



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
Faculdade de Ciência da Informação
Curso de Graduação em Biblioteconomia

**ANÁLISE DAS FONTES DE INFORMAÇÃO UTILIZADAS PELOS ESTUDANTES
DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA SOBRE DEPRESSÃO E ANSIEDADE**

Emilly Almeida Damasceno

Orientadora: Profa. Dra. Rita de Cássia do Vale Caribé

Brasília

2023

Emilly Almeida Damasceno

**ANÁLISE DAS FONTES DE INFORMAÇÃO UTILIZADAS PELOS ESTUDANTES
DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA SOBRE DEPRESSÃO E ANSIEDADE**

Monografia apresentada como parte das exigências para obtenção do título de Bacharel em Biblioteconomia pela Faculdade de Ciência da Informação da Universidade de Brasília

Orientadora: Profa. Dra. Rita de Cássia do Vale Caribé

Brasília

2023

D155a

DAMASCENO, Emilly Almeida.

Análise das fontes de informação utilizadas pelos estudantes da universidade de Brasília sobre depressão e ansiedade / Emilly Almeida Damasceno. – Brasília, 2023.

80 f.

Orientação: Profa. Dra. Rita de Cássia do Vale Caribé

Monografia (Bacharelado em Biblioteconomia) – Universidade de Brasília, Faculdade de Ciência da Informação, Curso de Biblioteconomia, 2023.

I. Título. II. Ansiedade. Depressão. Ciência da Informação.

CDU025.3

FOLHA DE APROVAÇÃO

Título: Análise das fontes de informação utilizadas pelos estudantes da Universidade de Brasília sobre depressão e ansiedade

Autor(a): Emilly Almeida Damasceno

Monografia apresentada em **19 de Dezembro de 2023** à Faculdade de Ciência da Informação da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos para obtenção do grau de Bacharel em Biblioteconomia.

Orientador(a) (FCI/UnB):

Dra. Rita de Cássia do

Vale Caribé

Membro Interno (FCI/UnB):

Dra. Ivette Kafure Muñoz

Membro Externo (Doutorando): Ma.
Gabriela Fernanda Ribeiro Rodrigues



Documento assinado eletronicamente por **Gabriela Fernanda Ribeiro Rodrigues, Usuário Externo**, em 21/12/2023, às 13:13, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento na Instrução da Reitoria 0003/2016 da Universidade de Brasília.



Documento assinado eletronicamente por **Rita de Cassia do Vale Caribe, Professor(a) de Magistério Superior da Faculdade de Ciência da Informação**, em 21/12/2023, às 14:14, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento na Instrução da Reitoria 0003/2016 da Universidade de Brasília.



Documento assinado eletronicamente por **Ivette Kafure Munoz, Professor(a) de Magistério Superior da Faculdade de Ciência da Informação**, em 22/12/2023, às 12:56, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento na Instrução da Reitoria 0003/2016 da Universidade de Brasília.



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.unb.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **10726515** e o código CRC **291EE965**.

Referência: Processo nº 23106.146300/2023-56

SEI nº 10726515

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha imensa gratidão a minha orientadora Profa. Dra. Rita de Cássia do Vale Caribé que teve tanta paciência e carinho ao longo de todo processo de desenvolvimento deste trabalho, quando eu achei que não teria mais solução e que era impossível continuar, foi ela que me mostrou um novo caminho e segurou em minha mão para conseguir desenvolver este trabalho.

Gostaria de expressar minha gratidão a minha querida amiga Sanda Jang que foi o maior e melhor suporte psicológico que eu poderia ter, que me ajudou e ajuda com tantos conflitos internos e externos, que sempre me aconselha da melhor forma possível e sempre esteve ali me influenciando a nunca desistir deste trabalho.

Epígrafe

“Não basta saber, é preciso também
aplicar, não basta querer é preciso
também agir.”

Goethe.

RESUMO

O texto trata da crescente preocupação com a saúde mental dos estudantes universitários, destacando a transição para a vida universitária como uma fase crítica associada a estresse, ansiedade e depressão. Autores como Vieira (2022) e pesquisas, incluindo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), sustentam a elevada incidência de transtornos emocionais nesse grupo. O contexto específico dos estudantes universitários é explorado, abordando fatores como pressão acadêmica, mudanças e transições, expectativas sociais, conscientização sobre saúde mental, acesso à informação, prevenção e autocuidado, redução do estigma, influência do ambiente acadêmico, histórico familiar e pessoal. O impacto direto da saúde mental no desempenho acadêmico é enfatizado, com relatos destacando como transtornos podem afetar a concentração e o desejo de continuar os estudos. A busca por informações sobre depressão e ansiedade entre universitários é enquadrada como uma resposta a múltiplos fatores complexos. A influência das redes sociais, facilidade de acesso à informação e a redução do estigma são ressaltadas como elementos relevantes nesse cenário. A segunda parte do texto introduz a pesquisa que visa analisar as estratégias de busca de informação sobre depressão e ansiedade utilizadas pelos estudantes da Universidade de Brasília (UnB). Os objetivos gerais e específicos são delineados, incluindo a definição de fontes de informação, a identificação das estratégias dos estudantes e a compreensão das peculiaridades da pesquisa. A revisão de literatura aborda os transtornos de ansiedade e depressão, utilizando o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV) e o DSM-V. São explorados sintomas, classificações, critérios diagnósticos e fatores associados. A pesquisa compreende tanto a ansiedade quanto a depressão, destacando suas manifestações e impactos, com ênfase nas características, prevalência e tratamento. O texto destaca a importância de compreender como os estudantes universitários buscam informações sobre saúde mental, sublinhando que a busca por informações é crucial na jornada para a compreensão e tratamento adequado. Reconhece desafios como desinformação, estigma e dificuldades na avaliação da qualidade das informações online. A conclusão ressalta a relevância da pesquisa para desenvolver abordagens de apoio e intervenções específicas para as necessidades dos estudantes universitários. A compreensão das estratégias de busca pode contribuir para intervenções eficazes e acessíveis, promovendo o bem-estar emocional durante a jornada acadêmica.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Ciência da Informação.

ABSTRACT

The text addresses the growing concern about the mental health of university students, highlighting the transition to university life as a critical phase associated with stress, anxiety, and depression. Authors such as Vieira (2022) and research, including data from the World Health Organization (WHO), support the high incidence of emotional disorders in this group. The specific context of university students is explored, addressing factors such as academic pressure, changes and transitions, social expectations, mental health awareness, access to information, prevention and self-care, stigma reduction, academic environment influence, and family and personal history. The direct impact of mental health on academic performance is emphasized, with reports highlighting how disorders can affect concentration and the desire to continue studies. The search for information about depression and anxiety among university students is framed as a response to multiple complex factors. The influence of social media, ease of access to information, and the reduction of stigma are highlighted as relevant elements in this scenario. The second part of the text introduces the research aimed at analyzing the information-seeking strategies about depression and anxiety used by students at the University of Brasília (UnB). The general and specific objectives are outlined, including the definition of information sources, the identification of student strategies, and the understanding of research peculiarities. The literature review addresses anxiety and depression disorders, using the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) and DSM-V. Symptoms, classifications, diagnostic criteria, and associated factors are explored. The research encompasses both anxiety and depression, highlighting their manifestations and impacts, with an emphasis on characteristics, prevalence, and treatment. The text emphasizes the importance of understanding how university students seek information about mental health, underscoring that information-seeking is crucial in the journey toward understanding and appropriate treatment. It acknowledges challenges such as misinformation, stigma, and difficulties in assessing the quality of online information. The conclusion highlights the relevance of the research to develop specific support approaches and interventions for the needs of university students. Understanding search strategies can contribute to effective and accessible interventions, promoting emotional well-being during the academic journey.

Keywords: Anxiety. Depression. Information Science.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Principais sintomas da depressão	32
Figura 2- Etapas do tratamento da depressão	34
Quadro 1 - Critérios do DSM-V para o Transtorno de Ansiedade Generalizada.....	28
Quadro 2 – Critérios diagnósticos para a depressão.....	33

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Perfil socioeconômico da população entrevistada, no período de julho de 2009
abril de 2010

9

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
Fil.	Filosofia
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
INMETRO	Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial
UNB	Universidade de Brasília
TA	Transtorno de Ansiedade
TOC	Transtorno Obsessivo-Compulsivo
TEPT	Transtorno de Estresse Pós-Traumático
TAG	Transtorno de Ansiedade Generalizada
DSM-IV	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais edição iv
DSM-V	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais edição v
ISRS	Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina
ISP	<i>Information Search Process</i> (Processo de Busca de Informações)
WHO	<i>World Health Organization</i> (Organização Mundial da Saúde)
OMS	Organização Mundial da Saúde
CAPS	Centros de Atenção Psicossocial
SRT	Serviços Residenciais Terapêuticos
DESME	Departamento de Saúde Mental
SEO	<i>Search Engine Optimization</i> (Otimização para Motores de Busca)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
2	CONSTRUINDO O OBJETO DE ESTUDO E O REFERENCIAL TEÓRICO.....	16
2.1	DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E JUSTIFICATIVA.....	16
2.2	OBJETIVOS DA PESQUISA	25
2.2.1	Objetivo geral	25
2.2.2	Objetivos específicos	25
3	REVISÃO DE LITERATURA	26
3.1	ANSIEDADE.....	26
3.2	DEPRESSÃO.....	28
3.3	BUSCA DA INFORMAÇÃO	35
3.4	FONTES DE INFORMAÇÃO	41
3.5	QUALIDADE DAS INFORMAÇÕES ENCONTRADAS	46
3.6	RECOMENDAÇÕES PARA MELHORAR A EFICÁCIA DAS BUSCAS DE INFORMAÇÃO.....	51
4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	55
5	APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS	62
6	DISCUSSÃO E CONCLUSÃO.....	77
	REFERÊNCIAS	81

1 INTRODUÇÃO

A vida universitária, marcada por desafios acadêmicos e transições significativas, é um período crucial que pode impactar a saúde mental dos estudantes. A conscientização sobre questões relacionadas à saúde mental tornou-se imperativa, especialmente diante das barreiras identificadas por Jorm et al. (2017) na busca por informações, como o acesso a fontes inadequadas e as dificuldades em identificar sintomas, permeadas por preconceitos e relutância em buscar auxílio profissional.

A transformação digital, exemplificada pelo avanço da internet, trouxe uma revolução na forma como as pessoas acessam informações de saúde, conforme ressalta Del Giglio (2012). No entanto, essa facilidade de acesso não garante automaticamente a qualidade e a confiabilidade das informações, especialmente no contexto da saúde mental. A busca por conhecimento sobre depressão e ansiedade torna-se assim uma ferramenta essencial para que os estudantes possam compreender melhor suas emoções e enfrentar desafios emocionais durante sua jornada acadêmica.

No sentido de aprimorar a eficácia das buscas de informação, Tomaél et al. (2001) apresentam recomendações essenciais, enfatizando a importância da identificação clara das fontes, da consistência e confiabilidade das informações. Garantir transparência e credibilidade torna-se, portanto, crucial para orientar os estudantes na seleção de fontes confiáveis em suas buscas.

A presente pesquisa adota uma metodologia mista, integrando abordagens quantitativas e qualitativas, com o intuito de explorar e descrever a realidade da saúde mental dos estudantes universitários. A pesquisa social, segundo Gil (2008), é um processo formal e sistemático que emprega o método científico para descobrir respostas a problemas específicos, e neste caso, volta-se para a complexidade da realidade social ligada à saúde mental dos estudantes.

Ao assumir características exploratórias e descritivas, a pesquisa visa formular questões, aprofundar a compreensão do pesquisador e identificar variáveis principais, seguindo a classificação de Marconi e Lakatos (2003). O instrumento de coleta de dados, um questionário, foi elaborado considerando as recomendações de Lakatos (2003) e distribuído a estudantes da Universidade de Brasília (UNB) por meio de plataformas online, utilizando redes sociais e grupos de WhatsApp.

A opção por perguntas fechadas, especialmente no formato Likert, e perguntas abertas, incluindo referências a incidentes críticos, visa proporcionar uma análise abrangente e profunda da saúde mental dos participantes. Este enfoque permite não apenas quantificar atitudes e

percepções, mas também explorar experiências significativas que podem influenciar de maneira substancial o bem-estar emocional dos estudantes.

Ao considerar a busca de informações sobre saúde mental e a complexidade da vida universitária, esta pesquisa não apenas se propõe a compreender as condições emocionais dos estudantes, mas também a oferecer recomendações valiosas para otimizar a busca por informações confiáveis e úteis. Nas seções seguintes, foram detalhados os procedimentos metodológicos adotados, destacando a importância da abordagem mista na coleta e análise de dados, visando fornecer insights significativos para a promoção da saúde mental na comunidade universitária.

2 CONSTRUINDO O OBJETO DE ESTUDO E O REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

A saúde mental dos estudantes universitários é uma preocupação crescente em todo o mundo. A transição para a vida universitária é uma fase crítica, frequentemente associada a altos níveis de estresse, ansiedade e, em alguns casos, depressão. As pressões acadêmicas, as expectativas sociais, as mudanças no ambiente e a falta de rede de apoio podem contribuir para o surgimento ou agravamento de problemas de saúde mental entre os estudantes.

Vieira (2022) menciona que o sofrimento e os transtornos mentais têm o potencial de impactar indivíduos de qualquer origem, uma vez que a convivência em sociedade gera desigualdades que podem afetar o seu bem-estar.

A saúde mental dos estudantes universitários tem se mostrado uma preocupação crescente nas últimas décadas, assim como pode-se ver na pesquisa feita por Collazo et al. (2008) onde estudantes universitários, atingindo valores superiores a 67% da população estudada, apresentaram níveis de estresse moderado, com associação sugerida entre o estresse, o sexo feminino e o nível cursado na carreira Collazo et al. (2008). A identificação de eventos estressores no processo educativo revelou uma variedade de fatores, incluindo sobrecarga acadêmica, tempo insuficiente, realização de exames e intervenção na sala de aula Collazo et al. (2008).

Curiosamente, há contradições sobre a associação entre os níveis de estresse e o desempenho acadêmico. Alguns destacam o impacto negativo do elevado nível de estresse (distress) no rendimento acadêmico, enquanto outros apontam a importância de certos níveis de estresse para alcançar o estado de alerta adequado (stress) Collazo et al. (2008).

Em Cuba, os estudos sobre estresse em estudantes são limitados, com evidências de elevada vulnerabilidade ao estresse em algumas amostras, sugerindo-o como um preditor de resultados acadêmicos Collazo et al. (2008).

Outro estudo (Ferreira, 2014) aborda a distribuição de gênero, idade e tipo de ingresso em uma amostra de estudantes. Nota-se uma distribuição significativa de 58% de mulheres e 42% de homens, com prevalência de estudantes de novo ingresso (90%) e resultados acadêmicos predominantemente classificados como regulares ou ruins (72%) Collazo et al. (2008). Esses resultados acadêmicos autopercebidos são consistentes com avaliações docentes realizadas na semana 8 do curso acadêmico (Collazo et al., 2008).

Pode-se ver também em um estudo realizado em 2014 por Elisabete Ferreira, em sua pesquisa na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Escola de Psicologia e Ciências da Vida, concluiu diversas observações em relação ao estresse acadêmico, ansiedade nos exames, estratégias de *coping* e satisfação acadêmica na amostra estudada (Ferreira, 2014).

Em sua pesquisa, Ferreira (2014) no que diz respeito às dimensões de estresse acadêmico, identificou que as mulheres apresentam valores mais elevados na dimensão de exigências da vida acadêmica. Quanto às dimensões de incerteza em relação ao futuro, pressões avaliativas e pressões parentais, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros. Também foi observado uma forte correlação entre pontuações elevadas nas exigências da vida acadêmica, pressões avaliativas e pressões parentais com a ansiedade e tensão relacionadas ao estresse acadêmico e aos exames. Contudo, não foi possível constatar associação significativa em relação à incerteza em relação ao futuro, pensamentos irrelevantes e sintomas corporais.

No que tange às diferenças entre gêneros, as mulheres apresentaram valores mais elevados no suporte social e emocional, enquanto o sexo masculino mostrou pontuações mais elevadas no uso de substâncias, medicação e álcool, sendo essa diferença estatisticamente significativa. Não foram observadas diferenças de gênero em relação à satisfação acadêmica e ansiedade nos exames.

Em relação às correlações, notou-se que o estresse acadêmico e a satisfação acadêmica estão relacionados com as exigências da vida acadêmica, bem como com a satisfação com o curso, institucional e socio relacional. A satisfação com o curso também se associou com as pressões avaliativas e as pressões parentais (Ferreira, 2014).

Em outro estudo também de 2014 a pesquisa conduzida por Guerreiro (2014) revela que mais de 7,3% dos adolescentes já experimentaram pelo menos um episódio de comportamento auto lesivo. A prevalência ao longo da vida foi calculada em 10,5% para o sexo feminino e 3,3% para o sexo masculino, com taxas nos últimos 12 meses de 5,7% e 1,8%, respectivamente. Aproximadamente 46% desses adolescentes vivenciaram mais de um episódio de autolesão, sendo os cortes na superfície corporal o método mais comum, representando 65%, seguido por sobredosagens, com 18%. A motivação mais frequentemente mencionada foi buscar alívio de um estado mental terrível.

Guerreiro (2014) destaca que cerca de metade dos adolescentes do sexo masculino e um terço do sexo feminino admitiram ter considerado seriamente a ideia de morrer durante alguns desses episódios. Cerca de 6% da amostra relatou pensamentos de autolesão (sem comportamento associado), sendo mais prevalentes no sexo feminino (9,5% versus 2,4%).

No que diz respeito à busca de ajuda, Guerreiro (2014) observou que a maioria dos jovens envolvidos nesses comportamentos não procurou assistência ou compartilhou suas experiências com alguém, mantendo esses comportamentos como "segredos" não detectados pelos serviços de saúde ou escolares. Na amostra estudada, apenas 19% admitiram ter solicitado ajuda antes do comportamento auto lesivo, com uma preferência por amigos ou familiares como destinatários dessa busca. Após o comportamento auto lesivo, Guerreiro (2014) observou que esse número aumentou para 37%. Apenas 13% procuraram ajuda no hospital após a autolesão, especialmente em casos de sobredosagens.

Guerreiro (2014) destaca que a probabilidade de comportamentos auto lesivos é significativamente maior no sexo feminino, naqueles que vivem em sistemas familiares não nucleares e naqueles com maior insucesso escolar. Jovens que relataram autolesão também apresentaram, segundo Guerreiro (2014), maior sintomatologia depressiva e ansiosa, além de taxas mais elevadas de consumo de álcool, embriaguez, tabaco e drogas ilegais. Esses adolescentes também enfrentaram um número mais elevado de eventos de vida negativos, sendo apontados por Guerreiro (2014) como preditores independentes a exposição à autolesão ou suicídio de outros e a presença de problemas com a lei. No sexo masculino, Guerreiro (2014) destaca que ser vítima de *bullying* mostrou-se um preditor de autolesão, enquanto no sexo feminino, apresentar dificuldades com amigos e pares, bem como ter sido vítima de abuso físico ou sexual, foram considerados preditores importantes para comportamentos auto lesivos.

Além disso, Guerreiro (2014) ressalta uma associação significativa entre a presença de comportamentos auto lesivos e a predominância de um temperamento afetivo dos subtipos depressivo, ciclotímico e irritável, sugerindo que este pode ser considerado um possível marcador de vulnerabilidade inata.

Taxas alarmantes de ansiedade, depressão e outros transtornos emocionais têm sido relatadas em várias pesquisas, como a de Vieira e Torrenté (2022) que mencionam que de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a proporção global de pessoas com transtorno de ansiedade (TA) e depressão no mundo é de 3,6% e 4,4%, respectivamente. No Brasil, essa proporção se eleva para 9,3% e 5,8%, respectivamente, possuindo a população com o maior número de casos de TA no mundo.

