



UNICEPLAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Odontologia
Trabalho de Conclusão de Curso

Ansiedade e depressão entre acadêmicos de odontologia: revisão de literatura

Gama-DF
2024

MARIA ISABEL ALVES ALBINO

Ansiedade e depressão entre acadêmicos de odontologia: revisão de literatura

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Odontologia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Prof (a). Me Hanna Patrícia Ganim Pereira da Silva

Gama-DF
2024

MARIA ISABEL ALVES ALBINO

Ansiedade e depressão entre acadêmicos de odontologia: revisão de literatura

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Odontologia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama-DF, 29 de maio de 2024.

Banca Examinadora

Prof. Hanna Patrícia Ganim Pereira da Silva
Orientadora

Prof. Letícia Diniz Santos Vieira
Examinadora

Prof. Vinícius de Abreu Mussa Gaze
Examinador

Ansiedade e depressão entre acadêmicos de odontologia: revisão de literatura

Maria Isabel Alves Albino¹

Hanna Patrícia Ganim Pereira da Silva²

Resumo:

A ansiedade refere-se a sentimentos de tristeza, solidão, angústia, estresse, pensamentos negativos e demais. A depressão é uma contrariedade de saúde tão comum entre os indivíduos quanto a diabetes e a hipertensão. Tendo em vista a relevância desse tema, o escopo desse trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica para demonstrar a necessidade de um olhar, das IES, para a saúde mental dos acadêmicos de odontologia. Buscou-se mostrar a importância e a relevância da depressão e da ansiedade dentro do ambiente acadêmico e enaltecer maneiras de prevenir/minimizar os danos. Refere-se a uma revisão de literatura de artigos relacionados ao tema “Ansiedade e depressão entre acadêmicos da odontologia”. Todos os artigos foram retirados das bases de dados Pubmed, Google acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Os descritores empregados foram “ansiedade” (anxiety), “depressão” (depression) e “odontologia” (dentistry). Como critério de pesquisa aplicamos os filtros: artigos publicados de 2015 a 2023; revisão sistemática, revisão e meta-análise; e publicações nos idiomas português (BR) e inglês. Concluiu-se que a ansiedade e a depressão entre acadêmicos de odontologia são contrariedades sérias que necessitam de atenção e ação. As instituições de ensino e as comunidades acadêmicas podem desempenhar papel crucial na promoção da saúde mental, auxiliando os estudantes a lidarem com desafios típicos ou não típicos dessa profissão e a desenvolver táticas para enfrentá-los de forma saudável.

Palavras-chave: Acadêmico; Ansiedade; Depressão.

Abstract:

Anxiety refers to feelings of sadness, loneliness, anguish, stress, negative thoughts and more. Depression is a health problem as common among individuals as diabetes and hypertension. Given the relevance of this topic, the scope of this work was to carry out a bibliographical review to demonstrate the need for HEIs to care for mental health of dentistry students. We sought to show the importance and relevance of depression and anxiety within the academic environment and highlight ways to prevent/minimize damage. The paper refers to a literature review of articles related to the topic “Anxiety and depression among dentistry students”. All articles were taken from the Pubmed, Google Scholar and Scientific Electronic Library Online (SCIELO) databases. The descriptors used were “anxiety”, “depression” and “dentistry”. As search criteria we applied the filters: articles published from 2015 to 2023; systematic review, review and meta-analysis; and publications in Portuguese (BR) and English. It was concluded that anxiety and depression among dental students are serious problems that require attention and action. Educational institutions and academic communities can play a crucial role in promoting mental health, helping students to deal

¹Graduanda do Curso Odontologia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.
E-mail: mariabeuker2510@gmail.com.

² Docente do Curso Odontologia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.
E-mail: hanna.silva@uniceplac.edu.br

with typical or non-typical challenges of this profession and to develop tactics to face them in a healthy way.

Keywords: Academic student; Anxiety; Depression.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade foi determinada como sentimentos de tristeza, solidão, angústia, estresse, pensamentos negativos e demais. Em algum período da vida, todos já foram acometidos por algum desses sentimentos. Portanto, quando essa consternação interfere no cotidiano de modo negativo, trazendo dificuldade para a realização de atividades rotineiras, torna-se necessário buscar por auxílio psicológico e/ou médico (TRINDADE et al., 2021).

Considerada por muitos como a doença do século, a depressão é uma contrariedade de saúde tão comum entre os indivíduos quanto a diabetes e a hipertensão. Assim como na ansiedade, o indivíduo apresenta sentimentos de tristeza, solidão e pensamentos negativos, além de perda de apego positivo, transtornos de sono, ausência de autocuidado, ausência de concentração e inexistência de importância em atividades do cotidiano. Buscar por ajuda é essencial em casos de doenças mentais (LIMA et al., 2019).

As mudanças no cotidiano, como socializar com estranhos, morar longe dos pais, pressão acadêmica, necessidade de ingressar em um grupo social, uso de drogas, de bebidas alcoólicas, tabagismo, de ansiolíticos e antidepressivos, são, assim como outras, algumas das primordiais causas de ansiedade, depressão e estresse entre acadêmicos de graduação (ADAS et al., 2015).

Os acadêmicos são uma parte da população mais sujeita a desenvolver ansiedade e depressão, principalmente porque as Instituições de Ensino Superior (IES) são, usualmente, locais de concorrência, com inúmeras atividades a serem realizadas e pouco tempo para sua execução. A ansiedade torna o indivíduo mais sujeito ao uso indiscriminado de medicamentos, além de se tornarem propícios ao suicídio (SOUZA et al., 2022).

A conduta emocional do acadêmico influencia sua habilidade de aprendizagem, assim, o desequilíbrio emocional causado pela ansiedade e pela depressão pode atrapalhar o rendimento do acadêmico, modificando a forma como o estudante adquire conhecimento, interage e se adapta ao seu meio social, podendo, dessa forma, impactar o início de sua vida profissional (PENA et al., 2021).

2 OBJETIVO GERAL

Nessa conjuntura, e tendo em vista a relevância do tema abordado, o escopo desse trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica com a finalidade de demonstrar a necessidade de um

olhar, das IES, para a saúde mental dos acadêmicos de odontologia. Buscou-se mostrar a importância e a relevância da depressão e da ansiedade dentro do ambiente acadêmico e enaltecer maneiras de prevenir/minimizar os danos.

3 METODOLOGIA

Refere-se a uma revisão de literatura de artigos relacionados ao tema “Ansiedade e depressão entre acadêmicos da odontologia”. Todos os artigos foram retirados das bases de dados Pubmed, Google acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Os descritores empregados foram “ansiedade” (anxiety), “depressão” (depression) e “odontologia” (dentistry). Como critério de pesquisa foram aplicados os filtros: artigos publicados de 2015 a 2023, três categorias de estudos (revisão sistemática, revisão simples e meta-análise) e publicações nos idiomas português (BR) e inglês.

Foram encontrados 45 artigos dos quais três foram descartados por abranger apenas o período da pandemia da COVID-19, quatro por englobar meramente o uso de medicações (automedicação) ansiolíticas e antidepressivas, dois por focar em outras áreas da saúde, cinco por englobar outros transtornos mentais e seis por focar apenas nos sintomas dos distúrbios. O exposto trabalho respeitou as diretrizes éticas das pesquisas, respeitando autorias, termos, conceitos e definições disponibilizadas nos artigos utilizados na revisão.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Ansiedade

A ansiedade é uma sensação natural e de amoldamento do corpo a situações de medo, angústia e estresse. É a maneira do corpo de nos preparar para desafios. Todavia, pode se tornar extenuante e intensa: mesmo sendo uma resposta natural do corpo, pode se tornar um problema quando começa a interferir nas atividades diárias e cotidianas (GONÇALVES et al., 2023).

Os níveis de ansiedade são capazes de se modificar em cada etapa da vida e, principalmente, na acadêmica. Quando calouros, os estudantes migram de um quadro de ansiedade voltada para passar no vestibular para uma voltada às mudanças e adequações dos primeiros anos de graduação. A partir da metade do curso de Odontologia, a ansiedade está voltada para realização de procedimentos clínicos (atendimento aos pacientes) e cumprimento das demandas relacionadas às

cargas horárias. Ao final do curso, a ansiedade ocorre devido ao término da jornada acadêmica e a preocupação de se encontrar no mercado de trabalho (GARBIN et al., 2021).

Analisando a Tabela 1, observam-se níveis preocupantes de depressão, ansiedade e estresse entre graduandos do curso de odontologia de uma universidade pública de São Paulo. Participaram do estudo 25 estudantes, cujo perfil em relação ao gênero foi de (6) 28% do sexo masculino e (19) 72% do sexo feminino. A faixa etária mostrou-se homogênea, com a média de idade de 19,88+2,4 anos. O índice demonstrado é alarmante. Avaliados os graus de extra severo a normal, percebe-se uma porcentagem estável e permanente de 16% nos casos moderados a extra severos, além de dois casos isolados: um de 12% brando e outro de 40% normal (ADAS et al., 2015).

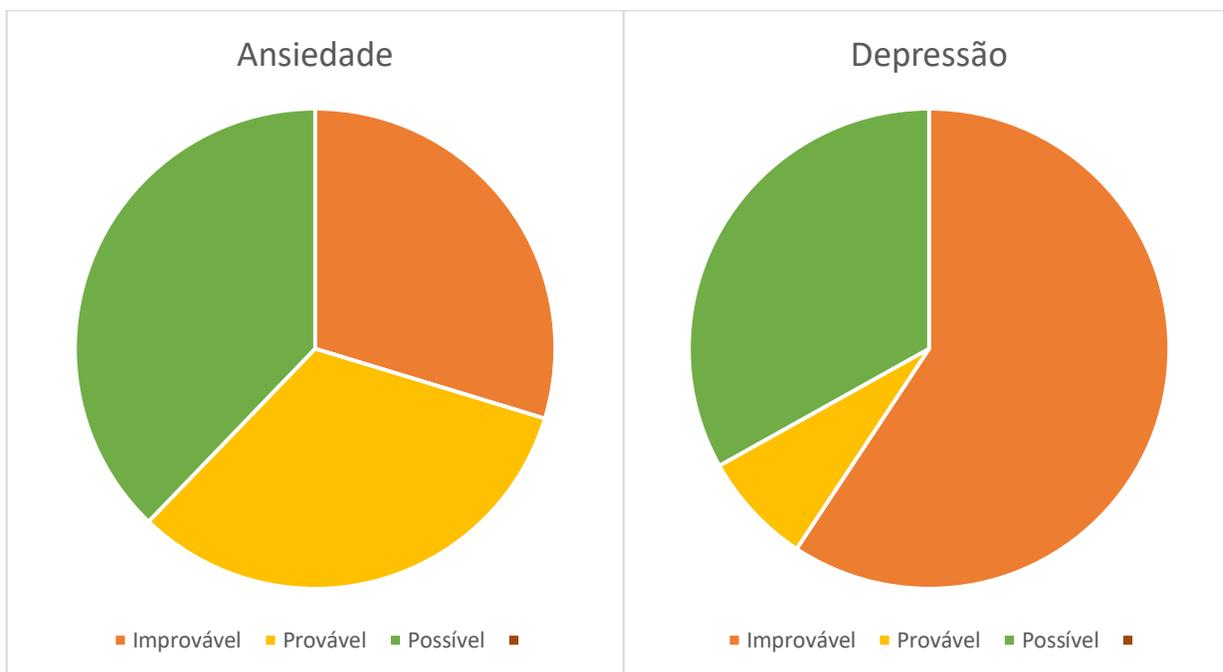
Observando o Gráfico 1, verificam-se níveis preocupantes para ansiedade entre graduandos de um curso de odontologia de uma faculdade particular de Curitiba. Participaram do estudo 172 estudantes. Na distribuição percentual dos escores de ansiedade nos intervalos da classificação, foi observado que 29,65% dos acadêmicos apresentaram valores entre 0 a 7 (improvável), 37,79% dos acadêmicos apresentaram valores entre 8 a 11 (possível) e 32,56% dos acadêmicos apresentaram valores entre 12 a 21 (provável). Quanto aos escores de depressão, observou-se que 59,3% dos acadêmicos apresentaram valores entre 0 a 7 (improvável), 33,1% dos acadêmicos apresentaram valores entre 8 a 11 (possível) e 7,6% dos acadêmicos apresentaram valores entre 12 a 21 (provável). (PLATNER et al., 2023)

Tabela 1- Níveis de depressão, ansiedade e estresse dos alunos ingressantes no curso de odontologia de uma faculdade pública de São Paulo

	Estresse		Ansiedade		Depressão	
	n	%	n	%	n	%
Extra Severo	5	20	4	16	0	0
Severo	3	12	4	16	6	24
Moderado	2	8	4	16	2	8
Brando	5	20	3	12	1	4
Normal	10	40	10	40	16	64
Total	25	100	25	100	25	100

Fonte: (Adas et al., 2015)

Gráfico 1- Níveis de depressão e ansiedade dos alunos no curso de odontologia de uma faculdade particular de Curitiba



Fonte: (PLATNER et al., 2023)

4.2 Depressão

A depressão, assim como o diabetes e a hipertensão, tem se tornado uma contrariedade de saúde constante. Sua etiologia pode ser multifatorial acarretando sintomas como perda de peso, alterações no sono, escassez de concentração e autocuidado, além de dificuldade com experiências diárias (LIMA et al., 2019). A depressão, juntamente com a ansiedade, pode elaborar quadros com fatores de risco aumentados para suicídio (GARBIN et al., 2020).

Pode se manifestar como uma tristeza imensa e duradoura que se diferencia das alterações comuns de humor (PENA et al., 2021). No contexto da graduação, as cobranças excessivas e a formação complexa têm gerado ideais suicidas e altos níveis de depressão entre acadêmicos de odontologia, além do alto grau de dificuldade das disciplinas teóricas e práticas, que ocasionam estudantes cansados e com esgotamento emocional (BREZOLINI et al., 2021). A modificação de ambiente, da escola para o meio pré-clínico, a mudança para o clínico e logo em seguida para o mercado de trabalho gera ápices consideráveis de depressão (CONCEIÇÃO et al., 2017).

4.3 Ansiedade e depressão entre acadêmicos de odontologia

As adversidades familiares, escassez de tempo, pressão no emprego e aprendizado ampliam o grau de estresse, gerando picos de ansiedade capazes de provocar um quadro depressivo (MADEIRA et al., 2023). O conforto mental é essencial para as emoções, para a autoestima e para a socialização. Dentro da odontologia, o bem-estar é importante já que a graduação e a profissão são desafiadoras. O estresse, especialmente o estresse crônico, gera aumento nos casos de ansiedade e depressão (SHEA LEE et al., 2021). Considerada um fator de risco para o suicídio, a depressão necessita de atenção, principalmente quando observada em acadêmicos de saúde, afinal de contas, o percentual de depressão é bem maior em estudantes dessa idade nos cursos da área da saúde do que em estudantes de outras áreas (LIMA et al., 2019).

Níveis diversos de depressão e ansiedade podem ser apurados em estudantes de odontologia em cotejo com outros cursos. O alto valor das listas de materiais, longas horas de estudos e atendimentos, preocupação com avaliações teóricas e práticas, necessidade de se destacar, tornam acadêmicos de odontologia mais sujeitos a desenvolverem depressão e ansiedade. O entendimento e pesquisas sobre a depressão e a ansiedade podem ajudar na compreensão desses transtornos mentais (GARBIN et al., 2021).

Os principais motivos que levam acadêmicos a desenvolverem depressão e ansiedade são a solidão pelo afastamento do meio familiar (principalmente em casos de alunos recém introduzidos nas universidades), acentuadas cargas horárias, excesso de conteúdos teóricos, exigências de professores, autocobrança por medo de não se sair bem, receio de desapontar os pais, dificuldades econômicas, divergências sociais, inseguranças em relação ao conhecimento e pressão durante o período pré-clínico e clínico, além do medo de não se adaptar ao mercado de trabalho após a conclusão do curso (GARBIN et al., 2021).

Cursos de graduação em áreas de saúde exigem do estudante habilidades distintas, além de exporem os acadêmicos a situações estressantes do cotidiano (muitos jovens ainda não possuem preparo mental ou maturidade suficientes para lidar com esses desafios) (LIMA et al., 2019). Aprender a desenvolver inteligência emocional pode ajudar os acadêmicos a assimilar e identificar suas emoções e a das demais pessoas do seu âmbito social, facilitando a convivência (JAHAN et al., 2022).

Ao ingressarem no âmbito acadêmico, frequentemente muitos jovens, a falta de vocação para o curso escolhido, o medo de decepcionar, a necessidade de agradar e de ser valorizados pelos pais geram no acadêmico um grande estresse. Em geral, a pressão e as cobranças exercida pelos

docentes aumentam no decorrer do curso, causando, nos discentes, variações nos graus de ansiedade e depressão (GARBIN et al., 2020).

A comunidade acadêmica está inclinada ao surgimento de transtornos psicológicos como ansiedade, estresse e depressão. As variações no cotidiano do universitário, as diferentes formas de ensino dentro das universidades e o aumento das responsabilidades podem agravar os quadros depressivos (GONÇALVES et al., 2023). Os acadêmicos são um grupo propenso a desenvolver ansiedade e depressão. Muitas vezes, devido ao fato de as universidades habitualmente serem espaços competitivos, com demasia de cobranças, demandas e prazos curtos, a situação se agrava. Faz-se necessário considerar, também, a dificuldade de administrar a vida acadêmica e a vida pessoal, principalmente para aqueles que se mudam de suas cidades de origem, distanciando-se da família e da rede de apoio (E SOUZA et al., 2022).

5 DISCUSSÃO

Buscar maneiras de diminuir a rigidez do currículo acadêmico, as expectativas de alto desempenho e a sobrecarga de trabalho pode diminuir o ambiente estressante para os estudantes de odontologia. Somado à adequação da carga horária, que por muitas vezes é extensa, fazendo com que o aluno tenha que equilibrar aulas, clínicas e laboratórios, além da necessidade de lidar com as demandas dos pacientes. A obrigatoriedade de lidar com pacientes, principalmente aqueles receosos do tratamento odontológico, gera ansiedade no estudante, prejudicando o rendimento acadêmico (LIMA et al., 2019).

Uma reformulação curricular, levando em atenção o tempo de estudo individualizado e necessário versus horas obrigatórias em cada disciplina por semana, levaria as IES a aumentar o tempo de curso, buscando uma grade alternativa para diminuir a sobrecarga acadêmica mas, ao mesmo tempo, não elevando muito os custos de mensalidade para o graduando. Faz-se necessário, também, desenvolver ações para atenção de saúde mental plena, educacionais e táticas para informar e orientar sobre como prevenir, diagnosticar e conviver com a depressão e a ansiedade, de modo a propiciar melhor qualidade de vida aos estudantes afetados (LIMA et al., 2019).

A odontologia, sendo uma profissão que necessita de perfeição e precisão, além do conhecimento clínico e habilidade prática para executar procedimentos, leva o acadêmico ao quadro de estresse, podendo provocar exaustão mental e física. Esta situação, inclusive, causa retraimento social, levando o estudante a se afastar de colegas e professores, assim prejudicando

oportunidades de networking e aprendizado. O perigo de abandono durante a graduação ou de concluir e não exercer a profissão devido à ansiedade e à depressão ocasionadas durante o processo de formação ressaltam a importância do acompanhamento psicológico durante o curso, bem como de ajuda médica, caso necessário, e apoio da comunidade acadêmica (SHEA LEE et al., 2021).

Durante e após a pandemia mundial da COVID-19, devido à necessidade de isolamento social, muitos jovens demonstraram alto grau de ansiedade e depressão, além de dificuldades para socializar, prejuízos psicológicos e físicos. A necessidade de intervenção, como serviços públicos psicológicos voltados para o público estudantil, atividades formativas, escutas e monitoramento psicológico mostraram-se importantes para lidar com os desafios dessa fase (SILVA et al., 2021).

A orientação de alunos e familiares sobre essas doenças, suas manifestações, sinais e sintomas é uma maneira eficaz de auxiliá-los no reconhecimento do quadro, para que busquem assistência precoce e o diagnóstico inicial seja realizado, com isso retardando o quadro de evolução da doença. Desde modo, a disseminação de conhecimentos fornecerá recursos apropriados para que o acadêmico perceba que necessita de atenção médica e psicológica, garantindo, assim, melhora em sua saúde mental (PENA et al., 2021).

A criação de programas de conselhos e conforto utilizando como mentores alunos da graduação de períodos mais avançados, com objetivo de incluir os calouros em atividades sociais e auxiliar durante os períodos de ajustamento, é benéfica e de grande ajuda para controle da ansiedade e depressão, que podem ter início ainda nos primeiros períodos da graduação (SHEA LEE et al., 2021).

A ansiedade e a depressão são problemas de saúde mental que afetam pessoas em todo o mundo, independentemente da atividade profissional que exercem. Entretanto, entre acadêmicos de odontologia, tais condições podem ser em particular desafiadoras devido às demandas específicas dessa área de aprendizado citadas anteriormente. Faz-se, então, necessário refletir sobre esse problema e considerar suas causas e impactos a curto, médio e longo prazos, bem como possíveis medidas para amenizá-lo (PENA et al., 2021).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Existem medidas que podem ser aderidas pelas IES, como conscientização, suporte psicológico, aperfeiçoamento da capacidade emocional, administração da carga horária, levando

em consideração a necessidade de aumento do tempo de curso para melhor distribuição de disciplinas durante os semestres (considerando que com isso elevaria os custos, deixando o curso mais caro e mais longo), necessidade de elevação do equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica e partilha de experiências entre acadêmicos de diferentes semestres.

Em síntese, a ansiedade e a depressão entre acadêmicos de odontologia são contrariedades sérias que necessitam de atenção e ação. As instituições de ensino e as comunidades acadêmicas são capazes de desempenhar papel crucial na promoção da saúde mental, auxiliando os estudantes a lidarem com desafios típicos ou não típicos dessa profissão e a desenvolver táticas para enfrentá-los de forma saudável.

REFERÊNCIAS

- ADAS, T. et al. Estresse e o estilo de vida dos acadêmicos ingressantes em um curso de graduação em Odontologia. **Revista da ABENO** • 15(3):26-34, 2015.
- BREZOLINI, N. M. R. M.; BOTTI, N. C. L. O Cirurgião Dentista e o comportamento suicida. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e593101120093, 11 set. 2021.
- CONCEIÇÃO, M. et al. Levantamento da situação de saúde mental e uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos do curso de odontologia de uma universidade do sul de minas gerais. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 15, n. 1, p. 489-496, jan./jul. 2017
- GARBIN, A. J. Í. et al. Insatisfação com o curso e suicídio: saúde mental do estudante de Odontologia. **ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION**, v. 9, n. 3, 25 ago. 2020.
- GARBIN, C. A. S. et al. Fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade e depressão em estudantes de Odontologia. **Revista da ABENO**, v. 21, n. 1, p. 1086, 30 mar. 2021.
- GONÇALVES, M. F. P.; REBELO, P. M.; MACEDO DE OLIVEIRA, M. V. Estresse, Ansiedade E Depressão Em Acadêmicos De Odontologia De Uma Instituição De Montes Claros. **Revista Unimontes Científica**, v. 25, n. 2, p. 1–24, 10 jul. 2023.
- JAHAN, S. S. et al. Exploring the Association between Emotional Intelligence and Academic Performance and Stress Factors among Dental Students: A Scoping Review. **Dentistry Journal**, 1 abr. 2022.
- KHANAGAR, S. B. et al. Psychological distress among undergraduate dental students in Saudi Arabia and its coping strategies—a systematic review. **Healthcare (Switzerland)**, 1 abr. 2021.
- LIMA, S. O. et al. Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, 2019.
- MADEIRA, S. G. et al. Impactos psicológicos em acadêmicos de odontologia na prática clínica: revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 1, p. 765–784, 3 jan. 2023.
- SHEA LEE, L. et al. Mental Health and Well-Being of Undergraduate Dental Students: A Systematic Review | **International journal of care scholars journals**. 1 ago. 2021. Disponível em: <www.onlinedoctranslator.com>.
- SILVA, T. V. S. DA et al. Qualidade de vida, ansiedade e depressão em estudantes de Odontologia na pandemia da COVID-19 e fatores relacionados. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. e34710817481, 13 jul. 2021.

PLATNER, F. A. DE S. et al. Avaliação da ocorrência de depressão e ansiedade em acadêmicos de odontologia da faculdade herrero: evaluation of the occurrence of depression and anxiety in dentistry students at faculdade herrero. **Revista Gestão & Saúde**, v. 25, n. 2, 4 dez. 2023.

PENA, N.G.S. et al. Investigação dos níveis de ansiedade e depressão em acadêmicos de odontologia de uma instituição de ensino superior investigation of anxiety and depression levels in dentistry academics of a higher education institution **Odontol. Clín.-Cient.** Odontol. Clín.-Cient., Recife, 20(2) 32 - 36, junho, 2021. Disponível em: <www.cro-pe.org.br/Artigooriginal/Originalarticles>.

TRINDADE, T.T.P. et al. ansiedade entre acadêmicos de enfermagem, odontologia e psicologia de uma instituição de ensino superior anxiety between nursing, dentistry and psychology academics of a higher education institution. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v.22, n.4, Out. - Dez. /2021 - ISSN 1518-8361