

ANSIEDADE NO ÂMBITO UNIVERSITÁRIO: RELATOS DE ALUNOS ATENDIDOS EM UM NÚCEO DE APOIO ACADÊMICO

Drielli Muller Cassepp
Jerto Cardoso da Silva
Universidade de Santa Cruz do Sul

Resumo

Este estudo de caso discute a noção de ansiedade contextualizando-a no âmbito acadêmico. Investiga a manifestação da ansiedade em alunos universitários e seus conflitos relatados nos atendimentos psicoterápicos em um núcleo de apoio acadêmico. Deste modo, salientamos que as questões mais frequentes e geradoras de sintomas ansiosos são a entrada na universidade, provas, apresentações de trabalhos, sentimentos de inutilidade, e também relatos sobre carreira e futuro profissional.

Palavras-chave: ansiedade, psicoterapia, apoio acadêmico.

Introdução

Este trabalho constitui uma das atividades obrigatórias do Estágio Integrado em Psicologia, provendo dos atendimentos individuais de psicoterapia realizado em meu local de estágio. A temática deste trabalho surgiu da grande manifestação clínica de queixas, conflitos e sintomas relacionados a ansiedade nos atendimentos em psicoterapia com os alunos.

Em 1965, Lindgren (1965, p. 3), já dizia "Tempos estranhos, tempos de tensão, estes em que vivemos". Após exatos 50 anos desta publicação, no momento atual em que estamos vivendo, com tensões maiores a cada minuto, enfrentamos diversas atividades cotidianamente. Desse modo, diversos âmbitos se atravessam em nossa rotina, provocando sentimentos ora bons e ora ruins. Sendo estes âmbitos conhecidos como o trabalho, os estudos, a vida social, a família, entre outros que permeiam a vivência do ser humano. A dedicação para cada uma dessas áreas exige esforços por parte de cada indivíduo, e isso, muitas vezes, está suscetível a gerar conflitos físicos e emocionais. Os conflitos começam a afetar e problematizar o desempenho que o sujeito terá em determinada área, assim modificando o que o mesmo apresentará em resposta.

Diante desta questão, este estudo de caso tem como propósito salientar a respeito de uma das crises emocionais mais comuns entre os sujeitos nos dias de hoje, que é a ansiedade. Estabelecendo o âmbito acadêmico como discussão desta temática, que é importante ser pensada, analisada e discutida através da aliança entre teoria e prática com os relatos dos atendimentos de alunos em psicoterapia individual em um núcleo de apoio acadêmico.

Métodos

Para a construção deste trabalho utilizamos a metodologia de estudos de casos que tenta investigar, compreender, explorar e descrever acontecimentos em contextos complexos (ARAÚJO et al. 2008). Elaboramos este trabalho utilizando os registros realizados nos prontuários de atendimentos individuais em psicoterapia, dos relatos dos alunos atendidos em meu local de estágio. Realizamos a relação entre esses relatos práticos com a teoria através de livros e artigos científicos sobre ansiedade.

Resultados

A relação teoria e prática com a utilização de relatos dos alunos atendidos em psicoterapia individual neste estudo de caso, foi possível perceber a nítida conexão entre as afirmações dos autores sobre ansiedade com os sintomas físicos e emocionais que os alunos sentem e enfrentam cotidianamente na universidade.

Discussão

Uma das principais questões com que a psicanálise se defronta, de acordo com Klein (1997, p. 196), é a da ansiedade e suas modificações. Segundo Almondes & Araújo (2003), a ansiedade tem aumentado expressivamente na população humana, incluindo a categoria dos estudantes universitários, por isso alguns autores têm chamado de “A Era da Ansiedade”. Spielberger (1981, p. 17) destaca o seguinte esquema a respeito da ansiedade:

Tensor \rightleftarrows Percepção de Ameaça \rightleftarrows Estado de Ansiedade

Este esquema estruturado por Spielberger, refere-se a ansiedade sempre se iniciar com algum tensor, após este sentimos uma ameaça e a mesma nos traz diversos sintomas físicos e emocionais que nos levam ao estado de ansiedade. E este estado de ansiedade pode ser leve, moderado ou grave. Este sintoma surge então através de um tensor comum para acadêmicos presente neste relato:

"Apresentação de trabalho me deixa muito nervosa, é como se só de saber que na outra semana tenho que vir a aula para apresentar na frente de todo mundo, começo a suar frio e meu coração parece que vai sair pela boca". (G.1)

De acordo com Silva (2011, p. 28), ser ansioso é possuir sensação de tensão, apreensão e inquietação, dominando todos os demais aspectos de nossa personalidade:

"A ansiedade me dominou tanto que eu não faço mais nada sem ficar preocupada e não sei como me livrar dessas sensações, elas tomam conta de mim e acabam atrapalhando as coisas que tenho para fazer". (T.1)

Lindgren (1965, p. 7) ressalta que um dos mais difíceis problemas da vida é o de nos adaptarmos à mudança, especialmente às mudanças que não podemos controlar. Pensando então na universidade como uma escolha própria do sujeito, isto desperta algumas questões. A entrada na universidade é uma mudança radical para diversos alunos. A saída da zona de conforto é uma etapa geradora de ansiedade. Como podemos observar através do relato a seguir:

"Os primeiros dias de aula foram muito difíceis para mim, eu não me encontrava na faculdade e não conhecia ninguém sabe, e isso me deixou tão ansiosa que não entendia os conteúdos, tive que estudar muito mais para as provas por causa dessa transição da escola para faculdade". (N.1)

Ao longo da graduação o acadêmico é confrontado com situações geradoras de pressão psicológica e ansiedade. Ao refletir a respeito das avaliações, seminários e trabalhos em grupo, Cruz (2010) diz que a ansiedade é uma experiência emocional em

função da previsão de situações futuras ou em presença de situações consideradas como desagradáveis para o indivíduo. Ou seja, a ansiedade pode ser gerada em função da pré-prova através de desagradáveis pensamentos como: se o sujeito dedicou tempo suficiente ao estudo, se está realmente preparado para isso e, deste modo, a ansiedade emerge, como vemos a seguir:

"Fiquei muitos anos sem estudar, e isso me incomoda bastante, fico ansiosa ao pensar que por mais que eu estude a prova me deixa angustiada e acabo errando questões". (G.1)

De acordo com Horney (1969, p. 37), alguns elementos que aparecem nos efeitos da ansiedade, podem ser, particularmente, insuportáveis para o indivíduo. Um deles é a sensação de inutilidade. Em um atendimento G.1 refere-se a isto em um de seus relatos:

"As vezes, por mais que eu me esforce pra conseguir terminar aquela prova ou outra coisa, fico muito ansiosa e não consigo, aí fico chateada e me sinto meio que incapaz e penso o que eu to fazendo aqui". (G.1)

A mesma autora ainda aponta que, outro elemento da ansiedade é sua aparente irracionalidade. Para algumas pessoas é mais penoso que para outras deixar que qualquer fator irracional as governe, como no relato a seguir:

"Sempre consegui fazer minhas coisas de boa, mas ultimamente a ansiedade não deixa, parece que fico tão ansiosa e é chato sentir essas coisas, passar por isso e ser algo que eu não consigo controlar". (T.1)

Segundo Spielberger (1981, p. 24), a tarefa de escolher uma carreira e encontrar emprego em um mercado extremamente competitivo, em que se possa obter satisfação, impõe grande pressão aos jovens, como pode-se perceber no relato a seguir:

"Ta bem complicado, envio currículos e não me chamam nem para entrevista, fico esperando uma oportunidade de estágio na minha área e nada acontece, é bem desmotivador as vezes". (F. 1)

Segundo Abrantes (2012) diz que, "aqueles que não estudam têm poucas chances de obter e manter, no mercado de trabalho, uma ocupação profissional que lhes dê satisfação e remuneração condigna". Os acadêmicos consideram o curso escolhido como uma segurança para o futuro e a satisfação de conquistar sucesso com seu próprio esforço, e isto, ainda na graduação, desperta os sintomas da ansiedade por parte dos estudantes:

"Fazer faculdade é importante pro meu futuro, e conseguir me sustentar sozinha também". (F.1)

Estas relações teoria e relatos são alguns que foram trabalhados e discutidos no trabalho, sendo que ao enfrentar situações carregadas de ansiedade na universidade, tendemos a nos preocupar com o que parece ser a causa imediata da ansiedade. A concentração sobre essa causa aparente absorve grande parte de nosso tempo e de nossa atenção e aí está por que raramente nos ocupamos ativamente com as causas primeiras

ou básicas da ansiedade. (LINDGREN 1965, p. 20) Deste modo, entre essas causas primárias de ansiedade no âmbito acadêmico também podem terminar surgindo, e frequentemente aparecem nos atendimentos de psicoterapia individuais, em relação a conflitos pessoais e problemas familiares.

