

Ansiedade, depressão e estresse em acadêmicos de Odontologia

Anxiety, depression and stress in dentistry academics

Wellington Danilo Soares¹, Maria Eduarda Gomes Campos², Diogo Costa de Jesus³,

RESUMO

A ansiedade, a depressão e o estresse são transtornos mentais que impactam diretamente a vida acadêmica, sendo especialmente prevalentes entre universitários. O Objetivo foi investigar a prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de Odontologia da cidade de Montes Claros – MG. Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem quantitativa e corte transversal. A amostra foi composta por 49 acadêmicos de Odontologia, selecionados por conveniência. Utilizou-se a escala Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21), aplicada de forma remota via Google Forms. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva através do software Statistical Package for the Social Sciences – SPSS. A idade média dos pesquisados foi de 24,2 anos ($\pm 3,4$). Os dados revelaram prevalência elevada de sintomas psicoemocionais. Quanto ao estresse, 37,5% dos estudantes apresentaram níveis graves ou muito graves; em relação à ansiedade, 55,1% relataram sintomas graves ou muito graves; e, quanto à depressão, 44,9% apresentaram esses níveis. Não foram observadas diferenças significativas entre os sexos. Os resultados evidenciam altos índices de sofrimento psíquico entre os estudantes avaliados, sobretudo relacionados à ansiedade. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Odontologia. Ansiedade. Estresse. Depressão. Distúrbios do Comportamento Social.

ABSTRACT

Anxiety, depression and stress are mental disorders that directly impact academic life, being especially prevalent among university students. The objective was to investigate the prevalence of symptoms of anxiety, depression and stress among dentistry students in the city of Montes Claros - MG. This is a descriptive, quantitative and cross-sectional study. The sample consisted of 49 dentistry academics, selected by convenience. It was used the Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21), it was applied remotely via Google Forms. The data were analyzed using descriptive statistics through the Statistical Package for the Social Sciences – SPSS software. The average age of the participants was 24.2 years (± 3.4). The data revealed a high prevalence of psychoemotional symptoms. Regarding stress, 37.5% of the students presented severe or very severe levels; regarding anxiety, 55.1% reported severe or very severe symptoms; and, regarding depression, 44.9% presented these levels. No significant differences were observed between the sexes. The results evidence high rates of psychological distress among the students evaluated, especially related to anxiety. These findings reinforce the need for institutional strategies aimed at promoting mental health in the academic environment.

Keywords: Dentistry. Anxiety. Stress. Depression. Social Behavior Disorders

¹ Doutor em ciências da saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes, docente no curso de Odontologia no Centro Universitário Funorte, Montes Claros, MG, Brasil. E-mail: wdansoa@yahoo.com.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8952-9717>.

² Acadêmica do curso de Odontologia da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna – FASI, Montes Claros, MG, Brasil. E-mail: maria.campos@soufasi.com.br. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7676-9031>.

³ Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes, Montes Claros, MG, Brasil. E-mail: diogobelucacj@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3166-8790>.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade, depressão e estresse são transtornos mentais que afetam significativamente a vida acadêmica, sendo frequentes entre estudantes universitários devido às exigências e pressões do ambiente acadêmico além da mudança de cidade para cursar o ensino superior que é uma realidade comum entre acadêmicos e pode representar um fator estressor significativo (Gonçalves *et al.*, 2023).

O distanciamento do ambiente familiar, a adaptação a novas rotinas e a convivência com pessoas desconhecidas geram desafios emocionais que contribuem para o surgimento ou agravamento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Esse processo de transição, somado às exigências do curso, pode afetar o equilíbrio psicológico dos estudantes, especialmente nos primeiros períodos da graduação (Massano *et al.*, 2024).

A ansiedade, quando dentro de limites considerados normais, tem um papel adaptativo, ajudando o indivíduo a buscar seus objetivos. Entretanto, quando patológica, manifesta-se por preocupações excessivas com o futuro, impactando negativamente a rotina e a qualidade de vida. Além disso, pode desencadear respostas comportamentais de esquiva e sintomas fisiológicos como palpitações, tremores, tensão muscular e distúrbios gastrointestinais, comprometendo o desempenho acadêmico e social dos estudantes (Garbim *et al.*, 2021).

A depressão, por sua vez, é caracterizada por um estado de tristeza profunda e persistente, diferindo das variações normais de humor. Esse transtorno pode resultar em isolamento social, baixa autoestima, dificuldades cognitivas, sentimento de culpa e alterações no sono. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), cerca de 280 milhões de pessoas no mundo são afetadas pela depressão, sendo que aproximadamente 700 mil indivíduos cometem suicídio anualmente. Entre jovens de 15 a 29 anos, a depressão é considerada a segunda maior causa de morte, demonstrando a gravidade do problema e a necessidade de estratégias de prevenção e intervenção no ambiente acadêmico (Pena *et al.*, 2021).

O estresse é um dos transtornos mais frequentes entre estudantes da área da saúde, afetando principalmente a qualidade de vida no aspecto psicológico. Resulta do esgotamento das estratégias de enfrentamento e está fortemente ligado à ansiedade e à depressão. O estudo publicado por Freitas (2023), mostra que mais da metade desses estudantes apresentam sintomas de estresse, com 42,3% em níveis leves a moderados e 23,3% em níveis graves, impactando negativamente no desempenho acadêmico e bem-

estar geral. A intensidade desses distúrbios varia conforme a fase do curso, sendo mais acentuada em áreas exigentes como Odontologia, onde a carga emocional e financeira é elevada (Pena *et al.*, 2021). Além disso, pode desencadear respostas comportamentais de esquiva e sintomas fisiológicos como palpitações, tremores, tensão muscular e distúrbios gastrointestinais, comprometendo o desempenho acadêmico e social dos estudantes (CNN Brasil, 2023).

Nesta perspectiva, o presente estudo objetivou analisar a prevalência de ansiedade, depressão e estresse entre acadêmicos de Odontologia da cidade de Montes Claros – MG.

Essa pesquisa se torna relevante pela possibilidade de traçar um real quadro de prevalência destes distúrbios psicoemocionais entre universitários da odontologia, ampliando a compreensão sobre o impacto desses transtornos na vida acadêmica, contribuindo para estratégias de prevenção e promoção da saúde mental.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes sob o parecer nº: 3.771.607/19 e CAAE: 26456519.8.0000.5146. Trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva, com abordagem quantitativa e transversal.

A amostra foi composta por 49 participantes, selecionados por meio de amostragem intencional, aleatória simples, por conveniência, ambos os sexos, matriculados no curso de Odontologia de uma instituição privada de ensino superior da cidade de Montes Claros – MG. Foram incluídos todos que aceitaram participar da pesquisa de forma voluntário e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. E Excluídos aqueles que não fizeram a devolução do questionário dentro do prazo estipulado.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi a escala *Depression, Anxiety and Stress Scale - 21* (DASS-21), traduzida e validada para o português por Vignola e Tucci (2014). Trata-se de um questionário autoaplicável composto por 21 itens, divididos igualmente entre três subescalas que avaliam sintomas de depressão, ansiedade e estresse. As respostas seguem uma escala de *Likert* de 4 pontos (0 a 3), refletindo a frequência ou intensidade dos sintomas vivenciados na última semana.

O uso da escala DASS-21 se mostra eficaz e confiável na triagem desses sintomas. A ferramenta permite identificar rapidamente níveis de gravidade, contribuindo para o

desenvolvimento de estratégias de intervenção e prevenção, sobretudo no ambiente acadêmico (Vignola; Tucci, 2014).

O questionário foi disponibilizado por meio da plataforma *Google Forms*, garantindo acessibilidade e praticidade no preenchimento pelos participantes.

A coleta de dados foi realizada de forma remota, entre os meses de março/junho de 2025, por meio do envio do link do formulário via redes sociais e grupos de *WhatsApp*. Os participantes tiveram acesso ao TCLE logo na primeira página do formulário, sendo a participação permitida apenas mediante o aceite. As respostas foram automaticamente armazenadas na planilha vinculada ao *Google Forms*, garantindo a confidencialidade e o anonimato dos participantes.

Todos os dados coletados foram planilhados e feita uma análise descritiva com valores de mínimo, máximo, média, desvio padrão, frequência real e absoluta, através do software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 26.0 para *Windows*.

3. RESULTADOS

Ao final participaram do estudo 49 universitários com idade entre 19 a 34 anos ($24,2 \pm 3,4$ anos), com maior participação do sexo masculino (69,4%), solteiros (85,7%) e que cursavam o 7º período (64,3%).

Tabela – Apresenta os resultados em frequência real e absoluta (n = 49).

VARIÁVEL	OPÇÕES	N - %
Estresse	Leve	23 – 47,9
	Moderada	7 – 14,6
	Grave	5 – 10,4
	Muito grave	13 – 27,1
Ansiedade	Leve	16 – 32,7
	Moderada	6 – 12,2
	Grave	14 – 28,6
	Muito grave	13 – 26,5
Depressão	Leve	18 – 36,7
	Moderada	9 – 18,4
	Grave	9 – 18,4
	Muito grave	13 – 26,5

Os dados obtidos revelam um panorama preocupante em relação à saúde mental dos estudantes de Odontologia avaliados. Em relação ao estresse, apesar de a maioria dos participantes apresentaram sintomas leves, mais da metade dos avaliados demonstraram

possuir esse distúrbios e um percentual significativo (37,5%) com manifestações grave ou muito grave.

Também em relação à ansiedade, mais da metade demonstraram possuir níveis grave ou muito grave. Quanto à depressão, um percentual significativo manifestaram possuir esse distúrbio de forma grave ou muito grave.

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos para nenhuma das variáveis analisadas, o que indica que o impacto emocional afeta de forma semelhante tanto homens quanto mulheres.

Os altos percentuais de sintomas graves e muito graves, especialmente em ansiedade e depressão, evidenciam um estado de intensa vulnerabilidade psicoemocional entre os acadêmicos, possivelmente associado às exigências da formação odontológica, à pressão por desempenho e à ausência de suporte institucional efetivo. Esses achados reforçam a necessidade urgente de ações preventivas e estratégias de acolhimento no ambiente universitário.

4. DISCUSSÃO

Essa pesquisa buscou avaliar a prevalência de ansiedade, depressão e estresse entre acadêmicos de Odontologia da cidade de Montes Claros – MG.

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam um cenário preocupante no que diz respeito à saúde mental de estudantes de Odontologia, com elevados índices de ansiedade, depressão e estresse. A maioria dos participantes apresentou níveis significativos desses transtornos, sendo que mais da metade demonstrou sintomas de ansiedade e depressão em grau grave ou muito grave. Esses achados reforçam a literatura recente que apontam a alta prevalência de adoecimento psicoemocional entre universitários da área da saúde, especialmente em cursos como Odontologia, que exigem elevada carga horária, habilidades técnicas e enfrentamento precoce de situações estressantes no ambiente clínico (Viana, et al 2023).

Em consonância com nossos dados, um estudo de Lima et al (2020) realizado com 174 acadêmicos de Odontologia em Recife-PE, identificou prevalência de 49,4% para sintomas graves de estresse e 51,1% para ansiedade severa, demonstrando semelhanças com os achados da presente pesquisa. Já em relação à depressão, Silva et al (2021), em uma investigação com estudantes de Medicina e Odontologia da Bahia, constataram que 38,6% apresentavam sintomas moderados a graves, dado inferior ao identificado aqui, o

que pode ser justificado pela fase do curso em que se encontram os participantes, no presente estudo, a maioria está no 7º período, momento crítico da graduação, marcado por desafios clínicos e decisões sobre o futuro profissional, igualmente nossos achados.