Os universitários são um grupo vulnerável a experiências de estresse e ansiedade devido a uma série de fatores únicos em suas vidas:

- a) Pressão acadêmica: A vida universitária é frequentemente associada a altas expectativas acadêmicas e pressão para ter bom desempenho nos estudos. O medo do fracasso, as constantes avaliações e a competição entre colegas

podem levar a níveis significativos de ansiedade, especialmente durante épocas de exames ou trabalhos finais.

b) Mudanças e transições: Para muitos estudantes, a faculdade é uma fase de transição marcante na vida. Mudar para um novo ambiente, longe da família e amigos de longa data, pode ser desafiador emocionalmente. Essas mudanças podem desencadear sentimentos de solidão e isolamento, contribuindo para a busca de informações sobre como lidar com esses sentimentos.

c) Expectativas sociais: Os universitários podem se sentir pressionados a se encaixar em um determinado padrão social ou a corresponder às expectativas externas, o que pode levar ao desenvolvimento de ansiedade e depressão.

d) Saúde mental na sociedade: A conscientização sobre saúde mental aumentou significativamente nos últimos anos, e isso teve um impacto positivo na abertura das pessoas para falar sobre suas próprias experiências. Isso criou um ambiente mais receptivo para que universitários também busquem informações sobre depressão e ansiedade.

e) Acesso à informação: Com a facilidade de acesso à internet e às mídias sociais, os estudantes têm mais oportunidades de obter informações sobre questões de saúde mental. Eles podem encontrar recursos, depoimentos e conselhos de especialistas online, o que os incentiva a buscar respostas para suas dúvidas e preocupações.

f) Prevenção e autocuidado: À medida que a compreensão da importância do autocuidado aumenta, os universitários podem buscar informações sobre depressão e ansiedade como parte de um esforço para prevenir problemas de saúde mental e promover seu bem-estar emocional.

g) Redução do estigma: O estigma associado à saúde mental diminuiu ao longo dos anos, mas ainda existe. No entanto, muitos universitários estão dispostos a superar esse estigma e buscar informações para ajudar a si mesmos ou a seus amigos que possam estar enfrentando desafios emocionais.

h) Influência do ambiente acadêmico: Universidades e faculdades estão cada vez mais cientes da importância da saúde mental dos estudantes e estão oferecendo mais recursos e apoio para lidar com questões emocionais. Essa abordagem encoraja os estudantes a procurarem informações sobre como cuidar melhor de si mesmos.

i) Histórico familiar e pessoal: Alguns universitários podem ter histórico de depressão ou ansiedade em suas famílias ou já terem enfrentado esses problemas pessoalmente antes de ingressar na universidade. Essa experiência prévia pode motivá-los a buscar informações para entender melhor suas emoções e encontrar formas de enfrentar os desafios.

A saúde mental afeta diretamente o desempenho acadêmico dos estudantes. Problemas emocionais não tratados podem levar a dificuldades de concentração, baixo rendimento escolar, abandono dos estudos e resultando até mesmo na suspensão da matrícula. Olhando para a pesquisa de Vieira e Torrenté (2022) percebe-se, em destaque, dois relatos de pessoas entrevistadas onde expõem suas dificuldades geradas pelos transtornos.

- Ao mesmo tempo que as opressões influenciam o estado emocional e tendem a descredenciar o valor das conquistas alcançadas, o reflexo dessa interação desemboca na trajetória acadêmica. Como a gente vive em função da universidade, isso acaba sofrendo vários impactos, porque a concentração falta, o desejo de continuar estudando falta, o de você abrir um caderno falta. (Eduardo). (Vieira; Torrenté, 2022, p. 11).
- Se eu não tô bem psicologicamente, eu não consigo desenvolver minhas atividades, eu não consigo pesquisar, eu não consigo nem sair de casa. Porque meu psicológico me influencia de tal forma que eu não consigo exercer ações para com o mundo se eu não estiver com ele no lugar, se eu não estiver com ele bem. Minha mãe costuma dizer que sem cabeça, o corpo não é nada. A cabeça é que direciona pra onde o corpo vai, então, se meu psicológico não estiver bem, minha vida acadêmica, ela vai afundar. (Nzinga). (Vieira; Torrenté, 2022, p. 11).

A busca por informações sobre depressão e ansiedade entre universitários é uma resposta a um conjunto complexo de fatores, que incluem pressão acadêmica, mudanças e transições, expectativas sociais, conscientização sobre saúde mental, acesso à informação, prevenção e autocuidado, redução do estigma, influência do ambiente acadêmico, histórico familiar e pessoal. Essa busca por conhecimento é um passo importante na direção de uma maior compreensão e cuidado com a saúde mental dos estudantes, ajudando-os a lidar com os desafios emocionais que podem surgir durante sua jornada acadêmica.

A busca por informações sobre depressão e ansiedade por parte de universitários é um reflexo da crescente conscientização sobre questões de saúde mental e bem-estar emocional na sociedade contemporânea. Ao longo das últimas décadas, houve uma mudança no modo como as questões relacionadas à saúde mental são percebidas e abordadas na sociedade. Essa transformação passou a incluir uma maior aceitação das condições de saúde mental e uma compreensão mais profunda da importância de cuidar da saúde emocional e através de alguns meios mais específicos o assunto vem ganhando mais espaço, como por exemplo:

Desmistificação e Redução do Estigma: A administração atual do Ministério da Saúde, conforme descrito pelo Gov.br (2023), está fortemente comprometida em desmistificar as questões de saúde mental e reduzir o estigma associado a elas. Alinhando-se a esses esforços, campanhas de conscientização do governo, depoimentos pessoais e ações de defensores da saúde mental têm desempenhado um papel fundamental na criação de um ambiente mais propício à abertura e discussão sobre o tema. Esses esforços conjuntos buscam ampliar o acesso a serviços por meio da habilitação de novos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT) e Unidades de Acolhimento. A ênfase na construção e reforma dessas instalações, aliada a um aumento significativo no orçamento para 2023, reflete a intenção de proporcionar um crescimento anual superior a 5% na Rede de Atenção Psicossocial nos próximos quatro anos, conforme indicado pelas informações disponíveis no Gov.br. Essas iniciativas visam consolidar uma abordagem comunitária e humanizada, respeitando a autonomia e cidadania daqueles que procuram serviços de saúde mental, ao mesmo tempo em que contribuem para reduzir o estigma associado a essas condições. O Departamento de Saúde Mental (DESME) desempenha um papel central nesse contexto, impulsionando a Política de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas no Brasil, conforme delineado pelo Gov.br, e fundamentada no conceito de "Cuidar em Liberdade".

Aumento da Visibilidade Midiática: A cobertura midiática aumentada sobre questões de saúde mental trouxe mais atenção para o assunto. A representação mais precisa e compreensiva dessas questões na mídia ajudou a normalizar as conversas sobre saúde mental.

Avanços na Pesquisa e Diagnóstico: O avanço da pesquisa científica e o desenvolvimento de métodos mais eficazes de diagnóstico contribuíram para uma melhor compreensão das condições de saúde mental. Isso permitiu tratamentos mais específicos e personalizados, além de uma abordagem mais baseada em evidências.

Enfoque na Prevenção e Promoção da Saúde Mental: Ao longo das últimas décadas, observou-se uma transição significativa na abordagem das questões de saúde mental. Houve um deslocamento do enfoque exclusivo no tratamento para uma perspectiva mais abrangente, incorporando a prevenção e promoção do bem-estar emocional. Isso é evidenciado por iniciativas que ganharam destaque, visando identificar determinantes individuais, sociais e estruturais da saúde mental. Essas intervenções buscam mitigar riscos, fortalecer a resiliência em indivíduos, grupos e populações, indo além do setor da saúde. Setores como educação, trabalho, justiça, transporte, ambiente, habitação e bem-estar estão envolvidos nesse processo, refletindo uma abordagem intersetorial. O papel crucial do setor de saúde, conforme destacado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), inclui a incorporação de esforços e a

promoção da colaboração para enfrentar desafios de saúde mental em diversas esferas da vida. Essas iniciativas, que também abordam a prevenção do suicídio e a promoção da saúde mental em crianças, refletem uma estratégia holística e interdisciplinar, conforme orientações da OMS (2022).

Crescente Aceitação da Terapia e Ajuda Profissional: A busca por apoio psicológico e terapia tornou-se mais aceitável e acessível, especialmente após a chegada da pandemia no Brasil (Menon, 2022). A sociedade passou a reconhecer cada vez mais a importância de procurar ajuda profissional para lidar com questões de saúde mental, eliminando barreiras e preconceitos.

Um levantamento conduzido pela Associação Brasileira de Psicologia da Saúde (ABPS) revela que 83,5% dos psicólogos consultados perceberam um aumento na demanda por atendimento durante a pandemia (Menon, 2022). Adicionalmente, 86% observaram que seus pacientes experimentaram um agravamento no sofrimento ao longo desse período desafiador. A pesquisa ouviu 121 especialistas entre outubro de 2020 e fevereiro de 2021, assim como nos meses de outubro a dezembro de 2021. Atualmente, uma terceira fase encontra-se em processo de análise.

Miria Benincasa, secretária da associação e responsável pelo estudo, destaca que a crise sanitária ressaltou a importância da psicologia como uma forma de terapia essencial, "Essa necessidade não se limitou apenas aos consultórios privados; houve pedidos para a intervenção de psicólogos no acompanhamento de famílias com membros internados que não tinham acesso a informações. O sofrimento mental afetou tanto aqueles que estavam dentro quanto aqueles que estavam fora" Benincasa afirma à entrevista (Menon, 2022).

Pablo Castanho, professor do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (Ipusp), observa que é comum as pessoas passarem por processos, como o luto, que foram evitados durante o período de isolamento, "Há um tom mais depressivo, e temos percebido a necessidade de recorrer mais a tratamentos psiquiátricos" o professor Castanho afirma. Para ele, a palavra "voltar" pode ser enganosa, uma vez que as pessoas estão retornando a ambientes familiares, mas em um contexto onde muitas coisas mudaram. "Quando mencionamos o retorno, não estamos falando de voltar ao que era antes. Do ponto de vista psicológico, é quando as dores começam a se manifestar" (Menon, 2022).

O professor Pablo Castanho também destaca que as pessoas estão enfrentando tristeza e irritação. "É crucial pensar em estratégias de acolhimento durante esses retornos, como a criação de grupos nos quais as pessoas possam compartilhar suas experiências. Os gestores também precisam estar atentos aos espaços de convivência, como os momentos de café e bate-

papo, pois, por vezes, as pessoas não percebem a importância disso para a saúde mental" (Menon, 2022).

Identificar as estratégias de busca de informação utilizadas pelos estudantes pode ajudar a identificar sinais precoces de problemas de saúde mental e facilitar a oferta de suporte apropriado:

- a. **Prevenção e promoção da saúde mental:** Conhecer as estratégias de busca de informação permitirá desenvolver campanhas e programas de prevenção da saúde mental direcionados aos estudantes universitários. Contribuindo dessa forma com Almeida (2014), que realça que a promoção eficaz e a educação voltada para a saúde requerem a implementação de programas e políticas de saúde bem direcionados, com o objetivo de influenciar os indicadores de saúde e, conseqüentemente, proporcionar melhorias na saúde mental. Isso enfatiza ainda mais a relevância da promoção da saúde mental como parte integrante das estratégias de cuidados com a saúde.

- b. **Uso da tecnologia e mídias sociais:** O acesso à informação sobre saúde mental está cada vez mais disponível por meio da internet e das mídias sociais, assim como analisado anteriormente por Moretti, Oliveira e Silva (2012) que considerando a contagem de indivíduos que têm acesso à internet no ambiente de trabalho, em locais de conexão pública ou na casa de amigos, esse número pode atingir aproximadamente 22,1 e afirmam que esses valores tiveram um aumento significativo nos últimos anos. Os autores declaram também que em 2009, foi relatado que 67,9 milhões de pessoas com mais de 10 anos de idade usaram a internet, representando um acréscimo de 12 milhões (21,5%) em relação a 2008, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (Moretti, Oliveira e Silva, 2012). Tendo essas constatações em vista, conhecer as estratégias de busca utilizadas pelos universitários nesses ambientes online pode ajudar a compreender melhor como a tecnologia influencia suas percepções sobre saúde mental.

É essencial entender como os universitários buscam informações sobre depressão e ansiedade e quais estratégias eles utilizam para lidar com essas questões emocionais. Essa busca pode ser motivada por diversos fatores, como a necessidade de entender seus próprios sintomas ou ajudar amigos e familiares que sofrem com esses transtornos. No entanto, nem sempre as

informações encontradas são precisas e seguras, o que pode levar a concepções erradas e até mesmo ações perigosas.

A desinformação e o estigma em torno da saúde mental são desafios comuns enfrentados por estudantes universitários na busca por informações sobre depressão e ansiedade. Uma revisão da literatura mostrou que a internet é uma das principais fontes de informação sobre saúde mental para estudantes universitários.

No entanto, é importante ressaltar que a qualidade das informações encontradas na internet pode ser bastante variável, com muitas fontes oferecendo informações imprecisas. As pesquisas indicam que os estudantes universitários podem ter dificuldades em avaliar a qualidade das informações encontradas na internet, o que pode afetar a eficácia de suas buscas.

Outra fonte comum de informações sobre saúde mental para estudantes universitários são os serviços de saúde mental oferecidos pela própria universidade. A maioria das universidades possuem serviços de saúde mental que oferecem apoio psicológico e psiquiátrico aos estudantes, além de informações sobre saúde mental. No entanto, alguns estudantes podem enfrentar barreiras na busca por esses tipos de serviços, como falta de informação, estigma ou falta de recursos financeiros.

A busca de informações sobre saúde mental é fundamental para a prevenção e tratamento de transtornos mentais, mas também pode contribuir para o estigma e a desinformação em torno desses transtornos. Por isso, é importante que as estratégias de busca de informações sobre depressão e ansiedade dos estudantes universitários sejam eficazes e seguras. Algumas estratégias para melhorar a eficácia das buscas de informações sobre saúde mental incluem a busca por informações em fontes confiáveis, a avaliação crítica das informações encontradas e o contato com profissionais de saúde mental qualificados.

O desenvolvimento de habilidades de literacia em saúde mental, como a capacidade de avaliar criticamente as informações encontradas e de se comunicar de forma eficaz com os profissionais de saúde mental, também pode contribuir para uma busca mais eficaz e segura de informações sobre depressão e ansiedade.

Em suma, este estudo busca analisar as estratégias de busca de informação sobre depressão e ansiedade dos estudantes da Universidade de Brasília, que são fundamentais para entender como esses estudantes buscam informações sobre saúde mental, identificar desafios e propor soluções para melhorar a eficácia e qualidade dessas buscas.

Compreender como os universitários buscam informações sobre saúde mental é essencial para desenvolver abordagens de apoio e intervenções que atendam às suas necessidades específicas. Tendo em vista que a busca por informações é um passo crucial na

jornada para a compreensão e o tratamento adequado de problemas de saúde mental, compreender as estratégias de busca de informação utilizadas pelos universitários permitirá que profissionais de saúde, educadores e instituições acadêmicas desenvolvam intervenções mais eficazes e acessíveis para apoiar os estudantes em sua jornada acadêmica e emocional.

Diante do acima exposto pergunta-se: Quais são as fontes de informação sobre depressão e ansiedade utilizadas pelos estudantes da Universidade de Brasília?

2.2 OBJETIVOS DA PESQUISA

2.2.1 Objetivo geral

Mapear as fontes de informação sobre depressão e ansiedade utilizadas pelos estudantes da Universidade de Brasília (UnB).

2.2.2 Objetivos específicos

- Definir o que são fontes de informação e sua tipologia;
- Definir o que são ansiedade e depressão;
- Identificar as fontes que os estudantes da UnB utilizam na busca por informação sobre depressão e ansiedade;

3 REVISÃO DE LITERATURA

Foram consultados artigos acadêmicos disponíveis em bases de dados como Brapci e Scielo, além de livros específicos sobre temas como depressão, ansiedade, incidente crítico, pesquisa qualitativa e quantitativa, bem como busca por informação e qualidade da informação.

Os termos mais utilizados ao longo do desenvolvimento da pesquisa foram depressão, ansiedade, estudantes universitários, saúde emocional, transtornos psicológicos critério de avaliação de qualidade da informação, busca por informação e informações confiáveis.

Quanto aos quantitativos recuperados na pesquisa, foram coletadas 46 respostas dos estudantes de graduação participantes da pesquisa em forma de questionário online.

3.1 ANSIEDADE

Segundo a classificação do *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-IV), agorafobia, transtorno de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobia social, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e transtorno de ansiedade generalizada (TAG) são alguns dos transtornos de ansiedade.

A ansiedade é um estado emocional desconfortável caracterizado por pressentimento de perigo iminente, atitude de espera em relação ao perigo, desestruturação ante o perigo, com sensação de estar desprotegido. É descrita como um medo sem objetivo, uma situação ou uma imagem mental e o indivíduo que a experimenta sabe que não se trata de uma ameaça objetiva (Lima, 2007).

A ansiedade patológica é descrita como uma resposta inadequada a um determinado estímulo em virtude de sua intensidade ou duração, sendo que sentir ansiedade ou desconforto em situações de exposição pessoal é normal. A patologia é definida a partir do momento em que o sofrimento trazer prejuízo à pessoa em função dos comportamentos de fuga e esquiva de situações importantes da vida acadêmica, social ou profissional do indivíduo (Silva, 2021, inserir número de página).

Segundo Santiago (2017, p.19-20), a síndrome ansiosa é a parte definidora de transtornos considerados como transtorno de ansiedade, que se apresenta como:

- Transtorno do Pânico: sucede por repetidos ataques de pânico, em que as pessoas podem ter o pressentimento de esgotamento físico ou medo da morte imediata, com pulsações, taquicardia, tremores, suor demasiado, fadiga, dor no peito, enjoo, formigamentos, tremores, calor, vertigem e medo de enlouquecer (Abrata, 2011b; Anvisa, 2013);

- Agorafobia: sintomas ansiosos (podem manifestar-se como ataques de pânico) sucedendo quando a pessoa está em lugares dos quais tenha temor de não conseguir evadir-se, locais com aglomeração de pessoas, locais fechados, dentro de transportes em movimento, entre outros. (Abrata, 2011b; Pereira, 2013; Gerrig, 2005);
- Fobia Específica: temor irracional de animais, objetos, ou medo de baratas, viajar de avião, cavalos, cachorros, dentre outros animais, objetos ou facas que possam ser usados como armas; quando essas pessoas se defrontam ou acham que vão ter que se lidar com os objetos de sua fobia, começam a ter sintomas ansiosos (Brasil, 2008; Anvisa, 2013);
- Transtorno de Ansiedade Social: medo de ser exposto à observação atenta de outra pessoa e que leva a evitar situações sociais. Distingue-se por perda da autoestima e medo de ser censurado. Pode se manifestar por tremor das mãos, rubor, náuseas ou desejo urgente de urinar. Os sintomas podem evoluir para um ataque de pânico (Abrata, 2011b; Pereira, 2013);
- Transtorno de Estresse Pós-Traumático: envolvendo experiência pessoal direta a qual passa a ser lembrada mentalmente com muito desprazer, como trauma de um episódio real ou ameaçador que envolve morte, sério ferimento ou outra ameaça à integridade física. Sintomas são alterações do sono, hiper vigilância, irritabilidade, nervosismo, dificuldade de concentração, dificuldades de relacionamento social, comportamentos de evitação, e mudanças nas manifestações de afeto (Anvisa, 2013; Vianna et al., 2008);
- Transtorno da Ansiedade Generalizada (TAG): os sintomas da ansiedade variam no decorrer do tempo, entretanto não acontecem na forma de ataques, e não se correlaciona com circunstâncias determinadas. Encontra-se presente na maior parte dos dias e por períodos extensos, de muitos meses ou anos. Tendo como o principal sintoma a perspectiva apreensiva ou preocupação exagerada (Brito, 2011);
- Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC): caracterizar-se principalmente por pensamentos obsessivos ou por condutas compulsivas recorrentes (Anvisa, 2011; Pereira, 2013). Os atos envolvidos podem ser relativamente triviais, como conferir repetidamente o fogão para certificar de que todas as bocas estão apagadas ou de maneira mais comum lavar-se sucessivamente (Feldman, 2007).