Conclusão

Em diversos momentos da nossa vida nos sentimos tensos, com medo, em conflitos, ou seja: ansiosos. A ansiedade acontece quando nos preocupamos de forma demasiada em relação a algo ou alguma situação. Este sentimento pode estar associado a algo específico, como a ansiedade no âmbito universitário que fora abordada neste estudo de caso.

Os sintomas e causas são diversos, cada sujeito vivência a ansiedade do seu modo. É importante refletir até que ponto a ansiedade pode afetar e causar prejuízos para os acadêmicos, e também a importância da procura por um auxílio em relação a mesma.

É indiscutível que a ansiedade está presente no cotidiano, mas cabe a cada sujeito maneja-la de maneira que venha a lidar de forma positiva com a situação. Possibilitando um alívio para etapa de sua vida, no âmbito acadêmico.

Para o desenvolvimento deste estudo de caso foi utilizado uma série de relatos de universitários atendidos em um núcleo de apoio acadêmico com a demanda de ansiedade, demanda que esteve presente em seus atendimentos individuais de psicoterapia. Os relatos ao longo deste trabalho puderam enriquecer a teoria sobre a temática explorada, alinhando assim com o que se vivência na prática clínica. Os relatos deste estudo de caso citados são referentes a alunos dos seguintes cursos da graduação: F. 1 - Engenharia Elétrica, G.1 Direito, N.1 Jornalismo e T.1 Jornalismo.

Referências

- ABRANTES, Nyedja Nara F. *Trabalho e Estudo: uma conciliação desafiante*. Artigo apresentado no fórum Internacional de Pedagogia, em Parnaíba/PI. Realize: 2012. Disponível em: <<http://www.editorarealize.com.br/revistas/fiped/trabalhos/ed3d2c21991e3bef5e069713af9fa6ca.pdf>> acesso em 5 de jun de 2015.
- ALMONDES, Katie Moraes. ARAUJO, John F. **Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários**. Universidade Federal do Rio Grande do Norte: 2003 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2003000100005&lng=en&nrm=iso>. acesso em 30 de maio de 2015.
- ARAÚJO, Cidália et al. Estudo de Caso. Métodos de Investigação em Educação. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, 2008. Disponível em <http://grupo4te.com.sapo.pt/estudo_caso.pdf > acesso em 30 de out de 2015
- CRUZ, Carla M. V. et.al. *Ansiedade nos estudantes do ensino superior: um estudo com estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem da escola superior de saúde de viseu*. Instituto Politécnico de Viseu. Portugal: 2010. Disponível em <<http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/305/1/Ansiedade%20nos%20estudantes%20do%20ensino%20superior..pdf>> acesso em 31 maio de 2015.

HORNEY, Karen. **A personalidade neurótica de nosso tempo**. 5. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1969. 211 p.

LINDGREN, Henry Clay. *Ansiedade: a doença do século*. Rio de Janeiro: Globo, 1965. 228 p

MEIRA, Cláudia Hyala Mansilha Grupe; NUNES, Maria Lúcia Tiellet. *Psicologia clínica, psicoterapia e o estudante de psicologia*. Paidéia, Ribeirão Preto , v. 15, n. 32, Dezembro. 2005 . Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2005000300003&lng=en&nrm=iso>. acesso 25 mar. 2015

KLEIN, Melanie. **A psicanálise de crianças**. Rio de Janeiro: Imago, 1997. 350 p
(Obras completas de Melanie Klein ; v. 2

SILVA, Ana Beatriz B. *Mentes Ansiosas: medo e ansiedade além dos limites*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. 205 p.

SPIELBERGER, Charles. **Tensão e ansiedade**. São Paulo: Harper & Row do Brasil, c1981. 128 p.