

ANSIEDADE EM PROFISSIONAIS EM FORMAÇÃO DE ENGENHARIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Mírian Carla Lima Carvalho ¹
Andrêsa Fernanda Gomes Pereira ²

RESUMO

O início da vida acadêmica é um período onde ocorrem diversas mudanças na vida do jovem universitário, segundo alguns autores essa iniciação pode gerar ansiedade, pois é nesse período que muitas das vezes o estudante tem o seu primeiro contato com a vida adulta e com as responsabilidades que ela traz consigo, além de marcar também o início da busca por uma profissão. O objetivo geral deste trabalho é verificar as relações entre ansiedade e profissionais da engenharia em processo de formação, especificamente, buscou-se identificar possíveis interferências na educação desses profissionais em formação e na sua prática laboral, assim como, detectar estratégias de enfrentamento da ansiedade. Desse modo, o presente artigo trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica e possui natureza qualitativa. Os artigos foram encontrados nas bases de dados: *Google Scholar*, *Scielo* e *Medline*, utilizando os descritores: ansiedade, estudantes, engenharia e mercado de trabalho. Os resultados evidenciaram que a ansiedade interfere no desempenho acadêmico, assim como, reflete na procura por trabalho. Todavia, foi possível encontrar algumas estratégias de enfrentamento, como: relações com os pares, uso do diário, formação sobre o cuidado com a saúde mental e as competências profissionais para inserção no mercado de trabalho, além disso, se faz necessário a criação de um programa de aconselhamento profissional e também o acompanhamento psicológico desde o início até formação desse estudante, visando contribuir para melhores condições de aprendizado e de como enfrentar as adversidades do mundo acadêmico e profissional.

Palavras-chave: Ansiedade. Engenharia. Estudantes. Mercado de Trabalho.

INTRODUÇÃO

O trabalho desde sempre faz parte da vida do homem, é através dele que ele transforma a natureza para satisfazer suas necessidades, ao mesmo tempo que ele acaba transformando a si mesmo, a partir das experiências adquiridas na vida laboral.

Pode-se afirmar também que é um processo, que também constitui a identidade do indivíduo, e é nessa perspectiva que Frigotto (2009) discorre, ampliando o conceito de

¹Mestra em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, mirianclarvalho@gmail.com;

²Doutoranda em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, andresafernandagomes@gmail.com;

‘atividade laborativa ou emprego’ a uma produção de todas as dimensões que constituem a vida humana”, ou seja, o trabalho que o homem realiza, seja ele qual for, não resume-se apenas a prática da atividade, mas ele ajuda também no desenvolvimento e crescimento pessoal de cada indivíduo. Assim, este trabalho assume um caráter ontológico, de construção do próprio ser. Entretanto, com o surgimento do capitalismo e da revolução industrial, ele também assume uma dimensão de alienação do trabalhador.

Sobre esse aspecto, Soares e Trindade (2011) explicitam que a atividade laboral possui duas dimensões: uma ontológica, na qual envolve a construção de si mesmo, por meio dele o indivíduo se cria e recria; e a outra dimensão alienante, nesta o trabalhador torna-se apenas uma mercadoria, um objeto que está exposto no meio social, favorecendo com que ele se desumanize.

Apesar disso, o homem ainda necessita desse tipo de atividade, pois segundo Nobre (2021) existe um fator contraditório na qual ela se torna fonte de sofrimento e de prazer para o sujeito, pois é nesse espaço de ação que ele é inserido em sociedade, vivenciando sentimentos e pertencimento, influenciando e sendo influenciado, participando ativamente e se identificando com o grupo que está integrado.

No contexto atual, se exige cada vez mais do trabalhador, com as mudanças gradualmente mais aceleradas das tecnologias, ele precisa estar sempre atualizado e preparado para o novo. A esse respeito Nobre (2021) destaca que com o tempo o trabalho tem sido espaço vinculado com as tecnologias, o que demanda do sujeito novas e desafiadoras exigências, num contexto de informações que ocorrem com fluidez e muita rapidez, além de exigir transformação na forma como se organiza no ambiente laboral e na organização dos recursos utilizados nesse meio.

Assim, o sujeito precisa buscar condições para se adequar a todas essas mudanças, além de uma boa qualificação para estar apto a sua realização, e estar preparado para apresentar um desempenho de qualidade, nesse caso, Nobre (2021) afirma que haverá uma fonte de ansiedade, o que também pode gerar frustração quando não se atingem as metas propostas.

A esse respeito, Freud (1926/1996, apud Nobre, p.21, 2021) afirma que na ansiedade existe uma compatibilidade com a expectativa, na qual ficamos na espreita e na ânsia que algo irá acontecer. Também conforme Margis *et al.* (2003) a ansiedade pode ser considerada uma defesa do organismo, quando este experimenta situações as quais ele considera perigosas.

Kessler (2005 apud Silva 2018) destaca os principais sintomas que estariam relacionados a ansiedade, que seriam: “diarreia, vertigem, hiperidrose, reflexos aumentados,

palpitações, dilatação da pupila, inquietação, síncope, taquicardia, formigamento das extremidades, tremores, perturbação estomacal”

Além disso, podem existir também fatores ambientais que agravam os níveis de ansiedade, tais como: “altas exigências do trabalho, baixo apoio social e insegurança no emprego” (Ribeiro *et al*, 2018). Nesse sentido, pode-se considerar que a ansiedade tenderá a passar de um nível normal a um nível patológico.

Ao se verificar os transtornos de ansiedade, o DSM 5 -TR listará os seguintes: Transtorno de ansiedade de separação, Mutismo Seletivo, Fobia específica, Transtorno de Ansiedade social, Transtorno de Ataque de Pânico, Agorafobia, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno de ansiedade devido a outra condição médica, outro transtorno de ansiedade especificado, Transtorno de ansiedade não especificado. (American Psychiatric Association *et al.*, 2022).

Para os autores Lenhardtk e Calveti (2017) a ansiedade poderia ser definida como uma emoção negativa, afetando o indivíduo de forma patológica, causando sofrimento psíquico, prejuízo pessoal e social, mas também pode ser uma resposta normal, quando e utiliza essa emoção em benefício da sobrevivência e de forma adaptativa.

Nesse sentido, o mercado de trabalho deveria ser um espaço associado a uma melhor qualidade de vida, como fator de independência financeira, de satisfação pessoal, alcance de metas, possibilitando acesso à cultura, educação e lazer, o que promoveria a integração social. No entanto, existe outra vertente como fator de adoecimento, o que pode ser observado nos índices de transtorno de ansiedade ocasionados no ambiente laboral, vale ressaltar que eles foram considerados a segunda maior causa de afastamentos do ambiente de trabalho (Ribeiro *et al*, 2018).

No tocante a engenharia, foi verificado a existência de “níveis mínimo e leve de ansiedade” em estudantes desse âmbito profissional no 3º período, o que apesar de não estarem diretamente ligados ao âmbito laboral, se preparam para o mesmo visto que estão em formação profissional (Maia, 2022). Vale ressaltar que a formação profissional se inicia a partir do processo de educação no ensino superior, na qual se começa o preparo para as experiências profissionais através da aquisição dos conhecimentos e práticas iniciadas. Com isso, é de suma importância começar a desenvolver estratégias de saúde mental nesse momento formativo inicial, aprimorando no decorrer das experiências vivenciadas.

Diante disso, tem-se como objetivo geral deste trabalho verificar as relações entre ansiedade para profissionais da engenharia em processo de formação; mais especificamente

buscou-se: (1) identificar possíveis interferências na educação desses profissionais em formação e na sua prática laboral e (2) identificar estratégias de enfrentamento da ansiedade.

MÉTODO

O presente artigo trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, de caráter narrativo e natureza qualitativa, esse tipo de abordagem buscam encontrar o porquê dos objetos de estudos, sem uma quantificação de valores, o que remetem a uma compreensão dos construtos a partir dos conceitos investigados (Gil, 2017).

A operacionalização desse trabalho se deu através de um levantamento bibliográfico de artigos científicos como fontes primárias, encontrados nas bases de dados: Capes, *Google Scholar*, *Scielo*, *BVS* e *Medline*, utilizando as palavras-chaves: ansiedade, estudantes, engenharia, mercado de trabalho, Job Market, anxiety, engineering”. Todavia, foram encontrados artigos apenas na Medline e Google Scholar.

Os critérios de inclusão para os artigos selecionados foram: os artigos estarem nos idiomas: português ou inglês; e serem relacionados à temática da pesquisa, publicações nos últimos 5 anos. Os de exclusão foram: artigos não disponíveis na íntegra, teses, dissertações e que não estejam relacionados à temática.

Para a seleção dos artigos, primeiramente foi feita uma leitura prévia dos títulos e resumos, após isso, realizou-se a leitura completa dos artigos selecionados. A coleta dos dados aqui apresentados foi realizada de agosto de 2023 a outubro de 2023. Com isso, esses artigos foram verificados a partir de uma análise crítica do conteúdo descrito, verificando o estado da arte e de forma assistemática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos estudos analisados sobre a ansiedade em profissionais da engenharia encontrou-se os considerados preditores ao bom desempenho acadêmico, a verificação de ansiedade nesses profissionais em formação, assim como, estratégias utilizadas para amenizar os efeitos da ansiedade.

O primeiro aspecto verificado foi que a ansiedade pode ser um forte preditor ao desempenho acadêmico e a motivação do indivíduo, conseqüentemente pode provocar uma

diminuição da função cognitiva, conforme Yanick (2016). Concomitantemente com esse autor, Lourenço e Oliveira (2022) enfatizaram que a ansiedade é o primeiro transtorno mais predominante entre os estudantes de engenharia, afetando de forma negativa o desempenho estudantil, as taxas de evasão e o desempenho profissional.

Além disso, Yanick (2016) realizou um estudo de campo qualitativo, com uma diversidade de engenheiros em formação, sendo observado ansiedade nesses estudantes de engenharia associados a conclusão de curso, assim como a mentalidade de sucesso profissional e ao gerenciamento de tempo (entre estudo, vida pessoal e atividades extracurriculares). Vale ressaltar que o estudo teve uma amostra pequena e por isso não é possível generalizar ao público de engenheiros em formação. Ademais, Wu, Xia e Liang (2022) enfatizaram que os graduandos enfrentam: longo ciclo de procura de emprego, escopo de emprego estreito limitado, resultando em problemas de ansiedade e dependência no emprego.

Diante disso, pode-se observar que estudantes mais ansiosos tendem a ter um desempenho acadêmico ruim, que são muitas vezes desencadeados por estressores que segundo Silva (2018, p 8) são: “alta carga de trabalho acadêmico, *burnout*, competitividade, perfeccionismo, [...] o afastamento da família, pressão para o sucesso, falta de tempo para o lazer e família, além de preocupações com o futuro, solidão, vaidade, histórico familiar, esquiva e procrastinação”, assim como podem ter pensamentos que atrapalhem a busca por empregos e pelo sucesso profissional.

Entretanto, a ansiedade não é um fim e por isso pode-se pensar estratégias de enfrentamento, nesse caso a literatura apontou as seguintes estratégias: as discussões entre pares; escrever o diário auxiliou a esclarecer as ideias; assim como uma apresentação sobre o mercado de trabalho e estratégias de procura de emprego foram relevantes para esse público que está em processo de formação profissional (Yanick, 2016). Além disso, é sugerido que as faculdades e sociedade em geral fortaleçam vínculos para a construção de saúde mental dos estudantes de engenharia, melhorando as competências profissionais, reprogramar a sua mentalidade profissional e inserir programas de aconselhamento mental aos estudantes de forma regular (Wu; Xia; Liang, 2022).

Também pode ser fundamental que as instituições de ensino repensem as estruturas curriculares e projetos de estímulo à saúde mental e enfrentamentos desses transtornos, o que possibilita formas de bem estar físico, emocional, mental e espiritual dos estudantes (Lourenço; Oliveira, 2022). A respeito disso, Silva (2019) ressalta que o estudante universitário passa por diversas adaptações ao entrar no meio universitário, o que acaba trazendo consigo responsabilidades que exigem o suporte do psicólogo para amparar o que muitas vezes torna-

se difícil e acaba prejudicando sua saúde. E assim Silva (2019), enfatiza a importância do psicólogo para auxiliar no processo de adaptação do estudante na graduação.

Com isso, repensar meios de superar a ansiedade entre profissionais em formação, cabe também às instituições de ensino superior, o que se refere desde a mudanças curriculares a programas de prevenção da ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante desse dos aspectos encontrados na literatura, pode-se alcançar os objetivos deste estudo, sendo possível encontrar níveis de ansiedade em profissionais em formação da área de engenharia; além de ter sido evidenciado, na literatura, que a ansiedade interfere no desempenho acadêmico, assim como reflete na procura por trabalho.

Como foi analisado no decorrer deste trabalho, a ansiedade é um problema que está presente principalmente em jovens, e em especial nos estudantes de ensino superior, já que é uma fase onde o aluno passa por diversas mudanças, para muitos é onde se dá o início da vida adulta, o que faz desencadear sintomas de ansiedade e pode refletir também em sua vida profissional.

Todavia, também foi possível encontrar algumas estratégias de enfrentamento, como: relações com os pares, uso do diário, formação sobre o cuidado com a saúde mental e as competências profissionais para inserção no mercado de trabalho, além disso, se faz necessário a criação de um programa de aconselhamento profissional e também o acompanhamento de psicólogos desde o início até formação desse estudante.

Ademais, esses dados iniciais refletem o estado da arte, o que limita-se a uma busca em dois idiomas, o que seria importante um estudo comparando transcultural, comparando várias realizadas sociais, e sistematizando o quantitativo por regiões.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION *et al.* **DSM-5: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais.** Artmed Editora, Porto Alegre, 5º ed, 2022. Disponível em: <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em: 22 Ago 2023.

FRIGGOTO, G. **Dicionário da educação profissional em saúde**, 2009. Disponível em: <http://www.sites.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/tra.html>. Acesso 05 Set 2023.

- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6º ed. Editora Atlas SA, 2017.
- LOURENÇO, T. S.; OLIVEIRA, M. S. P. Saúde mental: transtornos em estudantes de engenharia. **Revista psicol saúde e debate**, v. 8, n. 2, p. 122-143, 2022. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/875/552>. Acesso em: 06 Out 2023.
- MAIA, G. G. Síndrome de burnout e ansiedade: estudo com cadetes do 3º ano do curso de engenharia da AMAN. **Academia militar das agulhas negras**, Resende, 2022. Disponível em: https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/11124/1/3390_Gama_%281%29.pdf. Acesso em: 21 de agosto 2023.
- MARGIS, R. P. P.; COSNER, A. F.; SILVEIRA, R. D. O. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, p. 65-74, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzbJhbxsLSCzmgjb/?lang=pt>. Acesso em: 22 Ago 2023.
- NOBRE, T. L. Trabalho, performance e os fatores de ansiedade do trabalhador. **Revista da sociedade de psicologia do rio grande do sul**, Porto Alegre, v. 10, p. 17-23, seção 1, 2021. Disponível em: <http://sprgs.org.br/diaphora/ojs/index.php/diaphora/article/view/250>. Acesso em: 20 Set 2023.
- RIBEIRO, H. P.; SANTOS, J. D. M.; SILVA, M. G.; MEDEIRO, F. D. A.; FERNANDES, M. A. Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, Piauí, 2019. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>. Acesso em: 21 Ago 2023.
- SILVA, D. R da; PANOSSO, I. R.; DONADON, M. F. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções-uma revisão crítica da literatura. **Psicologia: Saberes & Práticas**, São Paulo, p. 1-10, 2018. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/psicologiasaberes&praticas/sumario/64/16012019150843.pdf>. Acesso em: 17 Out 2023.
- SILVA, T. A.; HOLANDA, I. F. **A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia**. Trabalho de conclusão de curso, Curso de Psicologia, Faculdade Leão Sampaio, Juazeiro do Norte- CE, 2019. Disponível em: <https://unileao.edu.br/repositoriobibli/tcc/thiala%20alves%20da%20costa%20silva.pdf>. Acesso em: 18 Out 2023.
- SOARES, S. T.; TRINDADE, J. G. O trabalho como princípio educativo e sua dupla dimensão no capitalismo. **Seminário do trabalho**, Paraná, 2007. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Solange-Soares/publication/237402664_o_trabalho_como_principio_educativo_e_sua_dupla_dimensao_no_capitalismo/links/578ea9f608ae9754b7e9f450/o-trabalho-como-principio-educativo-e-sua-dupla-dimensao-no-capitalismo.pdf. Acesso em: 05 set 2023.
- YANIK, P. M.; YAN, Y.; KAUL, S.; FERGUSON, C. W. Sources of Anxiety among Engineering Students: Assessment and Mitigation. **Annual Conference & Exposition 2016 ASEE**, New Orleans, Louisiana, p. 1-12, 2016. Disponível em: <https://peer.asee.org/sources-of-anxiety-among-engineering-students-assessment-and-mitigation>. Acesso em: 06 Out 2023.

WU, X.; XIA, R.; LIANG, Q. Analysis on the mentality anxiety and countermeasures of employment of college graduates majoring in engineering cost. **Department of engineering cost**, China, p. 322-328, 2022. Disponível em: <http://www.forestchemicalsreview.com/index.php/JFCR/article/view/719>. Acesso em: 06 Out 2023.