De acordo com Zuardi (2017), os critérios diagnósticos do DSM-V para o transtorno de ansiedade generalizado são apresentados no quadro 1.

Quadro 1 - Critérios do DSM-V para o Transtorno de Ansiedade Generalizada

- A. Ansiedade e preocupação excessivas, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses e relacionada a inúmeros eventos ou atividades (p.ex. trabalho e desempenho escolar).
- B. A preocupação é difícil de controlar.
- C. A ansiedade e a preocupação estão associados a três (ou mais) dos seguintes sintomas (com pelo menos alguns sintomas estando presente na maioria dos dias nos últimos seis meses):
- inquietação ou sensação de estar no limite;
 - cansar-se facilmente;
 - dificuldade de concentração;
 - irritabilidade;
 - tensão muscular;
 - distúrbios do sono (dificuldade de iniciar ou manter o sono e sensação sono não satisfatório).
- D. Os sintomas físicos, preocupação ou ansiedade causam sofrimento clinicamente significativo ou incapacidade em atividades sociais, ocupacionais ou outras.
- E. O transtorno não pode ser atribuído a: uma condição médica geral, uso de substâncias ou outro transtorno mental*.

Fonte: <http://www.revistas.usp.br/rmrp/>

3.2 DEPRESSÃO

Sugestão para redação do parágrafo: A depressão é uma doença crônica e recorrente, associada a incapacitação funcional e comprometimento da saúde física, os pacientes deprimidos tendem a apresentar limitações em sua atividade e bem-estar, no entanto, a depressão é subdiagnosticada e subtratada. De acordo com Fleck (2003), para o tratamento da depressão, em torno de 50% a 60% dos casos não são detectados pelo médico clínico, fazendo com que os pacientes deprimidos também não recebem tratamentos suficientemente adequados e específicos. A mortalidade associada à depressão pode ser em boa parte prevenida com o tratamento correto.

A depressão, uma condição que atinge uma proporção assombrosa na sociedade moderna, é um desafio global significativo. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e Cury (2013), estima-se que 1,4 bilhão de pessoas, correspondendo a 20% da população mundial, eventualmente experimentarão esse estágio doloroso da condição humana.

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS Brasil) reconhece a depressão como um transtorno mental comum, afetando 300 milhões de pessoas em todo o mundo, com uma prevalência maior entre as mulheres (OPAS/OMS Brasil, 2018). Além de ser uma

preocupação massiva de saúde global, a depressão também se destaca como a principal causa de problemas de saúde e incapacidades em várias nações (OMS, 2018).

Apesar do alcance significativo da depressão, persistem obstáculos notáveis no enfrentamento dessa questão. O preconceito arraigado na sociedade e a falta de conhecimento são barreiras que prejudicam o acesso adequado ao tratamento para muitas pessoas afetadas. Portanto, é crucial combater não apenas a prevalência da depressão, mas também os estigmas associados, garantindo que todos tenham a oportunidade de buscar o apoio necessário.

Esta doença ativa regiões no cérebro que produzem a tristeza. Pessoas com depressão têm diminuição da atividade cerebral, mais especificamente, do córtex pré-frontal do lado esquerdo, diminuindo o estímulo de sentimentos positivos (Castro, et al., 2021, p. 7398).

O DSM-V classifica os transtornos depressivos como transtorno disruptivo da desregulação do humor, transtorno depressivo maior (incluindo episódio depressivo maior), transtorno depressivo persistente (distímia), transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, transtorno depressivo devido a outra condição médica, outro transtorno depressivo especificado e transtorno depressivo não especificado, todos têm como característica comum humor triste ou irritável acompanhado de sintomas somáticos e cognitivos que interferem na capacidade de funcionamento do indivíduo acometido (American Psychiatric Association, 2014).

Depressão é um termo que tem sido utilizado atualmente para descrever um estado de tristeza, um sintoma, síndrome, ou várias doenças. A tristeza se trata de um estado afetivo normal, assim como a alegria, sendo ambas respostas normais à diferentes situações vivenciadas pelo indivíduo. Entretanto, o sentimento de tristeza pode representar um sinal de alerta, indicativo de que a pessoa possa estar precisando de auxílio (Del Porto, 1999).

Cabe observar para a melhor compreensão das reações humanas as situações que podem gerar a tristeza, o luto é uma delas. As reações de luto consideradas normais podem se estender a até dois anos, fase caracterizada por grande tristeza, sentimento de culpa, saudades, entre outros. É importante conseguir diferenciar esta fase de um quadro depressivo, é importante saber que no luto normal, a pessoa preserva seus interesses e tem reações positivas ao ambiente, quando existe este tipo de estímulo, o que pode não ocorrer no quadro depressivo (Del Porto, 1999).

A depressão é um transtorno do humor grave frequente, e ocorre em todas as faixas etárias, com aumento de casos entre jovens e idosos. Apesar da depressão ter causas desconhecidas, fatores genéticos, psicológicos, ambientais, anatomopatológicos e bioquímicos

estão envolvidos na sua gênese e evolução, estando presentes em graus variáveis em cada indivíduo com depressão. O fator genético-hereditário certamente está presente em muitos casos. A grande maioria dos casos de depressão parece ser geneticamente transmitida e quimicamente produzida (Nardi,2000).

A depressão como um sintoma pode ocorrer a partir de transtorno de estresse pós-traumático, demência, esquizofrenia, alcoolismo, doenças clínicas, entre outras; além disso, pode se desenvolver a partir da vivência de situações estressantes dos mais diferentes tipos. Enquanto síndrome, a depressão gera alterações de humor, ou seja, a pessoa se sente triste, irritada e não sente prazer, por exemplo; além disso, gera também alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas, que podem levar a pessoa a ter alterações significativas de sono e apetite (Del Porto, 1999).

A depressão é uma doença crônica muito comum no Brasil e no mundo, ela causa um intenso sofrimento emocional e psíquico e faz com que o indivíduo perca consideravelmente qualidade de vida. A doença pode acometer pessoas de diversas idades, de crianças até idosos.

Segundo a Associação Médica Brasileira para o Tratamento da Depressão (2003) e estudos de prevalência em diferentes países ocidentais mostram que a prevalência anual na população em geral varia entre 3% e 11%. Estudos desenvolvidos com população de pacientes mostram prevalência superior. Em pacientes de cuidados primários em saúde, foi detectado em estudo internacional realizado em 14 países a média de prevalência acima de 10%. Em pacientes internados por qualquer doença física a prevalência de depressão varia entre 22% e 33%. Em populações específicas como a de pacientes com infarto recente é de 33%, chegando a 47% nos pacientes com câncer.

Britto afirma que,

Entre os transtornos mentais, a depressão é um quadro preocupante por diversas de suas características: tende a se manifestar de forma recorrente ou crônica, pode atingir níveis altos de gravidade e tem alta prevalência. Sintomas depressivos durante a vida são registrados, dependendo da região ou país, em 13 a 20% da população e o transtorno depressivo maior, entre 3,7 a 6,7 é duas a três vezes mais comum em mulheres do que em homens, no período da adolescência e idade adulta e é mais frequente entre homens e mulheres no grupo etário de 25 a 44 anos. Em torno de 50% dos pacientes que tiveram um primeiro episódio depressivo, terão outro(s) e serão incluídos na categoria depressão recorrente, com limitações significativas na qualidade de vida e na capacidade social e laboral. Até 15% dos pacientes com transtorno depressivo cometerão suicídio. São quadros importantes que interferem na vida do indivíduo como um todo e que necessitam de tratamento contínuo, como forma de prevenir internações e, principalmente, o suicídio. Percebe-se na prática diária a importância do tratamento, visto que muitos pacientes relatam que antes de chegarem ao atendimento

especializado no ambulatório de saúde mental, apresentavam muito mais internações e tentativas de suicídio. Isto vem ao encontro dos pressupostos da Reforma Psiquiátrica, que investe na descentralização dos serviços e em meios de tratamento para prevenir a hospitalização (Britto, (2012, p. 25)

Os transtornos depressivos são grupos de patologias com crescente prevalência na população mundial, de forma que tal doença traz prejuízos consideráveis para a qualidade de vida do seu portador. Inúmeras pesquisas têm sido feitas para entender a doença e sua etiologia.

Segundo Justo,

Hoje parece consensual que, antes de tudo, deve ser afirmada a pluralidade dos fatores etiológicos envolvidos, o que não faz prescindir da necessidade de se estudar com cuidado cada possível fator em particular. Desde o desenvolvimento da hipótese monoaminérgica para explicar as possíveis causas da depressão, houve um crescente fortalecimento da importância atribuída ao papel da neurotransmissão cerebral na fisiopatologia dos estados de humor. Inicialmente as ideias desenvolvidas em torno do tema foram demasiado simplistas, mas isso foi se modificando e hoje os modelos propostos são muito mais complexos e abrangentes. Uma ampla gama de substâncias presentes no cérebro tem sido identificada como agentes neurotransmissores e neuro moduladores. Passou-se a considerar o modelo de interação entre os diversos sistemas de neurotransmissão e a existência de diferentes níveis de transformações neurobiológicas possivelmente envolvidas no processo, como as cascatas de reações intracelulares, a atuação dos genes e especialmente o fenômeno da neuro gênese (Justo, 2006, p. 75).

As principais barreiras que prejudicam a detecção precoce e o tratamento adequado da depressão é a ideia de que a depressão não é uma condição médica, o que contribui para o retardo na busca de tratamento e o estigma que envolve os transtornos mentais contribui para diminuir a habilidade do clínico geral em diagnosticar e tratar os transtornos depressivos. Os principais sintomas da doença são exibidos na figura 1:

Figura 1 – Principais sintomas da depressão

Fonte: <https://intertvweb.com.br>

No cotidiano, a palavra depressão é utilizada de forma genérica, abrangendo um grande número de doenças, principalmente aquelas ditas mentais, distorcida do seu significado real. No senso comum, designa desde alterações psicológicas e perturbações psiquiátricas graves a flutuações de humor ou de caráter.

Algumas pessoas que vivenciam no seu dia a dia situações de conflitos, perdas, carência afetiva, limitações físicas, problemas familiares, entre outras adversidades, são mais suscetíveis a sofrer dessa síndrome. Ressalva-se, contudo, que nem todos os indivíduos, mesmo compartilhando de estilo de vida e situações similares, desenvolvem a sintomatologia depressiva.

O diagnóstico da depressão é feito a partir da escuta das queixas do paciente, além da observação de sintomas que possam estar sendo negligenciados, assim, é um processo que requer bastante atenção. A depressão é classificada a partir de categorias nosológicas que são identificadas com a observação de parâmetros como a duração, persistência, abrangência, o

nível de perturbação do funcionamento psicológico e fisiológico e a relação da ocorrência dos sintomas com fatores desencadeantes (Telessaúde, 2017).

De acordo com o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-5), existem nove critérios que podem auxiliar na identificação da depressão, dentre os quais é preciso que cinco estejam presentes (quadro 2). Para que o diagnóstico seja positivo, estes sintomas precisam estar presentes por, pelo menos, duas semanas e precisam afetar o funcionamento da pessoa, sendo necessária a identificação de humor deprimido ou perda de interesse ou prazer (Telessaúde, 2017).

Quadro 2 – Critérios diagnósticos para a depressão

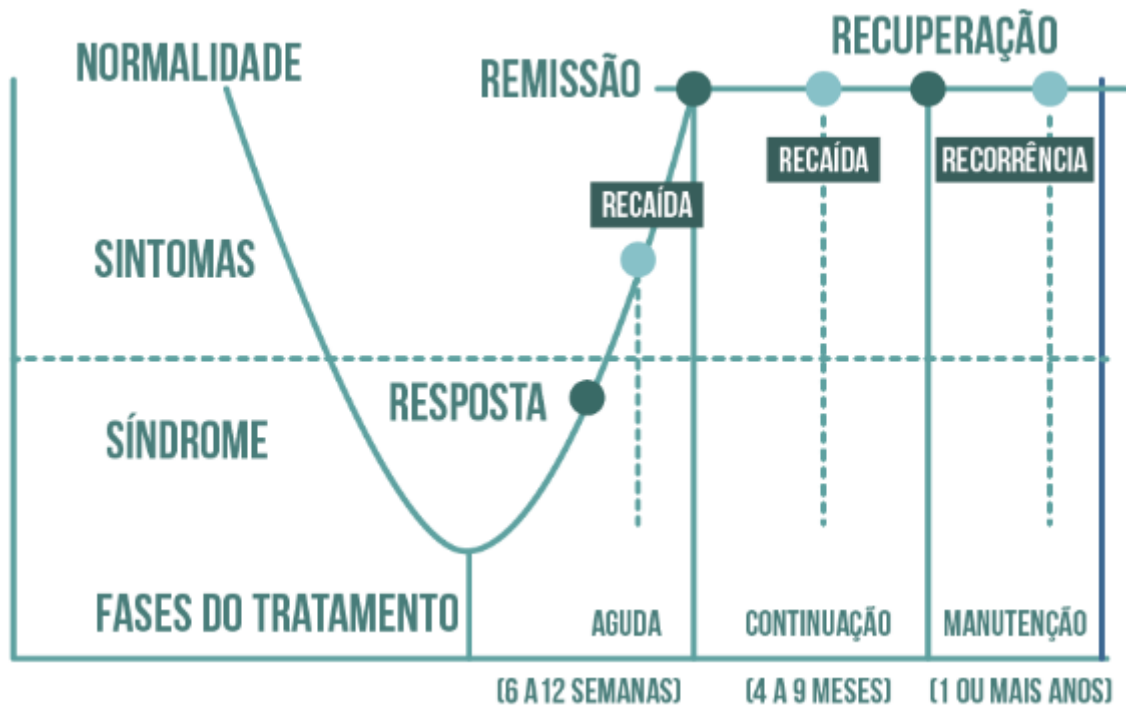
<p>Presença de pelo menos cinco entre os nove critérios;</p> <p>Sintomas devem persistir por pelo menos duas semanas e um deles deve ser obrigatoriamente humor deprimido ou perda de interesse ou prazer.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias, conforme indicado por relato subjetivo (p. ex. sente-se triste, vazio ou sem esperança) ou por observação feita por outra pessoa (p. ex., parece choroso) (Nota: em crianças e adolescentes, pode ser humor irritável).2. Acentuada diminuição de interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias (conforme indicado por relato subjetivo ou observação).3. Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta (por exemplo, mudança de mais de 5% do peso corporal em menos de um mês) ou redução ou aumento no apetite quase todos os dias. (Nota: em crianças, considerar o insucesso em obter o peso esperado).4. Insônia ou hipersonia quase diária.5. Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias.6. Fadiga ou perda de energia quase todos os dias.7. Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada (que podem ser delirantes) quase todos os dias (não meramente autorrecriinação ou culpa por estar doente).8. Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, ou indecisão quase todos os dias (por relato subjetivo ou observação feita por outra pessoa).9. Pensamentos recorrentes de morte (não somente medo de morrer), ideação suicida recorrente sem um plano específico, tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio
--

Fonte: Telessaúde (2017, p. 4).

Além destes sintomas, existem outros que podem ser verificados, mas que não necessariamente constituem classificação diagnóstica como: desesperança, pessimismo, retraimento social, irritabilidade, ansiedade, sintomas físicos, baixa autoestima, entre outros. Assim, nota-se a importância da observação da forma como a pessoa tem lidado com as diferentes situações da vida, tendo atenção a este tipo de comportamento (Telessaúde, 2017).

Sobre o tratamento é preciso avaliar as particularidades de cada caso, considerando variáveis como a gravidade, fatores desencadeantes, os tipos de sintomas, os recursos disponíveis, preferências da família e paciente. É importante salientar que os tratamentos disponíveis para transtornos depressivos podem ser classificados em etapas (figura 2).

Figura 2- Etapas do tratamento da depressão



Fonte: Telessaúde (2017, p. 5).

Na fase aguda, o tratamento se baseia na identificação dos sintomas, dos fatores de risco, na consolidação da aliança terapêutica, oferecer escuta, com objetivo de reduzir até eliminar os sintomas. A fase de continuação se caracteriza pela manutenção da melhora alcançada pelo paciente, monitorar a adesão deste ao tratamento, e conversar sobre a possibilidade de mais ganhos caso ainda existam sintomas; o foco principal desta fase é manter o progresso e evitar as recaídas. A fase de manutenção é recomendada a pacientes que tem grandes chances de recaídas, o objetivo é evitar novos episódios (Telessaúde, 2017).

O tratamento farmacológico é feito com o uso de antidepressivos. O ISRS (inibidores seletivos da recaptação da serotonina) normalmente são os medicamentos mais usados. A Fluoxetina, a Paroxetina, a Sertralina e o Escitalopran são outros medicamentos usados (Stella et al., 2012). Outras classes de medicamentos também podem ser utilizadas, entretanto pesquisas mostram que o que difere são os seus efeitos adversos e não sua eficácia.

Ruiz (2009) coloca que juntamente com os antidepressivos, a psicoterapia é de grande importância, pois ela ajudará a compreender melhor o seu processo vivenciado, aceitar as perdas e se adaptar com as limitações.

Alguns autores também recomendam a prática de exercícios físicos, de forma que pesquisas mostram que pessoas que se exercitam estão menos propensas a sofrer de depressão (Garcia, et al., 2006).

Os antidepressivos, segundo Fleck (2003), são efetivos no tratamento agudo das depressões moderadas e graves. Existe uma evidência contundente na literatura de que os antidepressivos são eficazes no tratamento da depressão aguda moderada e grave, quer melhorando os sintomas (resposta), quer eliminando-os (remissão completa).

3.3 BUSCA DA INFORMAÇÃO

A busca da informação e o comportamento de uso tem sido um tópico de pesquisa em biblioteconomia e ciência da informação há algum tempo. De acordo com Wilson (1999), ela começou a entrar em foco antes mesmo que o termo ciência da informação fosse usado pela primeira vez. Segundo os autores, na *Royal Society Conference on Scientific Information* de 1948, já era possível identificar artigos sobre o comportamento de busca de informação de cientistas e tecnólogos, embora essa expressão não tenha sido usada explicitamente. Desde então, essa abordagem tem produzido as mais diversas pesquisas.

No entanto, muitos deles se relacionam com a forma como as pessoas usam sistemas e serviços específicos, ao invés de seu comportamento geral de busca de informações (Wilson, 1994), e assim permanecem dentro do escopo da pesquisa do usuário. A dificuldade de definir limitações e aproximações para diferentes tipos de pesquisa levou Wilson (1999) a propor um novo modelo conceitual para o campo da pesquisa do comportamento informacional, a partir de uma análise da literatura onde diferentes modelos foram propostos.

No texto, um ponto de destaque significativo é a estrutura hierárquica proposta por Wilson (1999) ao abordar o comportamento informacional. Ele delinea uma organização em camadas, enfatizando que o comportamento da informação é o campo de pesquisa mais

abrangente. Contudo, é crucial ressaltar que essa abrangência não é homogênea; pelo contrário, ela se desdobra em subcampos distintos. Nesse contexto, ele destaca que este campo inclui de maneira crucial o subcampo do comportamento de busca da informação, o qual, por sua vez, incorpora o subcampo do comportamento de busca da informação. Essa repetição não é uma redundância acidental, mas uma ênfase deliberada na complexidade intrínseca e nas diferentes dimensões que compõem o estudo do comportamento informacional. Essa estrutura em camadas sugere uma compreensão em profundidade, destacando a interconexão e a interdependência desses subcampos na pesquisa sobre como as pessoas procuram, interagem e obtêm informações. Entender a especificidade de cada campo a partir da tradução é mais complicado, pois em português tanto o termo *seek* quanto o *search* são traduzidos como pesquisa.

No entanto, Wilson (1999) deixa claro que o comportamento de busca de informações refere-se aos vários métodos que as pessoas usam para descobrir e obter fontes de informação, enquanto o comportamento de pesquisa de informações está relacionado às interações usuário-sistema de informação.

O comportamento de busca de informação é entendido no sentido mais amplo, conforme proposto por Wilson (1999), ou seja, diz respeito a todo tipo de comportamento e interação relacionado à busca por canais e fontes de informação para satisfazer a alguma necessidade.

Wilson (1981), previamente a essa pesquisa, já havia definido alguns caminhos possíveis que auxiliam a identificar as estratégias de busca que os usuários podem seguir e marcou quatro grupos relevantes sendo ele:

- os caminhos a, b, c e d identificam estratégias de busca por um usuário independente de qualquer sistema de informação, e serão referidos como caminhos 'Categoria A';
- aqueles que identificam caminhos de busca envolvendo um mediador ou uma tecnologia de sistema de informação (catálogo manual, terminal de computador etc.) – caminhos de categoria B;
- os caminhos g, h e i identificam estratégias de busca empregadas por um mediador para satisfazer a demanda de informação de um usuário – Categoria C; e, por fim,

- os caminhos j e k identificam estratégias empregadas por uma tecnologia sofisticada em nome do usuário ou do mediador – Categoria D.

Então, a partir dessa conclusão, Wilson (1981) propõe que em caso de escolher-se investigar qualquer uma dessas categorias de estratégias de busca, está-se investigando o 'comportamento de busca de informação' ao invés da necessidade do usuário por informação. Pode-se perceber então que ao estudar comportamento de busca de informações dos usuários, o objetivo final está diretamente ligado ao projeto e desenvolvimento do sistema.

Assim, Wilson (1981) afirma que uma motivação diferente está envolvida no caso de entender o motivo do buscador se comportar de tal forma.

Wilson (1981) também discorre sobre a diferença entre estudar a necessidade de informação e a estratégia de busca dos usuários, pois de acordo com ele há uma linha tênue entre os dois que costuma causar equívocos entre os pesquisadores.

Portanto, tendo analisado as pesquisas de Wilson e alguns outros especialistas da área, Maranhão (1990) chegou à conclusão de que a definição mais apropriada para necessidade de informação é como uma premência de saber, compreender ou descrever um determinado assunto, premência esta surgida de uma motivação, com o objetivo de obter uma visão mais clara e mais eficiente de uma realidade surgida no ambiente sócio-político-cultural que afeta o usuário.

O modelo denominado ISP (*Information Search Process*) desenvolvido por Carol C. Kuhlthau foi obtido a partir da análise do processo de busca de informações de alunos de graduação que estavam desenvolvendo uma monografia. Por meio dessa pesquisa, Kuhlthau (1991) analisou como esse processo é caracterizado e concluiu que ele ocorre por meio de ações, pensamentos e sentimentos que ocorrem durante a fase ISP.

O modelo de Kuhlthau detalha os sentimentos de um indivíduo em todas as etapas que são analisadas como inerentes ao processo de busca de informações. Incerteza, apreensão e ansiedade são características importantes da fase inicial em que o usuário permanece em grande parte inconsciente do que precisa e seus pensamentos são vagos e muito amplos. Quando o usuário tem certeza do que quer, prevalece um sentimento de otimismo. Esse sentimento é preenchido com sentimentos de confusão, questionamento e frustração até que o indivíduo consiga identificar o foco principal de sua pesquisa.

Para Kuhlthau (1991), o processo de busca de informações está centrado na pessoa e formado por meio da construção pessoal, na qual os usuários criam novos conhecimentos a

partir da informação. Esse conceito é baseado nas ideias de autores como George Kelly, R. S. Taylor e N. J. Belkin.

No trabalho de Kelly (1963) sobre a teoria da construção individual, Kuhlthau (1991) buscou subsídios para investigar e caracterizar a experiência de um indivíduo com um provedor de internet, descrevendo o processo na perspectiva do usuário. Kelly descreve a construção da estrutura como o estágio da experiência de um indivíduo à medida que constrói sua visão de mundo absorvendo novas informações.

A fase de construção descrita por Kelly permite que os aspectos emocionais e cognitivos do ISP sejam examinados. A teoria da construção pessoal relata como as experiências emocionais das pessoas participam do desenvolvimento da construção do significado informacional (Kuhlthau, 1991).

O ISP consiste em um conjunto de seis fases, incluindo uma fase inicial, uma fase intermediária e uma fase final, que representam parte do processo. O nome de cada seção está diretamente relacionado à atividade principal que ocorre dentro dela. Os estágios do modelo ISP de Kuhlthau (1991) são os seguintes:

Início	Nesta fase, as pessoas estão inicialmente conscientes de uma falta de conhecimento ou compreensão. É também nesta fase que os sentimentos de incerteza e ansiedade são comuns. A tarefa neste momento é simplesmente identificar as necessidades de informação. As ações geralmente envolvem a discussão de temas e possibilidades de visitas.
Seleção	Nesta etapa, a tarefa é identificar e selecionar tópicos gerais para investigar ou encontrar formas de obtê-los.
Exploração	Caracterizada por sentimentos de confusão, incerteza e dúvida, geralmente aumentando durante esse período. Durante esta fase, os indivíduos procuram informações relevantes sobre tópicos genéricos.
Formulando	Nesta etapa, o usuário tem sua direção de aprendizagem. Para os ISPs, este é visto como um momento decisivo, pois a sensação de incerteza é reduzida e as pessoas se sentem mais confiantes.
Demonstração	Esta é a fase de conclusão e a fase termina. Sentimento de alívio, satisfação ou insatisfação são comuns nesta parte do ISP. As ações realizadas envolverão resumos de pesquisas que validem o aumento da redundância e a diminuição da relevância das informações encontradas. Nessa etapa, são

	produzidos os resultados de todo o processo de busca, e o produto final, que pode ser um texto, relato oral, artigo ou monografia.
--	--

O modelo de Kuhlthau foi analisado em outros estudos, validando sua possibilidade de aplicação em diversos ambientes, independentemente da estrutura física, como ambientes virtuais de ensino aplicados à educação a distância (Byron; Young, 2000) e profissionais como Advogados (Kuhlthau; Tama, 2001) e profissionais da informação (Kuhlthau, 1999).

O Modelo de Comportamento de Busca de Informações, desenvolvido pelo Dr. David Ellis, centra-se nos aspectos cognitivos da busca de informações e está baseado em pesquisas sobre o comportamento de diferentes grupos de cientistas sociais em departamentos da Universidade de Sheffield. O objetivo de desenvolver este modelo é fazer recomendações para o projeto de sistemas de recuperação de informação.

Em sua pesquisa, Ellis (1989) utilizou entrevistas semiestruturadas para coleta de dados e teoria fundamentada, um método qualitativo idealizado por Barney Glaser e Anselm Strauss para analisar entrevistas. A partir dessa pesquisa, Ellis (1989a, 1989b) construiu seu modelo definindo seis etapas, quais sejam:

Iniciar	É a atividade que define o início da busca por informações, que permite uma visão geral do foco a ser estudado e descobrir informações que podem servir de base para posterior ampliação da busca. A definição de referências pode servir como ponto de partida para o início do ciclo de pesquisa, bem como para as seguintes atividades iniciais: conversar com colegas, consultar literatura de revisão, consultar catálogos on-line, índices e resumos. Alguns pesquisadores já possuem referências preliminares ao utilizar recursos de informação, enquanto outros ainda as procuram. Essa situação está relacionada à experiência do pesquisador e ao conhecimento prévio do assunto em estudo.
Encadeamento	Os indivíduos seguem links entre as citações, o que pode levar a outro material relevante, criando conexões entre o que foi estudado e as novas informações. Esses links têm dois aspectos básicos: retrocesso no tempo, que visa identificar o material a ser lido a partir de uma lista de referências

	que aparecem em outros materiais; e link direto, que identifica o material a ser lido a partir do índice de citações.
Navegação	É uma atividade de busca por informações amplamente utilizada por pesquisadores de todas as áreas, pois permite localizar documentos relacionados de forma fácil. Navegação: Uma forma de pesquisa pouco objetiva, ou seja, uma busca semidirecionada por uma área de interesse geral. Os principais tipos de informações recuperadas ao usar este modo são listas de autores, periódicos, anuários de eventos, trabalhos citados etc.
Diferenciação	Os indivíduos usam as diferenças entre as fontes como filtro para validar o material analisado. Avalia aspectos como tipo de conteúdo e relevância do material para comparação. Os três principais critérios de distinção utilizados foram os seguintes: assunto principal, acesso ou perspectiva e nível e qualidade ou tipo de tratamento.
Monitoramento	Observar o desenvolvimento de uma determinada área monitorando fontes específicas de informação. O monitoramento pode ser aplicado a várias fontes ou, por exemplo, apenas a determinados tipos de fontes em um determinado banco de dados. Os pesquisadores definem o que será monitorado com base em seus interesses e necessidades.
Extração	O usuário processa sistematicamente uma fonte específica para obter material de interesse. Essa é uma característica em que muitos pesquisadores se engajaram por um período considerável de suas carreiras. Isso pode ser alcançado consultando a fonte diretamente, ou usando o índice cumulativo como fonte de pesquisa, ou por uma combinação dos dois.

Com base nessas seis etapas, Ellis (1989) faz uma série de propostas de modelos de sistemas de recuperação de informação e propõe a possibilidade de implementação de sistemas experimentais em ambiente de hipertexto.

Esses dois modelos estudam o comportamento de busca de informações, mas de maneiras diferentes. Enquanto o modelo de David Ellis foca sua estrutura nas características comportamentais que definem uma atividade de busca, o modelo de Carol Khulthau foca nas fases da atividade em que os elementos comportamentais podem ocorrer.

O modelo de Kuhlthau (1987) pode complementar o de Ellis (1989) na medida em que pode adicionar e adaptar aos vários estágios do processo de busca de informações: os sentimentos, pensamentos e ações associados a eles.

3.4 FONTES DE INFORMAÇÃO

Concepção das fontes de informação – No âmbito da competência em informação, destaca-se a concepção das fontes de informação como um elemento central. Segundo Corrêa (2018), essa competência não se limita apenas à capacidade de encontrar informações, mas abrange um entendimento aprofundado das fontes informacionais. Torna-se evidente que a competência em informação envolve não apenas o conhecimento dessas fontes, mas também a habilidade crucial de as acessar de forma independente ou por meio de intermediários. Esta visão ressalta a importância não apenas da localização, mas também da compreensão das fontes de informação, sublinhando a complexidade e a amplitude dessa competência no contexto mais amplo do manuseio efetivo da informação.

Conforme ressaltado por Araújo e Fachin (2015), as fontes de informação desempenham um papel vital na disseminação de conhecimento em várias áreas. Os homens das cavernas, por exemplo, registraram suas atividades por meio de pinturas rupestres, fornecendo valiosas fontes de pesquisa que contribuiriam significativamente para disciplinas como história, antropologia e arqueologia.

É importante notar que as fontes de informação não se restringem apenas aos meios convencionais. Além das pinturas rupestres, existem registros anteriores à fotografia impressa. Artistas da época desempenharam um papel crucial ao documentar paisagens, momentos, eventos e retratos de alta qualidade sob encomenda (Araújo e Fachin, 2015).

Na dinâmica evolutiva dos suportes informacionais, a noção de fontes de informação expande-se de maneira notável. Sob o cenário da web 4.0, a inclusão do armazenamento de documentos em nuvem emerge como uma forma de fonte de informação verdadeiramente moderna e impactante. Esta evolução sinaliza que uma fonte de informação contemporânea não está confinada a paradigmas tradicionais, abraçando uma diversidade de formas que incluem não apenas documentos convencionais, mas também links, fotografias, áudios, bases de dados, repositórios e uma amplitude ainda maior de meios.

Essa multiplicidade de formatos não é apenas uma evolução tecnológica; é um reflexo da natureza abrangente da função das fontes de informação. Elas transcendem simplesmente fornecer dados, almejando enriquecer o conhecimento individual e coletivo. Este propósito

amplo e diversificado ressoa nas palavras de Araújo e Fachin (2015), que destacam a importância vital dessa variedade na transmissão eficaz de informações para o avanço do conhecimento. Nesse contexto, compreender as fontes de informação torna-se uma jornada dinâmica, moldada pelas inovações tecnológicas e pela incessante busca por ampliar nossa compreensão do mundo ao nosso redor.

Campello e Caldeira (2008) e também Cunha (2010) descrevem várias fontes de informação, onde encontram-se cinco exemplos delas abaixo:

Enciclopédias:

Na obra que Campello organiza juntamente com Caldeira é constatado que atualmente, a enciclopédia é percebida pela maioria das pessoas como uma obra extensa dividida em múltiplos volumes, que abrange uma ampla gama de tópicos. Ela é organizada em verbetes dispostos em ordem alfabética e escrita por especialistas de renome. Além disso, as enciclopédias costumam incluir recursos visuais como ilustrações, mapas e gráficos, tornando-as fontes de informação bastante abrangentes. Essas obras são geralmente publicadas por instituições altamente respeitadas em seus respectivos campos de conhecimento.

Ainda sobre as enciclopédias, segundo as considerações de Cunha (2010), é possível observar que as enciclopédias oferecem uma rica variedade de recursos visuais, como ilustrações, gráficos e tabelas. Além disso, os artigos ou verbetes contidos nessas obras são cuidadosamente redigidos por especialistas no assunto e frequentemente incluem referências bibliográficas, apontando para as principais fontes relacionadas ao tema em discussão. É fundamental ressaltar que, embora as enciclopédias sejam uma fonte valiosa de informações, elas não devem ser a única fonte de consulta, mas sim um ponto de partida útil para pesquisas preliminares. Elas desempenham um papel significativo como uma fonte de orientação, particularmente para tópicos já estabelecidos. Ademais, as enciclopédias podem ser classificadas em duas categorias distintas: gerais, que abrangem uma ampla variedade de campos do conhecimento, e especializadas, que se concentram em áreas específicas. Portanto, de acordo com as análises de Cunha (2010), as enciclopédias são recursos valiosos e versáteis no processo de busca de informações.

Dicionários:

De acordo com as análises de Campello e Caldeira (2008), o dicionário desempenha um papel crucial como um repositório dos elementos fundamentais da linguagem, reunindo tanto os elementos sonoros ou escritos (significantes), representados pelas entradas ou verbetes,

quanto os seus respectivos significados, ou seja, as informações contidas dentro desses verbetes. Essa função do dicionário desempenha um papel importante na redução da distância entre diferentes grupos socioculturais.

Vivendo em um mundo onde a necessidade de acesso à informação é constante, o dicionário se estabelece como um modelo específico de transmissão de informações, desempenhando um papel fundamental na compreensão dos símbolos que são utilizados na comunicação cotidiana. A principal missão do dicionário é, sem dúvida, a de fornecer definições claras e precisas. Além disso, ele não deve ser apenas um recurso para esclarecer os significados, mas também para confirmá-los. Dessa forma, conforme destacado por Campello e Caldeira (2008), o dicionário desempenha uma função essencial na compreensão e uso adequado dos símbolos linguísticos, contribuindo para uma comunicação mais eficaz e precisa.

Seguindo a linha de raciocínio de Campello e Caldeira (2008) sobre o papel fundamental do dicionário na compreensão dos símbolos linguísticos e na promoção da comunicação eficaz, é importante considerar as perspectivas de Cunha (2010) a respeito das funções desse recurso de referência. O dicionário, como destacado por Cunha (2010), é uma obra que fornece informações abrangentes sobre as palavras, incluindo sua grafia, pronúncia, significado, origem etimológica, sinônimos e antônimos. Além disso, ele simplifica a definição de termos científicos e técnicos, fornecendo breves indicações sobre como esses conceitos são aplicados.

No contexto das funções do dicionário, Cunha (2010) observa que sua principal missão é atuar como um repositório das palavras de uma língua, contribuindo assim para a preservação e difusão da cultura associada a essa língua. Além disso, o dicionário desempenha um papel crucial como fonte de informação para consultas de referência, permitindo que as pessoas obtenham informações precisas sobre o significado exato e a ortografia das palavras. Também é uma ferramenta valiosa para analisar o conteúdo de documentos, auxiliando na compreensão do campo semântico e dos termos que compõem o texto.

Portanto, de acordo com Cunha (2010), o dicionário desempenha múltiplas funções, desde a preservação da língua e cultura até o fornecimento de informações precisas para consultas linguísticas e análises textuais, desempenhando um papel vital na comunicação e no acesso ao conhecimento.

Fontes Biográficas:

No que diz respeito às fontes biográficas, Campello e Caldeira (2008) apontam para a diversidade de objetivos que essas fontes podem ter, o que naturalmente influencia o tipo e a profundidade das informações que elas oferecem. Dentro desse conceito, estão incluídas as

biografias propriamente ditas, que, em suas várias formas e intenções, tendem a fornecer um conjunto mais abrangente e detalhado de informações sobre indivíduos específicos. Além disso, existem obras de referência que são criadas com a finalidade específica de apresentar informações biográficas de maneira concisa e direta, como repertórios, índices e dicionários biográficos.

Devido à variabilidade das informações biográficas disponíveis e da demanda por essas informações, é possível identificar inúmeras outras fontes que, embora tenham finalidades diferentes, compartilham o propósito geral de oferecer informações sobre a vida de pessoas. Nesse sentido, Campello e Caldeira (2008) destacam que as fontes biográficas desempenham um papel fundamental na documentação e disseminação do conhecimento sobre as vidas individuais, abrangendo uma ampla gama de abordagens e profundidades de informação para atender às necessidades diversas de pesquisa e consulta.

De acordo com as análises de Cunha (2010) sobre as fontes biográficas, é fundamental compreender a diversidade de objetivos que essas fontes podem ter, o que naturalmente influencia o tipo e a profundidade das informações que elas oferecem. Dentro desse conceito, estão incluídas as biografias propriamente ditas, que, em suas várias formas e intenções, tendem a fornecer um conjunto mais abrangente e detalhado de informações sobre indivíduos específicos. Além disso, existem obras de referência que são criadas com a finalidade específica de apresentar informações biográficas de maneira concisa e direta, como repertórios, índices e dicionários biográficos.

Devido à variabilidade das informações biográficas disponíveis e da demanda por essas informações, é possível identificar inúmeras outras fontes que, embora tenham finalidades diferentes, compartilham o propósito geral de oferecer informações sobre a vida de pessoas. Nesse sentido, as fontes biográficas, como ressalta Cunha (2010), desempenham um papel fundamental na documentação e disseminação do conhecimento sobre as vidas individuais, abrangendo uma ampla gama de abordagens e profundidades de informação para atender às necessidades diversas de pesquisa e consulta. Portanto, conforme Cunha (2010) destaca, as fontes biográficas são uma parte essencial do panorama de informações disponíveis para entender e explorar a vida das pessoas em diversas perspectivas.

Bibliotecas:

De acordo com as reflexões apresentadas por Campello e Caldeira (2008), é imperativo compreender que uma biblioteca transcende a mera coleção de livros e requer três elementos fundamentais para sua identificação como uma instituição social. Em primeiro lugar, a

biblioteca deve ter uma intencionalidade política e social, orientada para o atendimento das necessidades da comunidade. Em segundo lugar, é essencial possuir um acervo que englobe uma variedade de materiais e os meios para sua contínua renovação. Por último, a organização e sistematização são cruciais para garantir que os recursos sejam acessíveis e eficazes para os usuários.

A definição contemporânea de biblioteca, conforme ressaltado por Campello e Caldeira (2008), abrange tanto materiais impressos quanto não impressos, como filmes, fotografias, fitas sonoras, discos, microformas, CD-ROMs, DVD's e programas de computador. Esses recursos são organizados e mantidos com a finalidade de promover a leitura, visualização, estudo e consulta, atendendo às diversas demandas de informação.

Além dos elementos já mencionados, é importante considerar os cinco postulados fundamentais propostos por S. R. Ranganathan, conforme destacado por Campello e Caldeira (2008). Esses postulados são leis da biblioteconomia e incluem a ideia de que os livros devem ser usados efetivamente, cada leitor deve encontrar um livro adequado às suas necessidades, cada livro deve encontrar seu leitor, o tempo do leitor deve ser poupado, e a biblioteca é um organismo em crescimento constante. A partir desses princípios, emerge a compreensão de que uma biblioteca não deve ser apenas um local de custódia, mas sim um ambiente dinâmico que visa atender às necessidades reais dos usuários, proporcionando serviços organizados e eficientes.

Em virtude da natureza em constante evolução do conhecimento, a biblioteca, como ressalta Campello e Caldeira (2008), deve implementar mecanismos de seleção e descarte adequados para manter sua relevância ao longo do tempo. Isso reforça a importância da renovação e adaptação contínuas, garantindo que a biblioteca continue a cumprir sua missão de promover a disseminação efetiva do conhecimento e o atendimento às necessidades da comunidade de usuários.

Internet:

Conforme enfatizado por Cunha (2010), a internet é reconhecida como um dos fenômenos mais significativos no desenvolvimento das sociedades humanas, comparável em relevância aos tipos móveis de Gutenberg ou à invenção da televisão. Assim como essas inovações, a internet tem o poder de transformar as relações econômicas, sociais, políticas e culturais. Atualmente, não se trata mais de tomar uma posição contrária ou favorável a esse fato, mas sim de compreender plenamente e aproveitar o seu potencial informacional, que está hospedado nas redes interativas multimídia de alcance internacional.

É importante ressaltar que a origem da internet remonta ao contexto da Guerra Fria, quando os norte-americanos procuravam um sistema de comunicação seguro que pudesse resistir a possíveis ataques nucleares. Nesse cenário, foi criada a ARPANET, a rede que deu origem à internet, como destacado por Cunha (2010). A partir desse marco histórico, a internet passou por uma evolução notável, tornando-se uma rede internacional que interliga milhares de redes regionais e nacionais, pertencentes tanto a organizações públicas quanto privadas. Ela se transformou em uma vasta "teia de aranha" na qual as fronteiras geográficas já não têm mais o mesmo significado de antes.

Diante desse cenário, conforme enfatizado por Cunha (2010), a internet se apresenta como um fenômeno complexo e multifacetado, com um impacto profundo em diversos aspectos da vida moderna. Sua evolução constante desafia nossa compreensão e nos instiga a aproveitar seu potencial de maneira cada vez mais eficaz.

Ainda sob o contexto de internet, como abordado por Campello e Caldeira (2008), é fundamental considerar a facilidade com a qual a rede permite a publicação de textos de acesso público. Isso levanta uma importante questão relacionada à qualidade e confiabilidade das informações disponíveis online. Diante desse cenário, é crucial que os usuários da internet adotem medidas de precaução ao avaliar os conteúdos que encontram na web.

É de suma importância que os internautas verifiquem a origem dos textos que estão consultando, identifiquem quem foi o responsável por sua elaboração e deem preferência a materiais divulgados por fontes institucionais reconhecidas ou por pessoas que gozem de confiança. Isso se torna especialmente relevante devido ao fato de que a internet pode ser um repositório para informações amplamente variadas e, por vezes, imprecisas.

Portanto, em consonância com as ideias de Campello e Caldeira (2008) sobre a natureza da internet, é crucial que os usuários exerçam discernimento e critério ao buscar informações online, a fim de garantir que o conhecimento adquirido seja preciso e confiável.

3.5 QUALIDADE DAS INFORMAÇÕES ENCONTRADAS

A busca por informações sobre saúde mental, em especial depressão e ansiedade, é uma prática comum entre estudantes universitários. Diante disso, é importante identificar as principais fontes de informação utilizadas pelos estudantes da Universidade de Brasília (UnB) para buscar informações sobre esses transtornos.

Silvestre et al (2012) reforça a ideia de que há uma busca cada vez maior sobre informações a respeito do seu próprio estado de saúde, ao mesmo passo que essa também

consiste em uma área em que há ampla divulgação de informações. Além disso, de acordo com Jorm et al (2017) quanto maior a quantidade de informações que os indivíduos estão dispostos a buscar sobre o assunto, maiores são as chances de que o mesmo busque uma ajuda profissional.

Uma das fontes mais comuns é a internet, onde os estudantes encontram uma vasta gama de informações sobre saúde mental. No entanto, a qualidade dessas informações pode variar amplamente, o que pode levar a concepções equivocadas e até mesmo prejudicar o tratamento.

No contexto da qualidade da informação, "qualidade" é entendida como a extensão em que as informações disponíveis atendem aos critérios estabelecidos que refletem sua credibilidade, conteúdo, e apresentação na página da web, conforme destacado por Lopes (2007). Isso abrange a precisão, confiabilidade, relevância, atualização e completude das informações para o propósito a que se destinam. Portanto, para se considerar uma informação como de qualidade, é fundamental que ela se baseie em fontes confiáveis e verificáveis, garantindo, assim, sua precisão e credibilidade. Além disso, a qualidade da informação também engloba sua pertinência dentro do contexto em que é utilizada, assegurando que seja apropriada e aplicável ao problema ou objetivo em questão, conforme validado pelos indicadores apresentados por Lopes (2007), tais como fonte, contexto, atualização, revisão editorial, acurácia, precisão das fontes, avisos institucionais e objetivos da página, que contribuem para o processo de comunicação científica.

A qualidade da informação desempenha um papel crítico na capacidade de tomar decisões informadas, conduzir pesquisas confiáveis e construir um conhecimento sólido. Por fim, a qualidade também está relacionada à completude das informações, ou seja, se são abrangentes o suficiente para fornecer uma visão completa e precisa do assunto.

A necessidade de avaliar cuidadosamente a qualidade das informações se estende a todas as esferas do conhecimento, seja na pesquisa acadêmica, na tomada de decisões empresariais, no campo jornalístico ou nas atividades diárias das pessoas. É fundamental adotar o princípio de buscar informações de alto padrão, exercendo rigor na verificação de suas fontes, a fim de assegurar que as decisões e conclusões sejam bem fundamentadas e confiáveis.

De acordo com as observações de Silberg, Lundberg e Musacchio (1997), a Internet representa um meio de comunicação inovador e entusiasmante, tornando-se, portanto, irresistível para uma ampla gama de agendas, desde as mais nobres até as mais questionáveis. À primeira vista, os domínios da ciência e da charlatanice nem sempre são claramente distinguíveis na Internet. Ainda sob o ponto de vista dos autores Silberg, Lundberg e Musacchio (1997), os defensores do debate esclarecido frequentemente se encontram lado a lado com

aqueles que visam principalmente promover agendas políticas ou obter ganhos financeiros rápidos e, muitas vezes, espectadores inexperientes são atraídos pela sofisticação tecnológica, atribuindo um valor excessivo ao conteúdo simplesmente por tê-lo encontrado na Internet. Nesse contexto, o incentivo à promoção de informações de alta qualidade continua sendo uma iniciativa vital para combater a disseminação da desinformação e para fomentar uma sociedade bem informada e consciente.

Silva e Castro (2008) realizaram uma pesquisa onde as avaliações da qualidade de páginas na internet revelam um panorama consistente. Uma análise minuciosa das páginas que fornecem informações sobre o medicamento sildenafil, por exemplo, demonstrou que apenas um terço delas atendia aos critérios de informação adequada (Silva; Castro, 2008). Além disso, outro estudo apoiado por Silva e Castro (2008) constatou que muitas das informações disponíveis em farmácias virtuais eram frequentemente deficientes, inexatas, falsas e potencialmente perigosas.

Ao investigar a precisão das informações relacionadas ao diabetes presentes em sites da internet, Silva e Castro (2008) identificaram que um quarto dessas informações era, de fato, incorreto e incompleto. É importante destacar que Silva e Castro (2008) também observaram que dados cruciais, como o nome do autor do conteúdo e suas credenciais, data de criação, referências e descrição do processo editorial, são frequentemente omitidos nas páginas da web. Embora esses elementos não estejam, necessariamente, ligados à precisão das informações, eles indicam a necessidade de um maior cuidado na elaboração do conteúdo (Silva; Castro, 2008).

Outro aspecto fundamental a ser considerado, como sublinhado por Silva e Castro (2008), é que a internet é um canal onde os conflitos de interesse podem levar à substituição da evidência científica por estratégias de marketing. Além disso, há o viés comercial inerente às ferramentas de pesquisa, que tendem a priorizar as páginas mais visitadas nos primeiros resultados. Conforme a pesquisa de Silva e Castro (2008) demonstra, metade das informações sobre câncer colorretal disponíveis na internet possui uma abordagem comercial, fornecida por serviços de saúde privados, enquanto apenas 1% é proveniente de sociedades profissionais.

O caráter interativo da internet, conforme apontado por Silva e Castro (2008), onde qualquer pessoa, independentemente de sua formação profissional, pode escrever e publicar conteúdo na rede, resulta em um baixo controle sobre a publicação de informações. Não há critérios rigorosos para selecionar o que será ou não publicado (Silva; Castro, 2008).

Para além da questão da qualidade, é crucial ressaltar, com base nas descobertas de Silva e Castro (2008), que pacientes afetados por doenças graves, como o câncer, com prognóstico desafiador, podem ser particularmente suscetíveis às informações incorretas que circulam na

web. Portanto, é de suma importância abordar a problemática da qualidade das informações disponíveis na internet, especialmente quando se trata de questões de saúde, como destacado repetidamente por Silva e Castro (2008).

Por isso, é importante que os estudantes saibam avaliar criticamente as fontes de informação e buscar informações em sites confiáveis. Além da internet, os estudantes da UnB também podem buscar informações sobre depressão e ansiedade em livros, revistas e outras publicações impressas, essas fontes podem fornecer informações mais confiáveis e detalhadas.

Contudo, como mencionado por Silberg, Lundberg e Musacchio (1997, pág. 1244), o verdadeiro desafio não está na falta de informações, mas sim na abundância delas, muitas vezes fragmentadas, enganosas ou imprecisas, pois a Internet, especialmente a Web, tem o potencial de se tornar uma plataforma massiva de autopromoção. Os autores Silberg, Lundberg e Musacchio (1997, pág. 1244) ainda alertam sobre a controvérsia de que qualquer indivíduo com um computador pode assumir os papéis de autor, editor e publicador, muitas vezes de forma anônima.

No contexto da avaliação da qualidade da informação, quando se refere a "fontes confiáveis", está-se falando de fontes de informação amplamente reconhecidas por sua confiabilidade, precisão e verificabilidade, como enfatizado por Silberg, Lundberg e Musacchio (1997). Essas fontes possuem uma reputação de credibilidade e autoridade no domínio específico, assegurando que as informações que fornecem sejam precisas e fundamentadas em evidências sólidas, como salientam os autores.

Uma fonte confiável geralmente é identificada por sua reputação estabelecida e integridade, conforme ressaltam Silberg, Lundberg e Musacchio (1997). Pode ser uma instituição respeitável, uma publicação científica sujeita a revisão por pares, um especialista de renome na área ou uma organização, seja governamental ou não, amplamente reconhecida.

Em suma, ao mencionar "fontes confiáveis", indica-se que essas fontes têm um histórico consistente e confiável de fornecer informações embasadas em evidências sólidas, e que podem ser consideradas como uma base sólida para a tomada de decisões informadas e confiáveis, de acordo com a abordagem destacada por Silberg, Lundberg e Musacchio (1997). Essa perspectiva reforça a necessidade de garantir que as informações obtidas sejam provenientes de fontes respeitáveis e que atendam a padrões rigorosos de qualidade, como enfatizado por esses autores.

Os autores Silberg, Lundberg e Musacchio (1997) sugerem algumas características que fontes confiáveis possuem:

Autoria	Autores e colaboradores, suas afiliações e credenciais relevantes devem ser fornecidos.
Atribuição	Referências e fontes de todo o conteúdo devem ser claramente listadas, e todas as informações de direitos autorais relevantes devem ser observadas.
Divulgação	A "propriedade" do site da web deve ser divulgada de forma proeminente e completa, assim como qualquer patrocínio, publicidade, apoio financeiro comercial ou acordos de apoio, ou conflitos de interesse potenciais. Isso inclui acordos nos quais links para outros sites são postados devido a considerações financeiras. Padrões semelhantes devem ser aplicados em fóruns de discussão.
Atualização	As datas em que o conteúdo foi postado e atualizado devem ser indicadas.

A identificação de fontes confiáveis é essencial ao buscar informações, especialmente na era digital, onde a disseminação de desinformação pode ser uma preocupação. A quantidade de informações disponíveis online relacionadas à saúde tem crescido de forma exponencial, os autores Mendonça e Neto (2015) exemplificam um caso em janeiro de 2014, uma busca no Google usando o termo "tuberculose" resultou em cerca de 7.760.000 registros em língua portuguesa. Essas informações provêm de diversas fontes, cada uma com sua origem, características, objetivos, temas e conteúdos distintos.

Dessa forma, os autores Mendonça e Neto (2015) mostram que esse cenário reflete a diversidade das informações sobre saúde encontradas na internet, que abrangem desde sites de notícias, instituições educacionais e acadêmicas, hospitais e clínicas, até grupos de apoio online formados por indivíduos que compartilham experiências relacionadas a condições específicas, bem como comunidades virtuais, redes sociais e fóruns de discussão.

É importante ressaltar que nenhum desses ambientes virtuais passa por uma avaliação prévia antes de disponibilizar conteúdo na internet, conforme apontado por Mendonça e Neto (2015). Isso significa que as informações contidas nesses locais podem ser incompletas, imprecisas ou de difícil compreensão para o público em geral. Diante dessa realidade, os autores declaram que as pessoas comuns enfrentam desafios ao tentar discernir entre informações corretas e enganosas, bem como entre o que é inovador e o que é tradicional quando buscam informações de saúde online.

Silberg, Lundberg e Musacchio (1997) sugerem que ao avaliar a qualidade da informação, é fundamental verificar a credibilidade da fonte para garantir que as informações sejam confiáveis e precisas. Isso é especialmente relevante em contextos como pesquisa

acadêmica, tomada de decisões importantes e busca por informações sobre saúde e bem-estar. De acordo com os autores a capacidade de distinguir fontes confiáveis de fontes duvidosas é uma habilidade importante em uma sociedade cada vez mais informacional e conectada, estes ainda alertam a respeito de sites da web e outras fontes de informações na internet que não atendem pelo menos a esses padrões básicos devem ser considerados suspeitos.

De acordo com Silva et al (2021), a internet tem sido uma ferramenta na busca por informações sobre doenças e seus tratamentos, bem como tem auxiliado na educação do paciente, porém há uma longa discussão no Brasil e exterior sobre o assunto, no qual revelam-se vantagens e também desvantagens em seu uso.

Os serviços de saúde mental da UnB incluem apoio psicológico e psiquiátrico, além de informações sobre saúde mental e prevenção de transtornos mentais. Alguns estudantes podem enfrentar barreiras para acessar esses serviços, como falta de informações ou estigma em torno da saúde mental.

Além disso, os estudantes também podem buscar informações sobre depressão e ansiedade em grupos de apoio e em organizações da sociedade civil que trabalham com saúde mental. Essas fontes podem oferecer informações úteis e apoio emocional, mas é importante que os estudantes saibam avaliar criticamente as informações e buscar informações em fontes confiáveis.

Em suma, é importante que os estudantes da UnB tenham acesso a informações precisas e seguras sobre depressão e ansiedade, e saibam avaliar criticamente as fontes de informação para uma busca eficaz e segura.

3.6 RECOMENDAÇÕES PARA MELHORAR A EFICÁCIA DAS BUSCAS DE INFORMAÇÃO

Jorm et al (2017) ressaltam sobre a importância dessa busca pelo conhecimento em saúde mental, no entanto, destaca também as barreiras encontradas nesse processo, sendo um deles os acessos a informações inadequadas, bem como dificuldades para identificar os sintomas em si mesmo, o preconceito que faz com que algumas pessoas acreditem não ser nada, o fato de não gostar de falar ou expressar sentimentos, constrangimento e vergonha para buscar auxílio de um profissional da área.

A busca por informações sobre depressão e ansiedade é um passo importante para que estudantes universitários compreendam melhor suas emoções e encontrem recursos para enfrentar desafios emocionais durante a vida acadêmica. De acordo com Del Giglio (2012), nos

últimos anos, a internet revolucionou significativamente a forma como as pessoas acessam informações relacionadas à saúde. Isso se distingue dos meios de comunicação tradicionais, uma vez que a internet oferece uma vasta e variada gama de informações altamente específicas sobre tópicos particulares, em oposição a abordar temas de forma genérica. Ainda sob a perspectiva da autora, é considerado amplamente reconhecido que uma parcela significativa da população recorre à internet em busca de informações sobre suas condições de saúde e os tratamentos recomendados por profissionais médicos.

Existem várias maneiras de melhorar a eficácia das buscas de informação, garantindo que os estudantes tenham acesso a informações precisas e úteis para sua saúde mental. Nesta discussão, Tomaél et al. (2001) apresenta dez recomendações para otimizar essa busca:

1. Identificação:

- Inclui dados detalhados do responsável pelo site, como pessoa jurídica ou física.
- Deve fornecer claramente o URL do site, indicando a autoria ou o assunto.
- O e-mail do site, diferente do e-mail da fonte de informação, deve ser fornecido.
- O título da fonte de informação deve ser claro, preciso e informativo.
- O URL da fonte de informação também deve definir claramente a autoria.
- Os objetivos da fonte devem informar a quem se destina.
- Informações adequadas sobre a fonte, como apresentação, notas explicativas e informações gerais, devem descrever seu escopo.
- A tipologia da fonte e sua origem devem ser identificadas, especialmente se houver uma evolução de um formato impresso.

2. Consistência das Informações:

- Deve abranger informações de toda a área que se propõe a cobrir.
- O conteúdo deve ser válido e útil em relação aos objetivos do usuário final.
- Resumos ou informações adicionais devem contribuir efetivamente para a qualidade.
- A apresentação do conteúdo deve ser coerente, evitando excesso ou superficialidade.
- A oferta de informações deve ser filtrada ou agregar valor, distinguindo informações embasadas de opiniões.
- Pode apresentar informações originais ou fornecer links para acessá-las.

3. Confiabilidade das Informações:

- Deve incluir dados completos de autoria, seja pessoa física ou jurídica.
- O autor deve ser reconhecido em sua área de atuação, demonstrando formação ou especialização.

- Se o autor da fonte pertencer a uma organização que disponibiliza o site, isso deve ser analisado.
- O conteúdo deve ser relevante para a área de atuação do autor.
- Outros detalhes incluem a existência de referências bibliográficas, endereço de contato com o autor e origem da informação.
- As datas de produção e atualização devem ser verificadas.

4. Adequação da Fonte:

- A linguagem utilizada pela fonte deve ser coerente com seus objetivos e público-alvo.
- O site onde a fonte está localizada deve ser coerente com o propósito ou assunto.

5. Links:

- Os links internos devem ser claros e atualizados.
- Os links externos devem apontar para fontes confiáveis e úteis.

6. Facilidade de Uso:

- Deve permitir uma navegação fácil, com links que facilitem a movimentação.
- A quantidade de cliques para acessar informações deve ser minimizada.
- Deve oferecer recursos de pesquisa na fonte e auxiliares, como tesouros e guias.
- O layout deve ser agradável, e o uso de mídias deve ser equilibrado e relevante.

7. Layout e Uso de Mídias:

- A escolha das mídias deve ser atraente e envolvente para o usuário.
- Diversos tipos de mídias podem ser empregados, como imagens estáticas, imagens em movimento e elementos sonoros.
- É fundamental manter uma harmonia na quantidade de mídias usadas nos diferentes componentes da fonte de informação.
- Deve haver coerência entre os diversos tipos de mídia, como texto, som e imagens:
- As imagens devem ser usadas para complementar ou substituir conteúdos de forma eficaz, não apenas como ilustrações.
- As mídias devem ser pertinentes aos objetivos da fonte.
- A legibilidade das mídias, incluindo a nitidez e o tamanho de texto ou imagens, deve ser cuidadosamente considerada.
- As imagens devem ser claramente identificadas e relacionadas ao conteúdo.
- No design e apresentação da fonte, é importante manter a consistência, incluindo o uso de padrões, estética da página, tamanho de fonte e cores.
- Os recursos de mídia, como animações, devem ter um propósito claro e não serem apenas elementos decorativos.

- As imagens devem ser incorporadas de forma a facilitar a navegação do usuário, não a dificultar.
- O design do menu deve ser estruturado de maneira a simplificar a busca por informações.
- A criatividade na utilização de elementos na página da web deve contribuir para a qualidade geral da fonte.
- Evitar o uso de frames, que podem limitar a experiência do usuário, especialmente em termos de espaço de visualização.

8. Restrições Percebidas:

- Qualquer restrição, como limites de acesso simultâneo, custos ou mensagens de erro, deve ser destacada.
- Direitos autorais que impeçam o acesso completo às informações devem ser mencionados.

9. Suporte ao Usuário:

- Informações de contato com o produtor da fonte devem ser fornecidas.
- Deve incluir informações de ajuda na interface, como uma seção de ajuda.

10. Outras Observações:

- Recursos que auxiliam usuários com deficiências devem ser mencionados.
- A possibilidade de consulta em outras línguas deve ser considerada

Em conclusão, aprimorar a eficácia das buscas de informação é crucial para garantir a transparência e credibilidade das fontes disponíveis na internet, especialmente ao abordar temas como depressão e ansiedade entre universitários. Esta tarefa requer uma abordagem abrangente, destacando a importância crítica de selecionar cuidadosamente as fontes de informação.

As recomendações destacadas pelos autores oferecem uma contribuição significativa para o bem-estar emocional dos estudantes universitários. Ao enfrentar desafios emocionais, promover uma cultura de cuidado com a saúde mental e incentivar a busca por informações confiáveis e úteis, essas orientações se mostram valiosas para a jornada acadêmica e pessoal dos estudantes.

Essa abordagem não apenas fortalece o bem-estar emocional, mas também promove uma mentalidade proativa na gestão da saúde mental, sublinhando a importância de escolher fontes de informação com discernimento em um contexto digital amplo.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta é uma pesquisa social utilizando da metodologia quantitativa combinada com qualitativa. De acordo com Gil (2008), entende-se a definição de pesquisa como o processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico. O objetivo fundamental da pesquisa é descobrir respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos. A partir dessa conceituação, ainda de acordo com Gil (2008), pode-se, portanto, definir pesquisa social como o processo que, utilizando a metodologia científica, permite a obtenção de novos conhecimentos no campo da realidade social.

Para Fachin (2005) pesquisa é determinada em relação aos dados ou à proporção numérica, mas a atribuição numérica não deve ser feita ao acaso, porque a variação de uma propriedade não é quantificada cientificamente. A autora cita como exemplo atribuir um número ao comprimento de um objeto de relance. Isso não será quantificação científica. Sendo assim Fachin (2005) determina que a quantificação científica envolve um sistema lógico que sustenta a atribuição de números, cujos resultados sejam eficazes.

Quanto ao tipo esta é uma pesquisa exploratória. Conforme Marconi e Lakatos (2003), os estudos exploratórios representam investigações empíricas com o propósito fundamental de formular questões ou problemas, apresentando uma tríplice finalidade: o desenvolvimento de hipóteses, aprofundamento da compreensão do pesquisador acerca de um ambiente, fato ou fenômeno, e a possibilidade de conduzir pesquisas futuras mais precisas, ou ainda de modificar e esclarecer conceitos. Estes estudos frequentemente empregam métodos sistemáticos para obter observações empíricas e analisar dados, resultando em descrições tanto quantitativas quanto qualitativas do objeto de estudo.

Ainda segunda as autoras, o pesquisador deve estabelecer as inter-relações entre as propriedades do fenômeno, fato ou ambiente observado. A coleta de dados pode envolver diversos métodos, como entrevistas, observação participante e análise de conteúdo, permitindo uma análise aprofundada de um número limitado de unidades, geralmente sem o uso de técnicas probabilísticas de amostragem. Além disso, é comum a manipulação de uma variável independente para descobrir seus efeitos potenciais (Marconi; Lakatos, 2003).

Esta pesquisa é também descritiva. No âmbito da pesquisa científica, os estudos quantitativo-descritivos representam investigações empíricas que se concentram na delimitação e análise das características de fatos ou fenômenos, na avaliação de programas ou na identificação de variáveis principais ou chave. Marconi e Lakatos (2003) destacam que esses estudos podem adotar métodos formais, que se assemelham aos projetos experimentais,

caracterizados pela precisão e controle estatísticos, com o propósito de coletar dados para testar hipóteses. Eles recorrem a abordagens quantitativas para sistematicamente coletar dados sobre populações, programas ou amostras de ambos, utilizando diversas técnicas, como entrevistas, questionários, formulários, entre outras, além de aplicar procedimentos de amostragem.

Conforme Gil (2002), as pesquisas descritivas têm como objetivo fundamental a apresentação das características de uma determinada população ou fenômeno, bem como o estabelecimento de relações entre variáveis. Um traço distintivo dessas pesquisas é a utilização de métodos de coleta de dados padronizados, como questionários e observação sistemática.

Dentro da categoria das pesquisas descritivas, destacam-se aquelas que se dedicam ao estudo das características de grupos, incluindo sua distribuição etária, gênero, origem, níveis de escolaridade, estado de saúde física e mental, entre outros aspectos (Gil, 2002). Outros estudos deste tipo concentram-se na análise do atendimento prestado pelos órgãos públicos em uma comunidade, nas condições de habitação dos residentes, bem como nas taxas de criminalidade. Essas pesquisas também abrangem a coleta de opiniões, atitudes e crenças de uma população (Gil, 2002). Além disso, as pesquisas descritivas buscam identificar associações entre variáveis, como é evidenciado nas pesquisas eleitorais que estabelecem a relação entre preferências político-partidárias e níveis de renda ou escolaridade. Algumas dessas pesquisas vão além da simples identificação da existência de relações entre variáveis e buscam determinar a natureza dessas relações, o que as aproxima das pesquisas explicativas. No entanto, existem pesquisas que, embora inicialmente classificadas como descritivas com base em seus objetivos, acabam proporcionando uma nova perspectiva sobre o problema, assemelhando-se, dessa forma, às pesquisas exploratórias (Gil, 2002).

Quanto à técnica, esta pesquisa utiliza o levantamento/*survey*. De acordo com Babbie (2003), os métodos de pesquisa de *survey* desempenham um papel crucial na promoção da abertura na área da ciência. Isso ocorre porque a pesquisa de *survey* implica na coleta e quantificação de dados, o que transforma esses dados em uma valiosa fonte contínua de informações. Um conjunto de dados de *survey* pode ser analisado logo após a coleta, e essa análise pode servir para confirmar uma teoria específica relacionada ao comportamento social. Se a teoria em si for modificada posteriormente, é sempre viável retornar ao conjunto de dados e reexaminá-los sob a nova perspectiva teórica. Essa revisão não seria tão facilmente realizada caso se utilizassem métodos de pesquisa menos rigorosos e menos específicos (Babbie, 2003).

Esta pesquisa, como explicitado acima, consiste numa combinação de quantitativa e qualitativa. Creswell (2007) enfatiza que na pesquisa qualitativa, a literatura desempenha um papel alinhado às suposições de aprendizado do participante, sendo utilizada não para

prescrever as questões sob a perspectiva do pesquisador. Um dos principais motivos para conduzir um estudo qualitativo é sua natureza exploratória. Isso decorre da escassez de informações sobre o tópico ou a população em análise, levando o pesquisador a ouvir os participantes e construir compreensão com base em suas ideias.

Contudo, conforme salientado por Creswell (2007), a abordagem à literatura na pesquisa qualitativa varia amplamente. Em estudos qualitativos orientados teoricamente, como etnografias ou etnografias críticas, os pesquisadores introduzem a literatura relacionada a conceitos culturais ou teorias críticas no início do estudo como uma estrutura orientadora. Em estudos baseados em teoria, estudos de caso e estudos fenomenológicos, a literatura desempenha um papel menos proeminente na contextualização da pesquisa.

Nesse contexto, a literatura fornece um valioso pano de fundo para o problema ou a questão que motivou o estudo, como aponta Creswell (2007), auxiliando a identificar quem já explorou o tema, quais pesquisas já foram conduzidas e quem destacou a relevância da questão. O "enquadramento" do problema é intrinsecamente vinculado aos estudos disponíveis. Exemplos desse modelo podem ser encontrados em diversos estudos qualitativos que aplicam distintas estratégias de investigação.

Por outro lado, na pesquisa quantitativa, Creswell (2007) explica que é comum incorporar uma quantidade substancial de literatura no início do estudo para orientar as questões ou hipóteses de pesquisa. A literatura é utilizada tanto para apresentar o problema quanto para detalhar as pesquisas existentes em uma seção dedicada à "literatura relacionada" ou "revisão de literatura", entre outros termos similares. Além disso, a literatura é incluída no final do estudo, permitindo a comparação dos resultados com as evidências já existentes.

Creswell (2007) destaca que na pesquisa quantitativa, os pesquisadores usam a literatura de forma dedutiva, empregando-a como uma estrutura para as questões ou hipóteses de pesquisa.

Creswell (2007) destaca que em um estudo de métodos mistos, como é o caso desta pesquisa, o pesquisador adapta sua abordagem à literatura de acordo com o tipo de projeto de métodos mistos em andamento. Em um projeto sequencial, a literatura é incorporada em cada fase de acordo com o tipo de pesquisa realizado naquela etapa. Por exemplo, se o estudo começa com uma fase quantitativa, uma revisão abrangente de literatura é frequentemente incluída para estabelecer a base das questões ou hipóteses de pesquisa. No entanto, se o estudo inicia com uma fase qualitativa, a literatura desempenha um papel mais discreto, sendo frequentemente incorporada no final do estudo, seguindo uma abordagem indutiva. A forma como a literatura

é utilizada em um projeto de métodos mistos, conforme aponta Creswell (2007), depende da estratégia e do peso relativo atribuído à pesquisa qualitativa e quantitativa na investigação.

A pesquisa quantitativa é realizada de forma numérica, sem a presença de descritiva e costuma ser aplicada em estatística ou matemática. O processo de avaliação desta pesquisa é realizado por meio interativo em que as evidências são avaliadas. Os resultados são frequentemente apresentados em tabelas e gráficos de forma conclusiva, podendo assim, ser utilizada para investigação e tomada de decisão (Garces, 2010; Aragão, 2011).

Quanto ao instrumento de coleta de dados, nesta pesquisa foi utilizado o questionário. Lakatos (2003) descreve o questionário como um instrumento de coleta de informações que consiste em uma sequência organizada de perguntas a serem respondidas por escrito, sem a presença do entrevistador. De maneira geral, o pesquisador encaminha o questionário ao respondente, seja por meio do correio ou por um mensageiro, e após o preenchimento, o participante o retorna da mesma forma. Concomitantemente ao questionário, é recomendável o envio de uma nota ou carta que esclareça a natureza do estudo, sua relevância e a importância de se obter respostas, visando despertar o interesse do receptor. É essencial que o respondente preencha e devolva o questionário dentro de um período apropriado.

É válido ressaltar que, em média, apenas cerca de 25% dos questionários enviados pelo pesquisador são devolvidos, conforme observado por Lakatos (2003). Esta baixa taxa de retorno pode ser influenciada por diversos fatores, como a falta de motivação dos participantes ou dificuldades na compreensão das perguntas. Portanto, é crucial que o pesquisador desenvolva estratégias eficazes para melhorar a adesão dos respondentes. Lakatos (2003) também aborda a importância da nota ou carta de acompanhamento na tentativa de aumentar a taxa de devolução dos questionários.

Ademais, de acordo com Lakatos (2003), a eficácia do questionário como instrumento de pesquisa depende da sua formulação adequada, garantindo que as perguntas sejam claras, objetivas e relevantes para o objetivo da pesquisa. Além disso, é fundamental que o pesquisador mantenha uma comunicação aberta com os respondentes, esclarecendo quaisquer dúvidas e fornecendo assistência sempre que necessário. O contato direto com os participantes pode aumentar a disposição deles em preencher e devolver o questionário, como mencionado por Lakatos (2003).

É relevante destacar que o questionário foi elaborado e submetido a teste por meio da plataforma Google Forms. O teste foi realizado no dia 31 de outubro de 2023 e distribuído para 5 pessoas. Foi necessário alterar as opções disponíveis na questão 1 onde tem o foco de identificar o gênero dos estudantes que participaram da pesquisa, anteriormente existia uma

alternativa LGBTQIA+, mas foi explicado não se encaixa em questão de gênero, desta forma esta opção foi retirada.

Posteriormente, a partir do dia 28 de novembro de 2023 até 05 de dezembro de 2023 o questionário foi distribuído aos estudantes por intermédio das redes sociais, grupos de WhatsApp de estudantes da UNB.

O questionário conta com 4 perguntas abertas e 9 perguntas fechadas. Cópia do questionário encontra-se no apêndice A. Gênero: Solicita ao respondente que indique seu gênero, permitindo apenas uma opção.

Faixa Etária: Pede ao participante que selecione sua faixa etária, permitindo apenas uma opção.

Semestre Atual: Questiona sobre o semestre acadêmico em que o respondente se encontra, com a instrução de marcar apenas o semestre atual.

Situação Profissional: Indaga se o participante está trabalhando ou estagiando no momento, permitindo apenas uma escolha.

Frequência de Busca de Informações: Questiona sobre a última vez que o respondente buscou informações sobre temas relacionados à saúde mental, fornecendo opções para escolha.

Início dos Sintomas: Indica ao participante que compartilhe quando começou a se sentir deprimido(a)/ansioso(a)

Fonte Mais Utilizada: Investigação sobre a fonte mais frequente utilizada para buscar informações sobre saúde mental, incluindo depressão, ajuda psicológica, ajuda psiquiátrica, terapia e outros tratamentos.

Especificação das Fontes Preferidas: Solicita que o participante especifique quais fontes, como sites, blogs, redes sociais, aplicativos, etc., são preferidas para obter informações e questiona o motivo dessa preferência.

Tempo Gasto na Última Busca: Pergunta sobre o tempo que o respondente levou para encontrar a informação na última vez que buscou sobre saúde mental.

Conteúdo Buscado: Indaga sobre o conteúdo específico que o participante buscou na última vez que procurou informações sobre depressão, ajuda psicológica, ajuda psiquiátrica, terapia e outros tratamentos possíveis

Dificuldade na Pesquisa Online: Avaliação do grau de dificuldade, em uma escala de 1 a 5, para encontrar informações específicas relacionadas à saúde mental na internet.

Principais Dificuldades Enfrentadas: Solicita ao respondente que avalie as principais dificuldades encontradas, em uma escala de 1 a 5, durante a última busca de informações sobre depressão e ansiedade.

Ação em Caso de Não Encontrar Informação: Indaga sobre as ações tomadas pelo participante caso não encontre a informação desejada, fornecendo opções para escolha.

A maior parte das questões se enquadra no formato Likert, onde os participantes indicam seu grau de concordância em uma escala que varia de "discordo totalmente" a "concordo plenamente". O questionário foi desenvolvido com perguntas fechadas que utilizam escala Likert, o qual de acordo com Triviños (2008, p. 137) indica que a escala é utilizada com o objetivo de caracterizar um grupo de acordo com seus traços gerais (atividades ocupacionais que exercem na comunidade, nível de escolaridade, estado civil, função que desempenham nas associações de mães de vila etc.). A escala de opinião surgida de uma sondagem realizada junto aos sujeitos também pode ser utilizada como instrumento auxiliar na busca de informações.

Outras perguntas (abertas) tinham como objetivo coletar informações objetivas, como identificar quais sites os estudantes costumam acessar, determinar quando começaram a experimentar esses sentimentos e investigar se o desempenho acadêmico, representado pelas notas nas disciplinas, influencia seus estados emocionais. Todas as informações utilizadas na análise foram extraídas das respostas aos questionários.

No questionário, algumas perguntas fazem referência a um evento específico, o que tecnicamente é entendido como incidente crítico, como descrito por Pereira et.al. (1979), refere-se a um evento ou situação específica que é importante para o tema da pesquisa em questão. Esses incidentes são momentos ou experiências cruciais que podem afetar a percepção, opinião ou resposta dos participantes em relação ao tema sendo estudado.

Os incidentes críticos, de acordo com essa abordagem das autoras Pereira et.al. (1979), são utilizados em pesquisas qualitativas para obter insights mais profundos sobre as experiências dos participantes e entender melhor suas percepções e reações em relação ao tópico em estudo. Ao incluir perguntas sobre incidentes críticos no questionário, os pesquisadores buscam identificar eventos-chave que podem ter influenciado a opinião ou comportamento dos participantes de maneira significativa. Isso contribui para uma análise mais aprofundada do comportamento humano e suas implicações na pesquisa.

Embora inicialmente concebida e amplamente empregada para a criação de diretrizes no contexto de treinamento, seleção e recrutamento, a metodologia descrita por Pereira et.al. (1979), oferece uma versatilidade surpreendente. Na verdade, essa técnica pode ser aplicada com sucesso em uma variedade de cenários diferentes.

Conforme Pereira et.al. (1979), explicam, essa abordagem não se limita apenas ao desenvolvimento de diretrizes para treinamento, mas também pode ser usada em diversas outras áreas, incluindo medição de desempenho típico (critérios), avaliação de eficiência (amostra-

padrão), design de cargos e tarefas, otimização de procedimentos operacionais, elaboração de projetos de equipamentos, gestão da motivação e liderança, bem como aconselhamento e psicoterapia.

A flexibilidade da técnica, conforme delineada por Pereira et.al. (1979), é um de seus principais atrativos, uma vez que permite a adaptação e a modificação de seus princípios para atender às necessidades específicas de cada situação. Isso a torna uma ferramenta valiosa em uma ampla gama de contextos e aplicações.

Nesse contexto, os incidentes críticos, como discutido por Pereira et.al. (1979), podem ser tanto positivos quanto negativos, dependendo do foco da pesquisa. Por exemplo, em um estudo sobre a experiência do cliente em um serviço, os incidentes críticos podem abranger desde momentos excepcionalmente satisfatórios de atendimento até situações em que o serviço foi insatisfatório ou problemático.

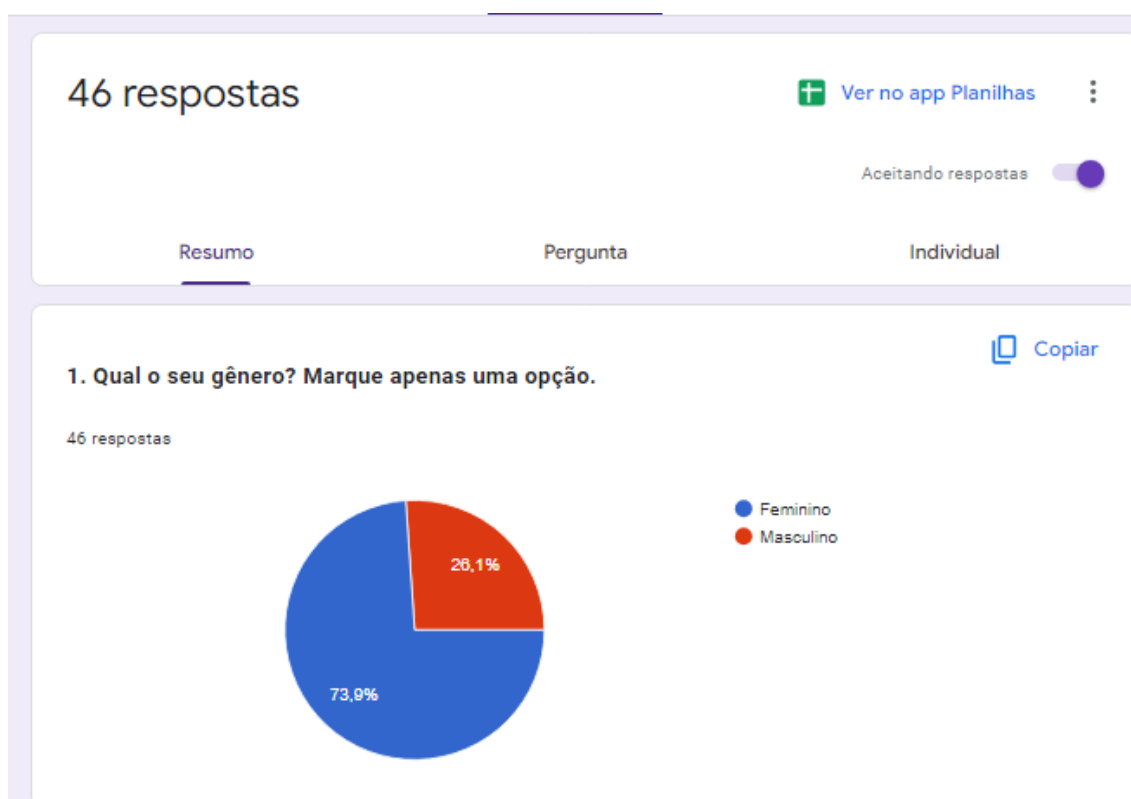
Ao coletar informações sobre incidentes críticos, os pesquisadores, conforme ressaltado por Pereira et.al. (1979), têm a oportunidade de obter dados qualitativos ricos, enriquecendo a compreensão das respostas dos participantes às perguntas principais do questionário. Isso permite que a pesquisa transcenda as respostas padronizadas e ofereça insights mais abrangentes e significativos sobre o comportamento e as opiniões dos participantes em relação ao tópico em estudo.

5 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

O questionário foi enviado via Google forms, tendo ficado disponível do dia 08 de novembro de 2023 até o dia 06 de dezembro de 2023, totalizando 28 dias de disponibilidade. Foi enviado para grupo de WhatsApp de estudantes de graduação da UnB durante esse período. Responderam ao questionário um total de 46 alunos, cujas respostas foram analisadas e apresentadas a seguir.

Na pergunta 1, fechada, que perguntava sobre o gênero obteve-se as seguintes respostas que foram tabuladas no gráfico 1.

Gráfico 1 – Gênero dos respondentes



Fonte: elaboração própria

A predominância de mulheres em pesquisas sobre saúde mental pode sugerir diversas interpretações intrigantes. Uma possibilidade é que as mulheres estejam mais inclinadas a participar desses estudos, indicando um possível engajamento diferenciado em questões relacionadas à saúde mental. No entanto, uma abordagem mais sensível pode considerar a possibilidade de que as mulheres enfrentem desafios de saúde mental em maior número, justificando sua representação mais expressiva nesses contextos de pesquisa.

Os estudos de Ferreira (2014), Guerreiro (2014) e Collazo et al. (2008) oferecem uma visão abrangente sobre a saúde mental, com um foco particular nas prevalências de ansiedade e depressão, especialmente entre as mulheres. Ferreira (2014) destaca que as mulheres apresentam valores mais elevados em dimensões específicas de estresse acadêmico, enquanto Guerreiro (2014) revela uma probabilidade significativamente maior de comportamentos auto lesivos no sexo feminino.

A notável disparidade nos índices de saúde mental entre os gêneros, como observado em Ferreira (2014) e Guerreiro (2014), é corroborada pela baixa representação de homens mencionada no texto adicional. Este último ressalta uma preocupação relevante, sugerindo a existência de barreiras que impedem a expressão aberta das inquietações mentais por parte dos homens.

Os resultados destacam uma tendência consistente de índices mais elevados de ansiedade, depressão e comportamentos auto lesivos entre as mulheres. No entanto, a constatação da baixa representação de homens reforça a necessidade urgente de abordar as possíveis barreiras sociais ou estigmas que podem estar contribuindo para a relutância masculina em compartilhar suas experiências de saúde mental.

Uma perspectiva adicional levanta questionamentos sobre se a predominância de mulheres em pesquisas sobre saúde mental reflete uma maior incidência percebida da depressão entre elas (Collazo et al., 2008). Essa consideração destaca a importância de uma análise mais aprofundada das influências culturais e sociais que moldam nossa compreensão coletiva da saúde mental. Em última análise, essa complexidade de interpretações ressalta a importância de uma abordagem multifacetada na pesquisa e na compreensão das dinâmicas de gênero relacionadas à saúde mental. Este contexto mais amplo reforça a necessidade de criar estratégias mais inclusivas e informadas culturalmente ao lidar com a saúde mental, garantindo que as pesquisas e práticas reflitam de maneira mais precisa a diversidade das experiências individuais.

Na pergunta 2, fechada, questionou-se a faixa etária e as respostas foram tabuladas no gráfico 2 da seguinte forma:

2. Qual sua faixa etária? Marque apenas uma opção

46 respostas

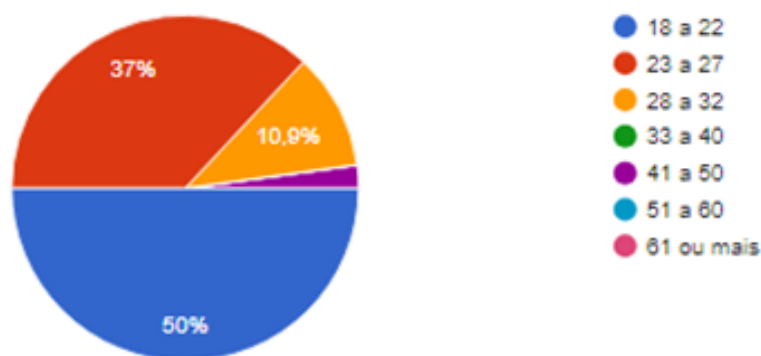


Gráfico 2 – Faixa etária dos respondentes

Fonte: elaboração própria

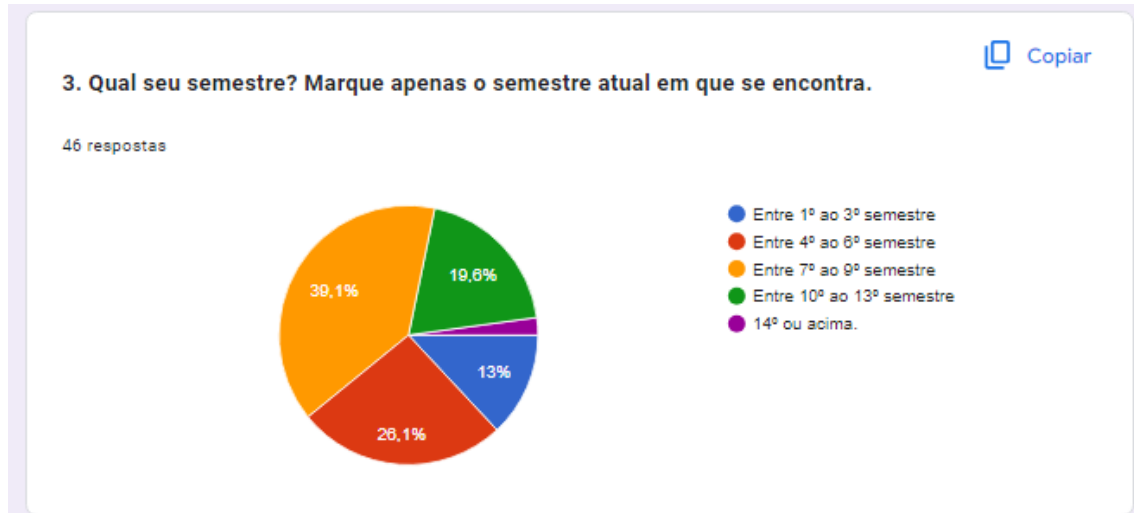
Como já mencionado anteriormente, a pesquisa visa explorar as dinâmicas de busca de informações sobre saúde mental entre estudantes universitários, abordando questões relacionadas à faixa etária. Nesse contexto, a análise dos dados revela uma concentração significativa de participantes entre 18 e 27 anos. Este dado sugere que essa faixa etária, possivelmente mais representativa dos alunos da Universidade de Brasília (UnB), é mais ativa na busca de informações sobre saúde mental.

A baixa representação na faixa etária de 41 a 50 anos, conforme evidenciado na análise dos dados, suscita reflexões relevantes. Pode indicar uma possível falta de participação nessa faixa etária, levantando questões sobre a representatividade da pesquisa. Outras interpretações possíveis incluem uma menor incidência de problemas de saúde mental nessa faixa etária ou uma menor participação desses indivíduos como alunos da UnB. Essa análise destaca a complexidade da relação entre faixa etária, participação na pesquisa e os desafios de saúde mental específicos enfrentados pelos estudantes universitários.

Assim, a conexão entre os aspectos já abordados e os dados coletados reforça a importância da faixa etária na compreensão das dinâmicas de busca de informações sobre saúde mental. Essa relação direta contribui para uma compreensão mais abrangente dos padrões de comportamento e das necessidades específicas dos estudantes universitários da UnB em relação à saúde mental.

A pergunta 3, fechada, questionou quanto ao semestre cursado e as respostas foram tabuladas conforme o gráfico 3 apresentado a seguir.

Gráfico 3 – Semestre dos respondentes

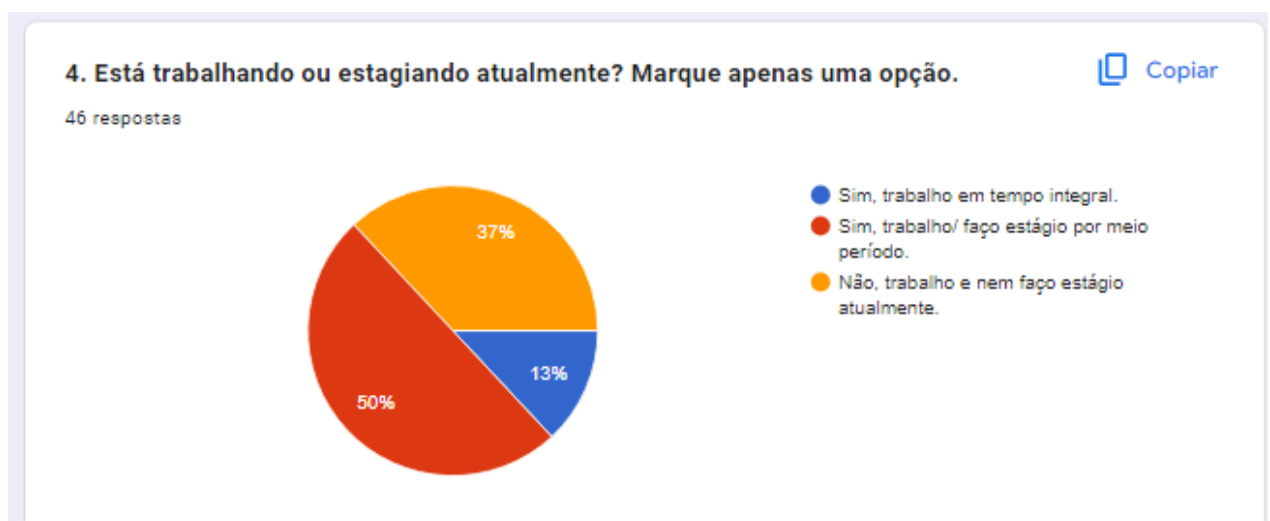


Fonte: elaboração própria

Entre a concentração nos semestres 7º ao 9º sugere que estudantes universitários estão mais atentos à sua saúde mental nesse período, ou que os problemas de ansiedade e depressão se manifestam no meio do curso, quando estão muito envolvidos com os estudos. A diversidade nos semestres indica que os desafios de saúde mental são experienciados em várias fases acadêmicas.

Quanto à questão 4 que perguntava se estava trabalhando ou estagiando atualmente, as respostas foram tabuladas no gráfico 4.

Gráfico 4 – Condição dos respondentes em relação a ocupação

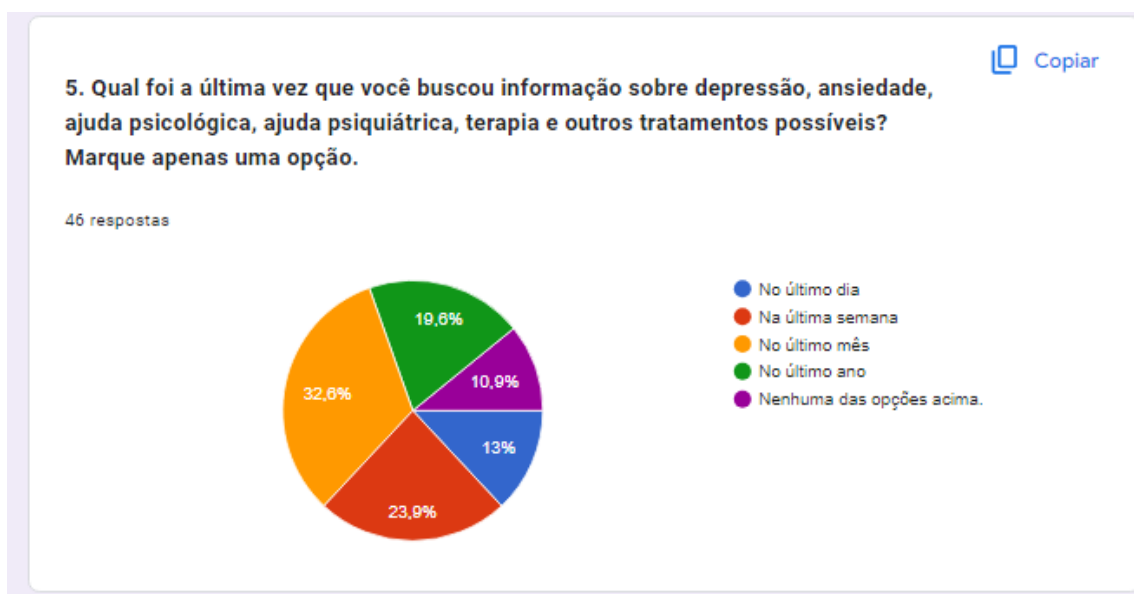


Fonte: elaboração própria

A distribuição equilibrada entre aqueles que trabalham/estagiam meio período e aqueles que não trabalham pode indicar uma variedade de situações profissionais entre os respondentes. A representação de 13% que trabalha em tempo integral pode ter implicações sobre a carga de trabalho e seu impacto na saúde mental.

Na pergunta 5, fechada, foi perguntado qual a última vez que buscou informação sobre depressão e as respostas foram tabuladas no gráfico 5.

Gráfico 5 – Última vez em que a busca sobre o tema foi realizada



Fonte: elaboração própria

A distribuição variada sugere que o interesse na saúde mental é constante, mas a urgência pode variar entre os respondentes. A maior porcentagem na busca no último mês pode indicar uma maior sensibilização recente quanto a importância da saúde mental.

Na pergunta 6, aberta, foi questionado quando o respondente começou a se sentir deprimido(a)/ ansioso(a), as respostas foram diversificadas, tendo casos em que começaram desde muito pequeno até recentemente.

Gráfico 6 – Início dos sintomas nos respondentes

6. Quando começou a se sentir deprimido(a)/ ansioso(a)?

Copiar

46 respostas

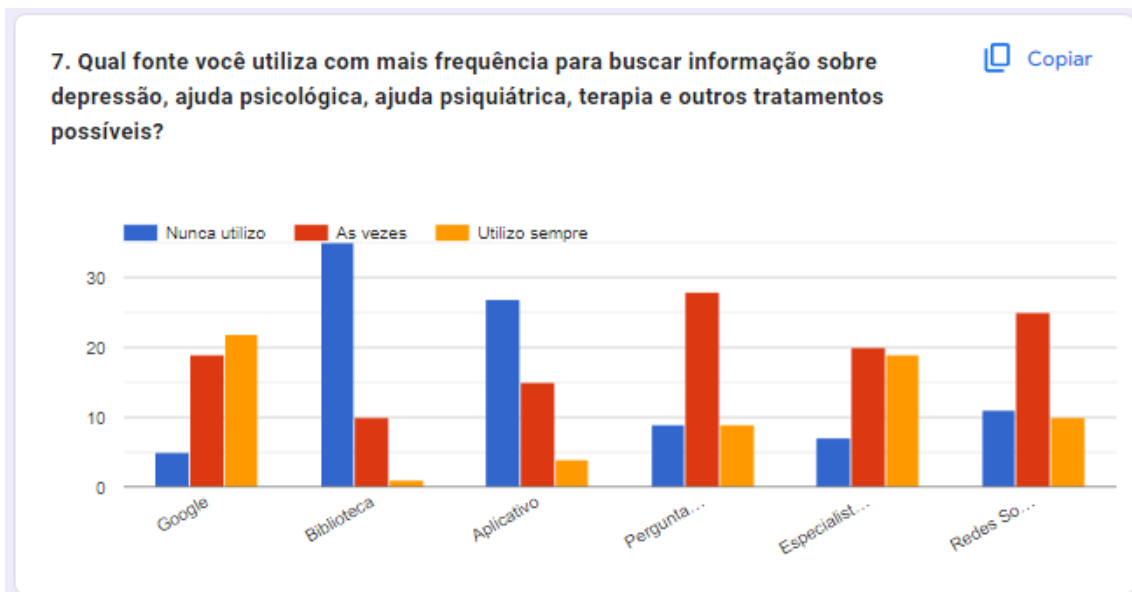


Fonte: elaboração própria

A diversidade nas respostas destaca a complexidade temporal dos problemas de saúde mental, desde a infância até eventos mais recentes como a pandemia.

Na pergunta 7 foi questionada a fonte utilizada com mais frequência para buscar informação sobre depressão, ajuda psicológica, ajuda psiquiátrica, terapia e outros tratamentos possíveis. As respostas foram tabuladas da seguinte forma no gráfico 7.

Gráfico 7 – Início dos sintomas nos respondentes



Fonte: elaboração própria

A análise dos dados revela uma perspectiva significativa sobre a busca de informações sobre saúde mental entre estudantes universitários, destacando a relevância da internet como fonte primária. Nesse contexto, a dependência observada no uso do Google ressalta a imperatividade de estratégias robustas de SEO (*Search Engine Optimization*/Otimização para Motores de Busca) para garantir a prontidão e acessibilidade de informações pertinentes. A otimização da visibilidade de conteúdos torna-se vital, considerando o papel central do Google como a principal ferramenta de busca para os participantes da pesquisa.

A relação entre a influência da internet e o uso predominante do Google para busca de informações destaca a importância de compreender a dinâmica online na procura por recursos relacionados à saúde mental. Surpreendentemente, mesmo diante da disponibilidade da biblioteca, os estudantes indicam uma subutilização notável desse recurso. Esse dado instiga uma reflexão profunda sobre os desafios em promover e efetivamente utilizar a biblioteca, enquanto, ao mesmo tempo, revela a clara preferência pelos recursos online.

O texto subsequente ressalta que as fontes mais frequentemente empregadas pelos estudantes estão intrinsecamente vinculadas às tecnologias de informação e comunicação, refletindo não apenas a influência direta da era digital, mas também enfatizando a importância de alinhar os recursos de informação oferecidos com as áreas de interesse e vivências dos estudantes. Essa correlação destaca a necessidade de estratégias de pesquisa e divulgação que estejam sintonizadas com as preferências contemporâneas dos estudantes universitários, facilitando assim o acesso a informações relevantes sobre saúde mental.

Na pergunta 8, chama a atenção o fato de nenhum respondente ter identificado uma fonte específica, optando por respostas mais genéricas. Contudo, uma tendência clara emerge, evidenciando a preferência por informações provenientes de especialistas. Essa escolha sinaliza uma busca consciente por conteúdo confiável e respaldado por profissionais de saúde mental, sublinhando a importância da credibilidade na seleção de fontes informativas.

Outro ponto relevante a ser destacado é o uso frequente de redes sociais pelos respondentes. Essa preferência sugere que o engajamento online, especialmente em plataformas de redes sociais, desempenha um papel crucial na busca por informações relacionadas à saúde mental. Esse fenômeno ressalta a relevância do ambiente digital como um meio significativo de disseminação de conhecimento e apoio na área de saúde mental, não apenas para indivíduos, mas também para profissionais e organizações que atuam nesse contexto.

