05  **Daniela S Americo** (Email: danielaamericoa@gmail.com, CPF: 005.484.062-78) visualizou este documento por meio do IP 181.67.30.17 localizado em Cusco - Cuzco Department - Peru
- 11 jun 2024**
00:11:15  **Daniela S Americo** (Email: danielaamericoa@gmail.com, CPF: 005.484.062-78) assinou este documento por meio do IP 181.67.30.17 localizado em Cusco - Cuzco Department - Peru
- 11 jun 2024**
14:46:41  **Daniela S Américo** (Email: psicologia@fadesa.edu.br, CPF: 005.484.062-78) visualizou este documento por meio do IP 170.239.200.130 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 11 jun 2024**
14:46:48  **Daniela S Américo** (Email: psicologia@fadesa.edu.br, CPF: 005.484.062-78) assinou este documento por meio do IP 170.239.200.130 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 10 jun 2024**
17:18:51  **Julia Ryandra de Lima Marques** (Email: juliryandra4321@gmail.com, CPF: 049.056.092-08) visualizou este documento por meio do IP 45.7.26.77 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 10 jun 2024**
17:20:43  **Julia Ryandra de Lima Marques** (Email: juliryandra4321@gmail.com, CPF: 049.056.092-08) assinou este documento por meio do IP 45.7.26.77 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil

