

Uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos da área da saúde: uma revisão bibliográfica**Use of anxiolytics and antidepressives by academics in the health area: a bibliographical review**

DOI:10.34117/bjdv6n10-118

Recebimento dos originais:01/10/2020

Aceitação para publicação:07/10/2020

João Vítor Denis Neri

Formação acadêmica: Graduando em Farmácia.

Endereço completo: Rua Campo Grande - 1420, Ourizona – PR, CEP: 87170-000

E-mail: joaovitor.neri@hotmail.com

Ana Paula Margioto Teston

Formação acadêmica: Pós-doutora em Ciências da Saúde.

Endereço completo: Rua João Batista Morteau, 1139, centro, Jandaia do Sul – PR, 86900-000.

E-mail: farmacia@uninga.edu.br

Daniela Cristina de Medeiros Araújo

Formação acadêmica: Doutora em Ciências da Saúde

Endereço completo: Rod. PR 317, 6114 Parque Industrial 200, Maringá - PR, Brasil

E-mail: danielamedeiros@hotmail.com

RESUMO

Os transtornos de ansiedade e depressão estão entre os maiores problemas de saúde pública, pois são transtornos relacionados ao sistema nervoso central e tem sido considerado o “mal do século” devido ao elevado número de casos que vem surgindo, inclusive no cenário acadêmico, acometendo estudantes que concomitantemente fazem uso de ansiolíticos e antidepressivos, podendo assim ser um problema futuro. Dessa forma, o presente artigo questiona o que leva os acadêmicos a fazerem uso de medicamentos para controle da ansiedade e depressão? Há outras formas de tratamento antes de fazer uso de medicamentos alopáticos? Para responder tais questionamentos foram realizadas pesquisas em bases de dados científicas nos pressupostos teóricos de autores que abordam o referido tema, tendo como objetivo que o mesmo sirva de instrumento de estudo para àqueles que se interessem pelo assunto. Diante dos estudos concluiu-se que o consumo de ansiolíticos e antidepressivos na área acadêmica vem se tornando cada vez mais comum, principalmente na área da saúde que gera um desgaste maior dos estudantes, visto que seu material de estudo são vidas humanas. Os alunos passam por situações de ansiedade e depressão e conseqüentemente começam a fazer uso de fármacos, porém, se o aluno tiver conhecimento desses transtornos desde o início do curso, poderá reconhecer em si os sintomas e buscar alternativas que venha a prevenir seu agravo. Por outro lado, é importante o apoio das instituições, profissionais e docentes em estratégias para amenizar o sofrimento psicológico dos acadêmicos.

Palavras-chave: Acadêmicos, Ansiedade, Depressão, Fármacos.

ABSTRACT

Anxiety and depression disorders are among the major public health problems, as they are disorders related to the central nervous system and have been considered the "evil of the century" due to the high number of cases that have been emerging, including in the academic scenario, affecting students who concomitantly make use of anxiolytics and antidepressants, thus being a future problem. Thus, this article questions what leads students to use medications to control anxiety and depression? Are there other forms of treatment before using allopathic medications? To answer these questions, research was conducted in scientific databases in the theoretical assumptions of authors who address this theme, with the objective of which it serves as a study tool for those who are interested in the subject. In view of the studies, it was concluded that the consumption of anxiolytics and antidepressants in the academic area has become increasingly common, especially in the area of health that generates greater wear and tear of students, since their study material are human lives. Students go through situations of anxiety and depression and consequently begin to use drugs, but if the student is aware of these disorders from the beginning of the course, he/she can recognize the symptoms and seek alternatives that will prevent their injury. On the other hand, it is important to support institutions, professionals and teachers in strategies to alleviate the psychological suffering of academics.

Keywords: Academic, Anxiety, Depression, Drugs.

1 INTRODUÇÃO

Transtornos mentais são problemas de saúde que tem aumentado expressivamente, sendo considerado como o “mal do século XXI”. Se tornou um problema mundial, acometendo todas as faixas etárias, ressaltando a necessidade de medidas para a prevenção (VIEIRA, 2018).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2017) a depressão e a ansiedade estão entre os maiores problemas de saúde pública do cenário atual. De acordo com algumas pesquisas, estudos afirmam que cerca de 15 a 29% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua vida acadêmica, principalmente na área da saúde. Porém, sabe-se que um dos fatores que podem controlar, é o uso de psicofármacos, como ansiolíticos e antidepressivos, que agem no sistema nervoso central, melhorando a estabilidade da ansiedade e da depressão, na hipótese de diminuir o risco de problemas mais graves no futuro (BITTENCOURT; CAPONI; MALUF, 2013).

Dessa forma, questiona-se o que leva os acadêmicos a fazerem uso de medicamentos que controlam a ansiedade e a depressão e se há outras formas de tratamento antes de fazer uso desses medicamentos no período de formação dos acadêmicos. Nesse sentido, o presente artigo tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica em bases de dados científicos, nos quais artigos atuais tenham sido publicados no tema abordado. O intuito deste trabalho é enfatizar a importância a ser dada aos estudantes para evitar o uso destes medicamentos durante o período de graduação.

2 ANSIEDADE

A ansiedade é um termo usado para designar um tipo de reação que atinge o sistema nervoso do indivíduo quando o mesmo está perante a uma situação, geralmente de perigo, é uma sensação de medo, angústia, fobia e apreensão do que está por vir. Quando esses sentimentos são frequentes e exagerados é considerado um transtorno. A ansiedade é considerada uma reação normal diante de algum tipo de estresse psicológico, que muitas vezes se origina do medo, quando uma pessoa está perante a uma situação perigosa e acompanhada de variações físicas (BARNHILL, 2018).

A ansiedade é uma reação de homeostase diante de determinada situação que causa várias alterações no corpo do indivíduo como aumento da irrigação sanguínea para o coração, acompanhado da liberação de neurotransmissores. O medo toma conta do ser, causando mal-estar e insegurança. No entanto, as alterações não ocorrem apenas no corpo, mas também na mente do indivíduo. A ansiedade pode ser definida como um estado de humor desagradável, apreensão negativa em relação ao futuro e inquietação desconfortável. É uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, vaga e conflituosa e o medo é uma consequência dessas ameaças (SILVA FILHO; DA SILVA, 2013).

As reações que o transtorno da ansiedade causa é um sinal de alerta indicando um perigo que as vezes foge da sua capacidade, dessa forma, capacita o indivíduo para enfrentar uma situação e assim se defender. A ansiedade acomete a maioria dos jovens acadêmicos, principalmente na área da saúde, muitas vezes por estar sobrecarregado de funções, horas de estudos prolongadas, má alimentação, preocupações, conflitos, entre outros que acabam por interferir em situações cotidianas (COSTA *et al*, 2017). No entanto, Fernandes *et al* (2018) ressalta que a ansiedade é considerada também um transtorno mental que consiste na resposta fisiológica do ser humano ao meio em que está inserido e às situações que vivencia. Sendo assim a ansiedade é uma ameaça sentida internamente, onde se predomina uma sensação eminente de risco e perigo, avisando assim que existe algo a temer (BATISTA & OLIVEIRA, 2005). O indivíduo com ansiedade superestima o grau e a probabilidade de perigo das situações e menospreza sua capacidade para enfrentamento, ocasionando assim o aparecimento de sintomas fisiológicos (KAPLAN, SADOCK&GREBB, 1997).

No estudo de Marchi *et al* (2013) em uma universidade pública do curso de enfermagem de São Paulo foi aplicado um questionário sobre ansiedade e o uso de ansiolítico em 308 alunos, constatou-se que dentre os alunos avaliados, 30% apresentou grau mínimo de ansiedade, 34% ansiedade leve, 24% moderada e 12% ansiedade considerada grave, dos 308 alunos que participaram da entrevista, 16% afirmaram que fazem uso ou já fizeram uso de algum tipo de ansiolítico, sendo o diazepam o fármaco mais utilizado.

Em uma universidade privada com variados cursos na área da saúde, foi realizada uma pesquisa com 1.514 acadêmicos que apontaram sintomas que caracterizam ansiedade, resultando um certo nervosismo em 42,9% dos entrevistados, preocupação em 46,6% dos entrevistados que na maior parte do tempo apresentam tremores/palpitações (44,4%), tensão/dores musculares (35,3%), cansaço fácil (39,5%), falta de ar (44%), batimento cardíaco acelerado (49,2%) e 38% apresentavam transpiração como sintoma. Porém, não houve questionamento sobre o uso de fármacos (MOURA *et al* 2019).

3 DEPRESSÃO

A depressão é outro transtorno que interfere no cotidiano do indivíduo, sendo um dos sinais mais comuns na variação de humor repentina, podendo ser de grau moderado a elevado. Depressão é um sofrimento que influencia significativamente na família, no trabalho e na vida social do indivíduo, dependendo do grau pode até levar ao suicídio. Considera-se a depressão como problema de saúde pública, uma doença multifatorial que compromete o funcionamento interpessoal que tem como características as alterações de humor, perda da iniciativa, desinteresse em geral, distúrbio de sono, falta do autocuidado, diminuição da capacidade de concentração, ansiedade, entre outros sintomas (FERNANDES *et al*, 2018).

Nesse sentido, a depressão nada mais é que um transtorno mental com causas multifatoriais, podendo ser: fatores genéticos, bioquímicos, psicológicos e sociais, que dependendo do grau pode levar à morte. No entanto, segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) e também a Classificação internacional de doenças e problemas relacionados à saúde (CID-10) a depressão é definida como uma condição na qual o paciente apresenta um rebaixamento do humor, redução da energia e diminuição de suas atividades, vivencia sintomas como sentimento de tristeza profunda, falta de confiança em si mesmo, visões negativas sobre si e sobre os outros, caso esses sintomas venham a ocorrer a longo prazo podem surgir perda de interesse em atividades cotidianas, distúrbios de sono e apetite, além de sintomas somáticos e fadiga.

Biologicamente os sintomas da depressão são por conta de uma menor liberação de monoaminas endógenas, sendo elas, a serotonina (5-HT), a norepinefrina (NE) e a dopamina (DA) nas fendas sinápticas de neurônios cerebrais (WANNMACHER, 2012). Os sintomas que compõem o quadro depressivo afetam diversas áreas da vida do paciente, comprometendo suas atividades pessoais e sociais. Podendo agrupar esses sintomas em 5 áreas distintas: humor, cognição ou pensamento, aspecto somático, expressão corporal e vida social (TEODORO, 2010).

Diante dessas perspectivas a depressão afeta o indivíduo em todo seu aspecto e pode-se dizer também que seu maior agravamento é por falta de conhecimento, ou seja, o indivíduo tem alguns sintomas e por não saber do que se trata, acha que tudo vai passar, não procura a ajuda de um profissional da saúde, resultando no agravamento do quadro. Muitas vezes, para a sociedade as pessoas depressivas são vistas como preguiçosas, desatentas, lentas e etc. O desconhecimento do transtorno depressivo impede que a pessoa busque tratamento e muitas vezes quando descobrem acaba sendo tarde demais (SILVA; SILVA, 2016).

No entanto, não é ou não deveria acontecer com acadêmicos da área da saúde, visto que tais transtornos fazem parte do seu conhecimento científico como também é de seu conhecimento que o tratamento da depressão e da ansiedade é feito principalmente por fármacos ansiolíticos e antidepressivos. Observa-se certo aumento do uso de medicamentos entre os estudantes, sem prescrição médica. Fato este que preocupa as autoridades no assunto, especialmente pela forma ilegal de aquisição do mesmo. Segundo a convenção da ONU de 1971, quando o Brasil assumiu o compromisso do controle na dispensação dos fármacos ansiolíticos e antidepressivos, é necessário um receituário especial para adquiri-lo, pois apresenta risco de abuso e dependência (LUNA *et al*, 2018).

Um estudo realizado em estados brasileiros com estudantes de Medicina, demonstrou prevalência de sintomas depressivos em 27% dos pesquisados. Essa maior predisposição parece estar relacionada a diferentes fatores ao longo do curso. A depressão, além de causar grande sofrimento psíquico, pode levar a prejuízos no desempenho acadêmico e nos relacionamentos sociais (RIBEIRO *et al*, 2014). Ainda na visão de Ribeiro *et al* (2014) no Brasil, algumas pesquisas têm relatado os sintomas depressivos em estudantes universitários. Estima-se que durante sua formação acadêmica, cerca de 15 a 25% dos estudantes universitários apresentam algum transtorno psíquico.

Em uma pesquisa com alunos dos cursos de graduação em Radiologia e diagnóstico por imagem de uma universidade do Rio de Janeiro em que abordou vários temas relacionados ao comportamento emocional, observou-se que houve um empate na escala de ansiedade, ou seja, 50% dos alunos apresentaram ansiedade e 50% não, quanto a depressão, 56% apresentaram em relação à atuação profissional e acadêmica e 44% não apresentaram (SILVA *et al*, 2010).

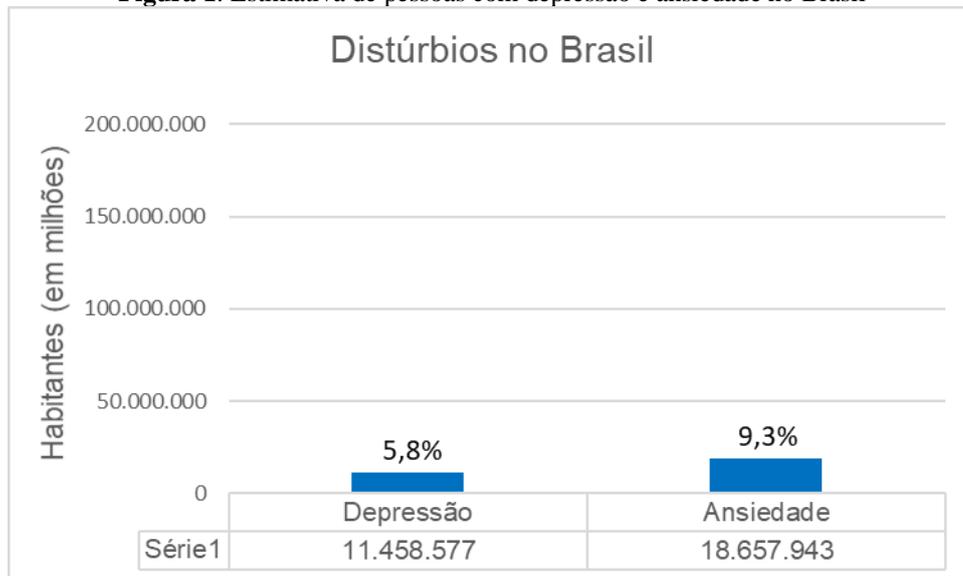
4 ACADÊMICOS X ANSIOLÍTICOS E ANTIDEPRESSIVOS

Os ansiolíticos são considerados calmantes, que vem agir no sistema nervoso central controlando a ansiedade, porém, seus efeitos colaterais podem ser de grande prejuízo à saúde, por

isso, a necessidade de fazer uso apenas com orientação médica. Os médicos relacionam a medicalização aos problemas pessoais, sóciofamiliares e profissionais, e que muitas vezes o paciente não encontra solução acreditando na potência mágica dos medicamentos, no entanto, há desvantagens como a dependência química que é um fenômeno potencialmente grave e relativamente comum nas Unidades Básicas de Saúde (FONSECA, 2005).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), estima que o Brasil é o país líder em relação a doença mental, no caso de Transtornos de Ansiedade 9,3% da população sofre com esta doença e a [depressão](#) afeta 5,3% dos brasileiros, no caso da depressão em termos de porcentagem pode até parecer pouco, porém a taxa acima da média global, que é de 4,4%, isso significa 12 milhões de brasileiros sofrem com essa doença, colocando o Brasil no ranking na América Latina segundo a Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos (ABRATA), Centro de Valorização da Vida (CVV) e a empresa farmacêutica Pfizer (BAETA, 2019). Segundo a publicação da Organização Pan-Americana, o número de casos de ansiedade e depressão no Brasil, em 2017, já era bem elevado conforme mostra a figura 1:

Figura 1: Estimativa de pessoas com depressão e ansiedade no Brasil



Fonte: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839

O estudante da área da saúde, ao ingressar em uma faculdade, se depara com situações não vivenciadas até então e devido ao aumento de conteúdo e estudos mais aprofundados, faz com que ele se sinta pressionado e pode acarretar em sobrecarga emocional, especialmente no quesito em que os acadêmicos precisam se adaptar ao sofrimento alheio e com a morte, característico de profissões da saúde (PALMEIRA *et al*, 2017). Outro fator preponderante é o estado civil, pois

geralmente a maioria dos acadêmicos são solteiros e passam a morar sozinhos perto da faculdade, muitas vezes em outra cidade diferente da que reside com a família (CECCONELLO *et al*, 2013).

Percebe-se que no curso de medicina há um grande desgaste dos estudantes devido os desafios que enfrentam por lidar com a vida humana precocemente, nesse sentido, a probabilidade de adquirir algum tipo de transtorno mental é inevitável, assim muitos fazem uso de medicamentos antidepressivos. No entanto, acadêmicos de outros cursos como de enfermagem também passam por situações parecidas, pois há fatores adicionais como a experiência da prática clínica, o relacionamento com o paciente e o medo de cometer erros que desencadeia ansiedade e assim uma vez que algo de errado acontecer pode vir a ter depressão (FERNANDES *et al*, 2018).

Durante a vida acadêmica, pode se dizer que é “comum” o surgimento de jovens com sintomas de ansiedade e depressão visto que, nessa fase o acadêmico tende a sobrecarregar suas funções e responsabilidades, principalmente na área da saúde em decorrência da área escolhida, visto que todo curso na área da saúde exige muito do aluno fazendo com que ele fique ansioso e apreensivo devido a quantidade de conteúdos que influencia no seu estado físico e emocional, muitas vezes perdendo horas de sono e resultando em uma depressão, assim acabam por fazer uso de ansiolíticos e antidepressivos. Estima-se que durante a formação acadêmica, cerca de 15 a 25% dos universitários apresentam algum tipo de transtorno psíquico, destacando-se os estudantes da área da saúde que convive precocemente com a dor humana durante sua formação (RIBEIRO *et al*, 2014). Portanto, o processo de aprender para os variados estudantes das áreas de saúde torna-se mais complexo, pois se busca a associação entre teoria e prática (SALOMÉ; ESPÓSITO, 2008). Uma das dificuldades dos cuidados psiquiátricos para os estudantes de Medicina é o fato de que eles tendem a não procurar ajuda médica para seus problemas. Estudos demonstram que, apesar do alto nível de aflição que acomete os estudantes de Medicina, apenas cerca de 8% a 15% deles procuram cuidado psiquiátrico durante a sua formação. Além disso, os resultados de outro estudo, realizado na Universidade da Pennsylvania, mostraram que, dos 24% de seus estudantes que declararam ter problemas depressivos, apenas 22% procuraram ajuda médica. Este fato é justificado por inúmeras razões: falta de tempo, estigma associado à utilização de serviços de saúde mental, custos e medo das consequências em nível curricular. Dentre os que procuram, cerca de 22% a 40% apresentam perturbação do humor, geralmente depressão (VASCONCELOS *et al*, 2014).

Devido ao elevado número de casos, há um grande consumo de fármacos antidepressivos e ansiolíticos, entre eles os mais usados são os benzodiazepínicos (diazepam, alprazolam e emidazolam). Estes são medicamentos hipnóticos e ansiolíticos bastante utilizados na prática clínica. Usualmente são prescritos no tratamento de quadros agudos de ansiedade, transtornos de

humor, insônia, crises convulsivas e outras condições relacionadas ao sistema nervoso central (FESTA, 2018).

No entanto, o consumo de ansiolíticos de forma abusiva ocorre devido a vários fatores como a automedicação, erros em prescrições médicas e conseqüentemente resultando em aumentos nas enfermidades relacionadas a psiquiatria (GRASSI; CASTRO, 2012). Considera-se que o uso irracional de fármacos pode ocasionar dificuldades de desenvolvimento, aumento do investimento em saúde pública, prejuízo nas relações afetivas e estímulo ao uso de substâncias ilícitas (LOPES; GRIGOLETO, 2011).

Apesar desses medicamentos serem confiáveis é preciso cautela, pois seu uso de forma exagerada pode causar danos irreversíveis a saúde, nesse sentido, é fundamental o acompanhamento médico em todos os tipos de tratamentos. Muitas vezes os efeitos colaterais das drogas para ansiedade e depressão se tornam mais perigosos do que a própria doença em si. Entre os sintomas pode-se citar a diminuição da atividade psicomotora, o prejuízo na memória, a desinibição paradoxal, tolerância e dependência e a potencialização do efeito depressor pela interação com outras drogas depressoras, principalmente o álcool. Além disso, a depressão e a distímia podem ocorrer conseqüentemente ao uso de alprazolam e clonazepam (AUCHEWSKI *et al*, 2004).

A automedicação com ansiolíticos e antidepressivos é uma prática que acomete muitos estudantes, nesse sentido foi realizada uma pesquisa em uma instituição superior de Santa Catarina, envolvendo 384 estudantes de vários cursos, 81 (23,7%) eram na área da saúde e 303 (76,3%) nos demais cursos. Os resultados mostraram que 330 (96%) já havia se automedicado, 137 utilizou sobras de medicamentos, 125 fez consumo de medicamento sem prescrição médica, 21 confessou que já havia se automedicado em algum momento da vida e 6 apresentaram algum tipo de reação (GALATO, MADALENA, PEREIRA, 2012).

Fávero *et al* (2017) realizaram uma pesquisa de campo em uma universidade com 32 alunos usuários de ansiolíticos e constatou que 84,4% dos casos tiveram recomendação médica no início do tratamento e 15,6% não. Quanto ao motivo do uso da medicação concluiu que o que mais se destacou foi a ansiedade com 43,8%, seguido da depressão com 53,1% e insônia 62,5% dos entrevistados relataram os devidos problemas.

Diante desse cenário em que muitos acadêmicos fazem uso de medicamentos para controlar a ansiedade e por conseqüência a depressão, é necessário que se busque outras formas de controle antes de fazer uso de medicamentos, pois muitas vezes, o problema consiste em que uma parte da população não possui informação sobre outras alternativas antes de fazer uso de algum fármaco, como por exemplo a prática de exercícios físicos (HORTENCIO *et al*, 2018).

Os benefícios da prática do exercício físico no combate a depressão, devem ser observados, pois, além dos benefícios para o corpo, o mesmo traz para o sistema neurológico, uma vez que esse órgão atuará no corpo humano em relação ao combate dos sintomas da depressão. A maior produção de neurotransmissores, como a serotonina, e o aumento do número de sinapses previnem a atrofia do hipocampo, associada à depressão e ansiedade (GONÇALVES, 2018). A prática de atividades físicas como correr, pedalar, caminhar, aeróbica, yoga, etc., contribuem muito para a prevenção ou amenização da ansiedade e depressão. Na maioria das vezes os acadêmicos, relatam terem uma vida atribulada e com muitas responsabilidades e não encontram tempo para essas atividades (MATSUDO *et al*, 2001).

Tratamento psicológico é outra forma para aliviar a tensão do dia-a-dia, que é muito indicado para a ansiedade e depressão e assim evitar o uso de ansiolíticos e antidepressivos, muitas vezes ao expor situações que vem enfrentando como apreensão, frustrações, emoções, alegria, pressão, variação de humor, entre outros sentimentos que um profissional consegue identificar e possivelmente prevenir para que não ocorra agravamento da ansiedade e/ou depressão (MORÉ *et al*, 2008).

Outro recurso importante para o tratamento de ansiedade e depressão são as plantas medicinais e fitoterápicos que a Política Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápico (PNPMF), assim como a Política Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC) por meio do Sistema Único de Saúde (SUS) buscam viabilizar mais essa possibilidade de tratamento e terapêuticas farmacológicas através de plantas medicinais e fitoterápicas com o intuito de uma maior segurança e eficácia no processo de tratamento aos pacientes. As plantas medicinais e fitoterápicos é mais uma alternativa para o tratamento do SNC com objetivos sustentáveis a serem atingidos até 2030, principalmente em relação ao acesso e uso de medicamentos seguros e de qualidade (SILVA; SOARES; MACHADO, 2020).

Nesse sentido, os gestores das instituições, profissionais e docentes que fazem parte da ação psicopedagógica devem refletir sobre o contexto, buscar reconhecer as características dos alunos e articular estratégias e ações que promovam auxílio aos acadêmicos para que possam enfrentar as dificuldades cotidianas, de forma afetiva e adaptativa, onde ameniza o sofrimento psicológico e acaba visando uma melhoria na qualidade da vida acadêmica, conseqüentemente melhorando no seu desempenho (PRATES; OLIVEIRA, 2017).

Contudo, devido a pandemia que o país está passando, em que as pessoas precisam se prevenir contra o corona vírus em usar máscaras, manter distanciamento e principalmente o isolamento social, tem causado muita perturbação psicológica, as demandas estão relacionadas ao

aumento da ansiedade e angústia, associadas a situações que requer uma nova adaptação de vida, com planejamentos e execuções de atividades fora do habitual, “estudantes portugueses apresentaram maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse comparado a períodos anteriores” (OLIVEIRA et al, 2020).

É importante que as instituições ofereçam serviços de apoio psicológico aos acadêmicos durante a graduação e avaliar aqueles que além de enfrentar as dificuldades adaptativas, muitas vezes se encontram fora de casa, longe dos familiares, sendo que estes possuem maior probabilidade em apresentar sintomas de ansiedade e depressão (BRANDTNER; BARDAGI, 2009).

5 CONCLUSÃO

Os ansiolíticos e antidepressivos são medicamentos muito utilizados para os transtornos de ansiedade e depressão por agirem direto nos neurotransmissores e proporcionar efeitos sedativos e tranquilizantes nas atividades do sistema nervoso central. São medicamentos considerados confiáveis, porém o uso sem acompanhamento de um profissional ou seu uso excessivo podem causar risco a saúde e dependência.

No meio acadêmico, há um número elevado de estudantes que fazem uso dessas drogas, principalmente por estudantes da área da saúde devido ao curso escolhido, visto que essa área exige muita dedicação e responsabilidade do acadêmico, pois trata de vidas humanas, nesse sentido são muitas horas de estudos, noites mal dormidas, má alimentação e aliados a trabalho, família e sociedade, onde o tempo acaba sendo escasso. Essa situação causa preocupações intensas e medo constante durante nosso cotidiano.

Nesse sentido, o uso de ansiolíticos e antidepressivos podem trazer aos acadêmicos uma sensação de alívio ao estresse que vem passando momentaneamente, porém se buscar outras alternativas como atividades físicas e tratamentos psicológicos pode-se evitar o uso dos respectivos medicamentos, visto que, fazer exercícios físicos de forma contínua e moderada pode trazer inúmeros benefícios como aumentar a sensação de bem-estar e equilibrar a saúde física e mental.

Desta forma, seria imprescindível que no início dos cursos, principalmente os relacionados com a área da saúde, os acadêmicos pudessem ter conhecimentos dos sintomas de ansiedade e da depressão a fim de conseguir reconhecer em si tais sintomas e assim buscar alternativas antes que o problema agrave e tenha que fazer uso de fármacos, pois os mesmos podem ser prejudiciais à saúde futuramente, como também causar dependência.

O apoio das instituições, profissionais e docentes é muito importante para a formação do acadêmico, no sentido de conhecer e avaliar as características dos alunos que são mais propensos a

ansiedade e depressão. No que tange ao exercício da profissão farmacêutica também se torna crucial o fornecimento de informações adequadas e científicas àqueles que realmente necessitam fazer o tratamento com fármacos ansiolíticos e antidepressivos.

REFERÊNCIAS

AUCHEWSKI, Luciana; ANDREATINI, Roberto; GALDURÓZ, José Carlos F; Lacerda, Roseli Boerngen de. **Avaliação da orientação médica sobre os efeitos colaterais de benzodiazepínicos**. Rev. Bras. Psiquiatria. Vol. 26, São Paulo, 2004. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462004000100008>> Acesso em 05 mai 2020.

BARNHILL, John W. **Considerações gerais sobre transtornos de ansiedades**. 2018. Disponível em <<https://www.msdmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-transtornos-de-ansiedade>> Acesso em 22 abr 2020.

BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. **Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes**. *PSIC-Revista de Psicologia da Vetor*, 6(2), 43-50. Pouso Alegre – MG, 2005.

BETA, Juliana. **Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos (ABRATA)**, Centro de Valorização da Vida (CVV) e a empresa farmacêutica Pfizer. Disponível em <<https://www.hojeemdia.com.br/horizontes/com-mais-de-12-milh%C3%B5es-de-doentes-brasil-%C3%A9-o-pa%C3%ADs-mais-deprimido-da-am%C3%A9rica-latina-aponta-oms-1.738504>> 2019. Acesso em 10 jun 2020.

BITTENCOURT, Silvia Cardoso; CAPONI, Sandra; MALUF, Sônia. **Medicamentos Antidepressivos: inserção na prática biomédica** (1941 a 2006) a partir da divulgação em um livro-texto de farmacologia. 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/mana/v19n2/a01v19n2.pdf>> Acesso em 10 jun 2020.

BRASIL. **Relação de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS**, Ministério Saúde. 2009.

BRASIL. **Plantas medicinais e fitoterapia: PNPIC**. Ministério da Saúde. 2012.

BRANDTNER, M.; BARDAGIM. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, p. 81-91. 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v2n2/v2n2a04.pdf> Acesso em 12 jun de 2020.

CECCONELLO, William Weber; BATISTELLA, Francieli; WAHL, Suzi Darli Zanchett; WAGNER, Marcia Fortes. **Avaliação de sintomas depressivos e fobia social em estudantes de graduação**. *Aletheia – Revista interdisciplinar de psicologia e promoção da saúde*, 2013.

COSTA, Kercia Mirely Vieira et al. **Ansiedade em universitários na área da saúde**. In: II Congresso Brasileiro das Ciências da saúde. Campina Grande – Pb. 2017. Disponível em http://www.editorarealize.com.br/revista/conbracis/trabalhos/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf Acesso em 12 jun 2020.

FÁVERO, Viviane Rosst; SATO, Marcel del Olmo; SANTIAGO, Ronise Martins. **Uso de ansiolíticos: abuso ou necessidade?** 2017. Disponível em <<https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/57820>> Acesso em 09 jun 2020.

FERNANDES, Márcia Astrês; VIEIRA, Francisca Emanuelle Rocha; SILVA, Joyce Soares; AVELINO, Fernanda Valéria Silva Dantas; SANTOS, José Diego Marques. **Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública.** Rev. Bras. Enferm. vol.71 supl.5 Brasília, 2018. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>> Acesso em 09 abr 2020.

FESTA, Juliana. **Benzodiazepínicos estão relacionados com maior risco de morte?** 2018. Disponível em <<https://pebmed.com.br/benzodiazepinicos-estao-mesmo-relacionados-com-maior-risco-de-mortalidade/>03> mai 2020

FONSECA, Claudia. **Concepções de família e práticas de intervenção: uma contribuição antropológica.** Saúde e Sociedade, São Paulo, 2005 v. 14, n. 2, p. 5059.

GALATO, Dayani; MADALENA, Jaqueline; PEREIRA, Greicy Borges. **Automedicação em estudantes universitários: a influência da área de formação.** Ciênc. Saúde coletiva [online]. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232012001200017>> 2012. Acesso em 09 jun 2020.

GONÇALVES, Lucas Souto. **Depressão e atividade física: umarevisão.** Uberlândia – MG, 2018. Disponível em <<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/DepressaoAtividadeFisica.pdf>> Acesso em 23 abr 2020.

GRASSI, Liliane Trivellato; CASTRO, July Evelyn dos Santos. **Estudo de medicamentos psicotrópicos no município de Alto Araguaia – MT.** 2012. Disponível em <<https://fapan.edu.br/wp-content/uploads/sites/14/2018/04/ed3/8.pdf>> Acesso em 14 jun 2020.

HORTENCIO, Rute Fontoura Holanda; FEITOSA, Wellington gomes; CATUNDA, Felipe Nogueira; OLIVEIRA, Isabelle Silva; MONTEIRO, Nathália Nunes; DOMINGUES, Keyte Kênia Almeida. **Exercícios Físicos no combate à depressão: percepção dos profissionais de psicologias.** 2018. Disponível em <<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conece/3conece/paper/viewFile/2475/969>> Acesso em 03 mai 2020.

KAPLAN, Harold. I; SADOCK, Benjamim. J.; GREBB, Jack A. **Compêndio de psiquiatria: Ciências do comportamento e psiquiatria clínica**(7a ed.) (D. Batista, Trad.). Porto Alegre: Artmed. 1997.

LOPES, Leticia Martins Borelli; GRIGOLETO, Andreia Regina Lopes. **Uso consciente de psicotrópicos: responsabilidade dos profissionais da saúde.** 2011. Disponível em <<http://inseer.ibict.br/bjh/index.php/bjh/article/view/70>> Acesso em 16 jun de 2020.

LUNA, Ilanna Sobral de; DOMINATO, Angelica Augusta; FERRARI, Flávia; COSTA, Airan Lobo da; PIRES, Andressa Christhinie; XIMENDES, Gerson da Silva. **Consumo de psicofármacos entre alunos de medicina do primeiro e sexto ano de uma universidade do estado de São**

Paulo. Disponível em <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2167-Texto%20do%20artigo-9173-1-10-20180607%20.pdf> Acesso em 17 jun 2020.

MARCHI, Katia Colombo; BÁRBARO, Alessandra Marino; MIASSO, Adriana Inocenti; TIRAPELLI, Carlos Renato. **Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública.** *Revista Eletrônica De Enfermagem*, 15(3), 729-37. 2013 Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/18924>> Acesso em 13 jun 2020.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. **Atividade Física e envelhecimento: aspecto epidemiológicos.** 2001. Disponível em <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922001000100002&script=sci_arttext> Acesso em 16 jun 2020.

MORÉ, Carmem O. O.; ROSSEI, Aline; WENDT, Naine Carvalho; CARDOSO, Vanessa Silva. **Psicologia, saúde e trabalho: A ética na escuta psicológica: o atendimento inicial e a fila de espera.** 2008. Disponível em <<http://books.scielo.org/id/qfx4x/pdf/ploner-9788599662854-21.pdf>> Acesso em 01 mai 2020.

MOURA, Juliana Barros de; LIBERATO, Kristyanne; FREITAS, Letícia Duarte Rodrigues; KAIZER, Mila Borba. **Ansiedade em acadêmicos dos cursos da área da saúde de uma universidade privada.** 2019. Disponível em <https://www.univale.br/wp-content/uploads/2019/12/ENFER.-2019_2-ANSIEDA DE-EM-ACAD%C3%8AMICOS-DOS-CURSOS-DA-%C3%81REA-DA-SA%C3%9ADE-DE-UMA-UNIVERSIDADE-PRIVADA...-JULIANA.-KRISTYANNE.-LET%C3%8DCIA.-MILA.pdf> Acesso em 11 jun 2020.

OMS - Organização Mundial de Saúde. **Classificação internacional de doenças e problemas relacionados à saúde: CID 10.** 1996-1997. 3º ed. EDUSP: São Paulo. 2017.

OLIVEIRA, Gabriela Fernandes de; ALVES, Maelson Costa; COSTA, Camila Rodrigues da; SILVA, Andréa Magda de Souza. **Acolhimento psicológico durante COVID-19.** *BrazilianJournalofhealth Review*. Curitiba, v. 3, n. 4, p. 10070-10079 jul./aug.. 2020.

PALMEIRA, Wendell Dantas; AZEVEDO, Lia Lima de; LOUREIRO, Yasmim da Silva; LUCENA, Jean Paes Ladim. **Ansiedade e depressão: desafios a serem superados por acadêmicos de medicina.** 2017. Disponível em <https://docplayer.com.br/31028441-Ansiedade-e-depressao-desafios-a-serem-superados-por-academicos-de-medicina.html>> Acesso em 14 jun 2020.

RIBEIRO, Aline granada; CRUZ, Ligiane Paula da; MARCHI, Kátia Colombo; TIRAPELLI, Carlos Renato; MIASSO, Adriana Inocenti. **Antidepressivo: uso, adesão e conhecimento entre os estudantes de medicina.** 2014. Disponível em <<https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n6/1825-1833/>> Acesso em 26 abr 2020.

SALOMÉ, Geraldo Magela; ESPÓSITO, Vitoria Helena Cunha. **Vivências de acadêmicos de enfermagem durante o cuidado prestado às pessoas com feridas.** *Revista Brasileira de Enfermagem*. São Paulo, v. 61. 2008.

SILVA, Eliane Lopes Pereira da; SOARES, Jéssica Carneiro Fernandes; MACHADO, Marcelo Junqueira. **Avaliação do perfil de produção fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e**

depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileira. *BrazilianJournalofDevelopment*. Curitiba, v. 6, n. 1, p.3119-3135 jan. 2020. Acesso em 08 set 2020.

SILVA, Lino José da; SILVA, Liliane Santos Pereira. **Depressão: o preconceito acerca do depressivo na sociedade contemporânea.** 2016. Disponível em <<https://psicologado.com.br/psicopatologia/saude-mental/depressao-o-preconceito-acerca-do-depressivo-na-sociedade-contemporanea>> Acesso em 26 abr 2020.

SILVA FILHO, Orli Carvalho da; SILVA, Mariana Pereira da. **Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatra.** 2013. Disponível em <https://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=413> Acesso em 03 mai 2020.

TEODORO, Wagner Luiz Garcia. **Depressão: corpo, mente e alma.** Uberlândia – MG. 2010.

VASCONCELOS, TatheaneCouto de; Dias, Bruno Rafael Tavares; ANDRADE, Larissa Rocha; MELO Gabriela Figueiroa. **Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina.** *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2014. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014> Acesso em 14 jun 2020.

VIEIRA, Carlos. **Mal do século XXI: teoria, conceito, sintomas, método de tratamento.** Petrópolis – RJ, 2018.

WANNMACHER, Lenita. **Uso racional de antidepressivos.** In: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. *Uso racional de medicamentos: temas selecionados.* Brasília: Ministério da Saúde. 2012. P. 83-9.