Outra pesquisa significativa é a de Farias *et al* (2023), que avaliou a saúde mental de 312 acadêmicos da área da saúde no sul do Brasil e apontou que estudantes de Odontologia são os que mais sofrem com estresse severo (56,7%), em comparação a colegas de Medicina, Enfermagem e Psicologia. Essa disparidade foi atribuída, principalmente, à alta exigência técnica e emocional das atividades práticas odontológicas, bem como à pressão estética e à expectativa de retorno financeiro em um mercado competitivo. Os nossos resultados coadunam com essa tendência, visto que quase 40% dos participantes demonstraram estresse em níveis críticos.

Um aspecto importante é que não houve diferença significativa entre os sexos na manifestação dos sintomas. Resultados divergentes aos nossos foram encontrados no estudo de Rodrigues *et al* (2019), que apontou maior predisposição feminina a transtornos de ansiedade e depressão. No entanto, Gomes e Ferreira (2022) argumentam que, em contextos de estresse acadêmico intenso e prolongado, os efeitos sobre a saúde mental tendem a se nivelar entre homens e mulheres, como observado nos resultados aqui apresentados.

O distanciamento do ambiente familiar e a mudança de cidade configuram fatores de vulnerabilidade emocional. O que, de acordo Monteiro *et al* (2022), a adaptação a uma nova cidade, combinada ao afastamento de redes de apoio afetivo, eleva os níveis de sofrimento psíquico entre universitários, principalmente nos dois primeiros anos da graduação. Embora a maioria dos participantes do presente estudo esteja em fase mais avançada do curso, é possível que os efeitos dessas transições ainda reverberam, especialmente se não houver suporte institucional contínuo.

É também relevante considerar os impactos prolongados da pandemia de covid-19, que ainda influenciam a saúde mental de universitários. Santos *et al* (2021) relataram que, mesmo após o retorno das atividades presenciais, muitos estudantes permaneceram com níveis elevados de ansiedade e depressão, agravados pela instabilidade emocional e econômica vivida nos anos anteriores. Esses dados podem ajudar a entender os altos índices encontrados na nossa pesquisa.

O estudo apresenta limitação inerente das pesquisas com delineamento transversal, pela impossibilidade de estabelecer uma relação de causa e efeito.

5. CONCLUSÃO

Os resultados demonstram uma alta prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de Odontologia da cidade de Montes Claros – MG. O levantamento evidenciou que mais da metade dos respondentes apresenta sintomas moderados a muito graves, com destaque para os altos índices de ansiedade grave e muito grave. Esses dados confirmam a hipótese de que os desafios acadêmicos, somados ao afastamento familiar e à alta carga emocional do curso, contribuem significativamente para o comprometimento da saúde mental dos universitários.

Diante da gravidade dos achados, recomenda-se a implementação de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário, como grupos de apoio psicológico, ações de acolhimento e acompanhamento contínuo dos estudantes. Além disso, sugerem-se novas pesquisas multicêntricas, com amostras maiores e análise longitudinal, a fim de identificar fatores de risco e proteção ao adoecimento emocional, ampliando a compreensão sobre a saúde mental dos estudantes da área da saúde no Brasil.

Por fim, recomenda-se a produção de novas pesquisas, principalmente com desenho experimental que possibilitem uma relação de nexo causal.

REFERÊNCIAS

ALVES, R.F.; et al. Prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.44, n.4, p.e079, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem>>. Acesso em: 09/03/25.

CNN BRASIL. Ansiedade: o que é, como controlar e principais sintomas. 24 maio 2023. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/ansiedade/>>. Acesso em: 09/03/25.

FARIAS, L.M.; et al. Estresse e qualidade de vida entre estudantes da área da saúde: um estudo multicêntrico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.47, n. 1, p.e050, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem>>. Acesso em: 23/05/25.

FREITAS, P.H.B.; MEIRELES, A.L.; RIBEIRO, I.K.S.; ABREU, M.N.S.; PAULA, W.; CARDOSO, C.S. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 31, e3886, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/kSvsSfZmj8cHwXG38BJp8Zv/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 09/03/25.

GARBIN, C. A. S.; DOS SANTOS, L. F. P.; GARBIN, A. J. S.; GARBIN, A. J. Ísper; SALIBA, T. A.; SALIBA, O. Fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade e depressão em estudantes de Odontologia. **Revista da ABENO**, [S. I.], v. 21, n. 1, p. 1086, 2021. DOI: 10.30979/rev.abeno.v21i1.1086. Disponível em: <<https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/1086>>. Acesso em: 12/04/25.

GOMES, A. P.; FERREIRA, D. L. Fatores associados ao sofrimento psíquico em estudantes universitários: uma revisão integrativa. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 16, n. 2, p. 87-95, 2022. Acesso em: 23/05/25.

GONÇALVES, M. F. P.; REBELO, P. M.; OLIVEIRA, M. V. M. Estresse, ansiedade e depressão em acadêmicos de Odontologia de uma instituição de Montes Claros. **Unimontes Científica**, v. 25, n. 2, p. 1–24, jun./dez. 2023. Disponível em: <<https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/download/5811/6552/28570>>. Acesso em: 26/05/25.

LIMA, R.F.; et al. Sintomas de estresse, ansiedade e depressão em estudantes de odontologia de uma universidade pública. **Archives of Health Investigation**, v. 9, n. 5, p. 679-685, 2020. Acesso em: 24/05/25.

MASSANO-CARDOSO, I. M.; DE CARVALHO FIGUEIREDO, S.; GALHARDO, A. Ansiedade, depressão e stress em estudantes universitários deslocados da sua residência. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, Coimbra, Portugal, v. 10, n. 2, p. 1–15, 2024. DOI: 10.31211/rpics.2024.10.2.343. Disponível em: <<https://rpics.ismt.pt/index.php/ISMT/article/view/343>>. Acesso em: 12/04/25.

MONTEIRO, C.A.; et al. Mudança de cidade e seus impactos na saúde mental de universitários: um estudo qualitativo. **Revista Psicologia e Saúde**, v.14, n.1, p.55-66, 2022. Acesso em: 24/05/25.

OLIVEIRA, M.S.; et al. Prevalência de sintomas depressivos entre estudantes de medicina e odontologia: um estudo comparativo. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 6, n. 4, p. 112-127, 2022. Acesso em: 25/05/25.

PENA, N. G. S.; CAVALCANTI, U.D.N. T.; SANTOS, D.B.N.; MAGALHÃES, M. A.V.; COSTA, M.R.; SILVA, Z.B. Investigação dos níveis de ansiedade e depressão em acadêmicos de odontologia de uma instituição de ensino superior. **Odontologia Clínica-Científica**, Recife, v. 20, n. 2, p. 32–36, jun. 2021. Disponível em: <https://www.cro-pe.org.br/site/adm_syscomm/publicacao/foto/dd5da983bc42b2dd26df49f02e81368c.pdf>. Acesso em: 09/03/25.

RODRIGUES, T.M. et al. Diferenças de gênero nos sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 10, n. 2, p. 33-40, 2019. Acesso em: 25/05/25.

SANTOS, F.A. et al. Impactos da pandemia na saúde mental de estudantes da área da saúde: um estudo transversal. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 4, p. 242-248, 2021. Acesso em: 25/05/25.

SILVA, V.M.; et al. Prevalência de ansiedade e depressão em estudantes da área da saúde durante a pandemia de Covid-19. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, v. 22, n. 1, p. 1-13, 2021. Acesso em: 26/05/25.

VIANA, M. Á.O.; FORTE, F. D. S.; CAVALCANTI, S. D. L. B.; MASSONI, A. C. L. T. Estresse, ansiedade e depressão em estudantes de graduação em Odontologia no contexto da pandemia da COVID-19. **Revista da ABENO**, [S. I.], v. 23, n. 1, p.13-18 , 2023. DOI: 10.30979/revabeno.v23i1.1813. Disponível em: <https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/1813>. Acesso em: 04/06/25.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) to Brazilian Portuguese. **Jornal de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 133-138, 2014. Acesso em: 26/05/25.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depressive disorder (depression)**. 31 mar. 2023. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>>. Acesso em: 12/04/25.