A preferência por fontes de informação varia consideravelmente entre os participantes, revelando uma diversidade de abordagens na busca por conhecimento. Abaixo, organizei as respostas de acordo com os padrões observados:

1. Utilização de Sites e Aplicativos Específicos:

- Gosto de usar sites e aplicativos onde tenha informações de pessoas especialistas na área.
- Prefiro consultar especialistas da área.
- Utilizo um aplicativo que oferta psicólogos, uso um de meditação guiada e sigo páginas de bem-estar mental no Instagram.
- A utilização do Google para acessar banco de dados para pesquisa no assunto.

2. Predominância do Google:

- Não utilizo nenhum site específico, apenas procuro pelo assunto na internet e vou lendo a respeito.
- Vou acessando as páginas recomendadas pelo Google, não tenho um site nem nada específico.
- Google, mais fácil e rápido.
- Google.
- Geralmente utilizo o Google com maior frequência para buscar informações. Sinto que ele me dá uma visão ampla de resultados.
- Começo pelo Google e depois vou vendo especificando a busca.

- Google porque oferece informações mais variadas e com textos mais elaborados.
- Procuo no Google e leio os primeiros sites que aparecem.
- Google, Instagram. São os que mais utilizo e é onde consigo encontrar um profissional pra ajudar.

3. Utilização de Sites Confiáveis:

- Não há um site específico, utilizo sites cujas fontes são confiáveis e me ajudam com meus problemas.
- Sites de saúde, do ministério da saúde, contas de psicólogos. Acho fontes confiáveis e de fácil acesso.
- Sites de informação jornalística e especializados.
- Sites "especializados" em saúde, são as fontes mais confiáveis que eu posso conseguir pela internet.
- Sites.
- Sites confiáveis que escrevem sobre como lidar com o TOC (ex: IOCDF, OCD-UK, NOCD, Made of Millions etc.). Infelizmente, não existem muitas fontes rigorosas e confiáveis sobre TOC como estas disponíveis em português.

4. Redes Sociais e Aplicativos:

- YouTube, Instagram, barra de pesquisa do Google.
- Redes sociais e aplicativos.
- Instagram, TikTok, YouTube, X. São de fácil acesso.
- Instagram ou TikTok (página de psicólogos).
- Instagram, YouTube e podcasts.
- Tiktok, Facebook, WhatsApp, Instagram e outras.

5. Fontes Específicas e Algoritmo de Redes Sociais:

- Não busco essas informações.
- Pode falar¹, CVV², Educação emocional com livros.

¹ O Pode Falar é um canal de ajuda em saúde mental para aquele que tem entre 13 a 24 anos que funciona todos os dias exceto domingos e feriados, das 8 horas às 22 horas, horário de Brasília.

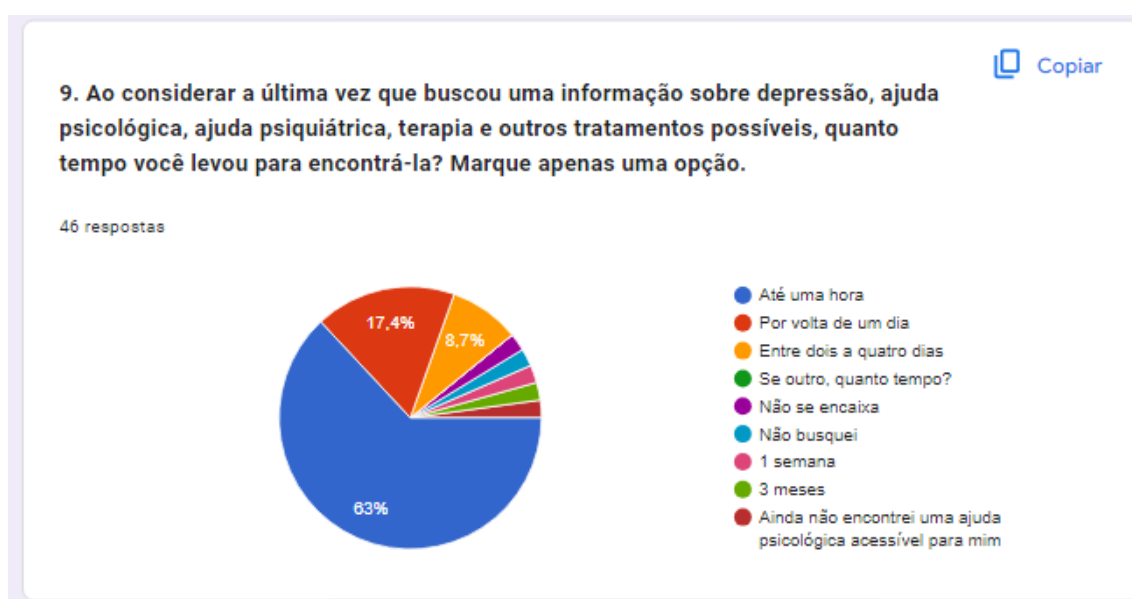
² CVV – Centro de Valorização da Vida é um serviço voluntário gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo e anonimato. Oferece atendimento pelo telefone 188 (24 horas e sem custo de ligação), por chat, e-mail e pessoalmente. Nestes canais, são feitos

- Site do Drauzio Varella.
- Não tenho muito o costume de pesquisar sobre esses tópicos, eles me são sugeridos pelo próprio algoritmo das redes sociais. Mas quando pesquiso, prefiro ver vídeos no YouTube sobre o assunto.

Essa categorização reflete a heterogeneidade nas preferências, destacando a prevalência do Google, a busca por especialização em sites confiáveis e o uso frequente de redes sociais e aplicativos para obter informações sobre saúde mental.

Na questão 9 foi solicitado a buscar na mente quanto tempo levou para encontrar informações na última vez que buscou uma informação sobre depressão, ajuda psicológica, ajuda psiquiátrica, terapia e outros tratamentos possíveis. As respostas foram tabuladas e apresentadas no gráfico 8.

Gráfico 8 – Tempo gasto pelos respondentes na última busca



Fonte: elaboração própria

A maioria encontra informações rapidamente, indicando uma eficiência nas buscas online. A baixa porcentagem para "Não busquei" sugere que há uma disposição ativa para procurar informações quando necessário.

mais de 3 milhões de atendimentos anuais, por aproximadamente 3.500 voluntários, presentes em 20 estados, além do Distrito Federal.

Na questão 10, foi questionado o que o respondente estava procurando quando buscou uma informação sobre depressão, ajuda psicológica, ajuda psiquiátrica, terapia e outros tratamentos possíveis, na última vez. As respostas foram tabuladas e apresentadas no gráfico 9.

Gráfico 9 – O que foi buscado na última pesquisa dos respondentes

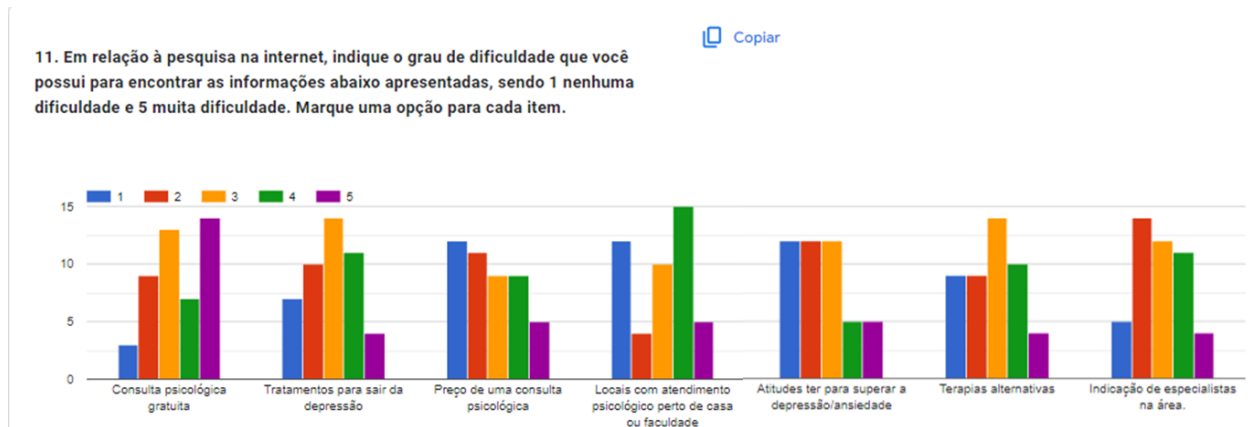


Fonte: elaboração própria

A alta porcentagem sugere uma demanda significativa por serviços acessíveis. Pode ser valioso explorar iniciativas de serviços de saúde mental gratuitos ou subsidiados. A busca ativa por estratégias autônomas para enfrentar a depressão/ansiedade destaca uma preocupação com o autogerenciamento da saúde mental.

Na questão 11 foi perguntado quanto à dificuldade do respondente quanto à pesquisa na internet, solicitando que indicasse o grau de dificuldade que possui para encontrar as informações abaixo apresentadas, sendo 1 nenhuma dificuldade e 5 muita dificuldade. As respostas foram consolidadas no gráfico 10.

Gráfico 10 – O que foi buscado na última pesquisa dos respondentes

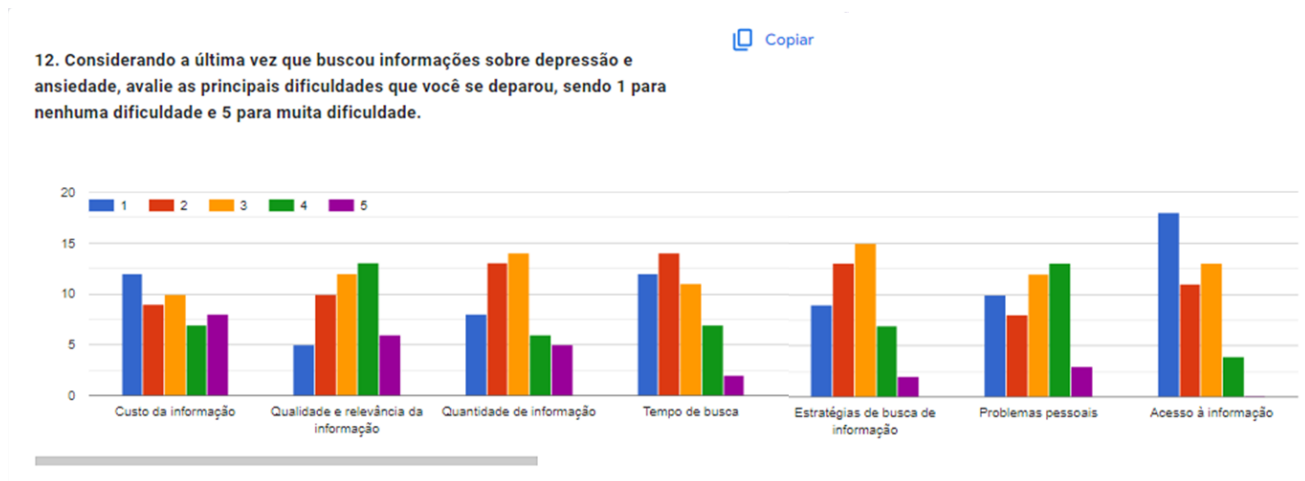


Fonte: elaboração própria

As dificuldades enfrentadas (custo, qualidade, quantidade, tempo) indicam áreas de oportunidade para melhorar a acessibilidade e a oferta de informações relevantes e de qualidade.

Na questão 12 foi solicitado que o respondente avaliasse as principais dificuldades que o ele teve na última vez que buscou informações sobre depressão e ansiedade, sendo 1 para nenhuma dificuldade e 5 para muita dificuldade. Os resultados foram tabulados no gráfico 11.

Gráfico 11 – Dificuldades encontradas pelos respondentes

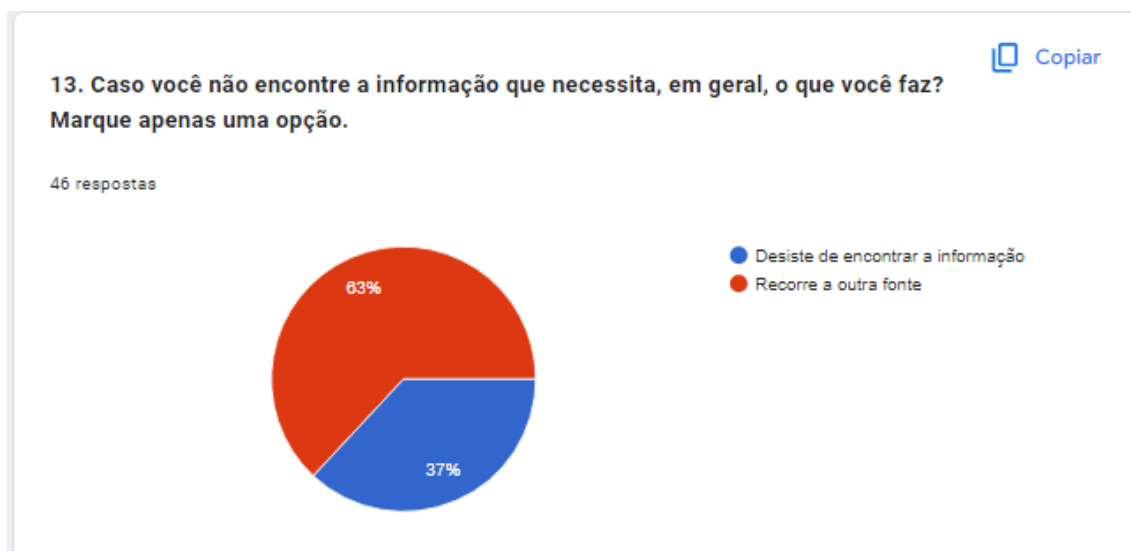


Fonte: elaboração própria

A busca ativa por estratégias autônomas para enfrentar a depressão/ansiedade destaca uma preocupação com o autogerenciamento da saúde mental.

Na questão 13, foi solicitado ao respondente que ele indicasse a atitude que toma quando não encontra a informação que necessita. As respostas foram tabuladas e apresentadas no gráfico 12.

Gráfico 12 – Atitude dos respondentes ao não encontrar a informação desejada



Fonte: elaboração própria

A preferência por buscar em outra fonte indica uma determinação em encontrar informações relevantes, apesar de obstáculos iniciais.

Considerações Gerais:

A pesquisa, conduzida ao longo de 28 dias através do Google Forms, obteve êxito ao receber 46 respostas de estudantes universitários da UnB, alcançando plenamente os objetivos propostos. Essas respostas proporcionaram *insights* significativos sobre a saúde mental no contexto acadêmico, revelando uma riqueza de dados demográficos e padrões de comportamento.

A análise demográfica elucidou uma predominância feminina nas respostas, sugerindo uma possível propensão maior das mulheres em participar de pesquisas sobre saúde mental. A faixa etária concentrada entre 18 e 27 anos indicou uma atividade mais intensa nessa faixa etária na busca de informações sobre saúde mental, reforçando a relevância da pesquisa para compreender as necessidades específicas desse grupo.

Ao observar os semestres acadêmicos, identificou-se uma concentração do 7º ao 9º semestre, indicando que os estudantes estão mais atentos à sua saúde mental nesse período. A distribuição equilibrada entre aqueles que trabalham/estagiam e aqueles que não ressaltou a variedade de situações profissionais, enquanto os 13% que trabalham em tempo integral apontaram possíveis impactos na saúde mental relacionados à carga de trabalho.

A frequência de busca por informações revelou uma distribuição variada, indicando interesse constante, com um pico no último mês, sugerindo uma sensibilização recente para a importância da saúde mental. A diversidade nas respostas sobre o início dos sintomas destacou a complexidade temporal dos problemas de saúde mental, contribuindo para uma compreensão mais abrangente dessas experiências.

No tocante às fontes de informação, a alta dependência do Google ressaltou a importância das estratégias de SEO (*Search Engine Optimization*/Otimização para Motores de Busca) para garantir acessibilidade a informações relevantes. A preferência por informações de especialistas sublinhou a necessidade de conteúdo respaldado por profissionais de saúde mental, enquanto o uso frequente de redes sociais destacou a importância do engajamento online, atingindo diretamente os objetivos de compreender os canais preferenciais dos participantes.

A eficiência na busca online indicou uma disposição ativa para procurar informações quando necessário, e as dificuldades enfrentadas apontaram áreas de oportunidade para melhorar a acessibilidade e a oferta de informações relevantes e de qualidade, proporcionando *insights* valiosos para futuras iniciativas.

Ao analisar os objetivos específicos de busca, a alta porcentagem na procura por consulta psicológica gratuita sugeriu uma demanda significativa por serviços acessíveis, reforçando a necessidade de explorar iniciativas de serviços de saúde mental gratuitos ou subsidiados. A busca ativa por estratégias autônomas para enfrentar a depressão/ansiedade destacou uma preocupação com o autogerenciamento da saúde mental.

A reação à falta de informação, evidenciada pela preferência em buscar em outra fonte, indicou uma determinação em encontrar informações relevantes, apesar de obstáculos iniciais, destacando a resiliência e a busca ativa por conhecimento por parte dos participantes.

As considerações gerais destacaram a diversidade nas experiências dos participantes, refletindo a variedade nas experiências e necessidades individuais relacionadas à saúde mental. A presença online, especialmente em plataformas como o Google e redes sociais, foi reconhecida como crucial para alcançar esse público diversificado. A necessidade percebida de consultas gratuitas sublinhou a importância da acessibilidade financeira para serviços de saúde

mental, enquanto a busca contínua por informações sugeriu uma necessidade constante de recursos educacionais e de suporte na área de saúde mental.

Essa análise aprofundada oferece uma compreensão robusta das experiências dos estudantes universitários em relação à saúde mental, cumprindo plenamente os objetivos da pesquisa e proporcionando uma base sólida para a formulação de estratégias e políticas que promovam o bem-estar psicológico nesse contexto acadêmico.

6 DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

A revisão de literatura desempenha um papel crucial na compreensão das dinâmicas da saúde mental dos estudantes universitários, fornecendo um contexto teórico para interpretar os resultados da pesquisa. Uma das principais barreiras identificadas por Jorm et al. (2017) e corroborada pelos dados coletados é o acesso a informações inadequadas. Os participantes revelaram enfrentar desafios na busca por conhecimento em saúde mental, confirmando a presença dessas barreiras na realidade dos estudantes. A conscientização sobre essas barreiras, conforme destacado por Del Giglio (2012), é fundamental para orientar estratégias de intervenção e promoção da saúde mental.

A influência da revolução digital na busca por informações sobre saúde mental, mencionada por Del Giglio (2012), também encontra eco nos resultados da pesquisa. A alta dependência do Google como fonte de informação, assim como a preferência por informações de especialistas e o uso frequente de redes sociais, destaca a transformação significativa no acesso a dados. No entanto, os desafios inerentes a essa facilidade de acesso, como a necessidade de discernimento na escolha de fontes confiáveis, foram identificados nos dados coletados, alinhando-se às preocupações levantadas por Tomaél et al. (2001).

As recomendações propostas por Tomaél et al. (2001) sobre a identificação clara das fontes, consistência e confiabilidade das informações emergem como diretrizes valiosas para lidar com as barreiras identificadas. Os participantes, ao expressarem suas preferências por fontes confiáveis, refletem a necessidade de transparência e credibilidade na informação, alinhando-se às recomendações da literatura. Essas recomendações fornecem um guia prático para os estudantes, incentivando uma abordagem crítica na busca por conhecimento em saúde mental, como apontado por Tomaél et al. (2001).

A abordagem metodológica mista escolhida, combinando métodos quantitativos e qualitativos, reflete a compreensão aprofundada e a exploração da realidade da saúde mental dos estudantes, conforme sugerido por Marconi e Lakatos (2003). Os dados quantitativos, analisados por meio de métodos estatísticos, proporcionam uma avaliação numérica e conclusiva, conforme observado por Garces (2010) e Aragão (2011). Por outro lado, as respostas às perguntas abertas e incidentes críticos oferecem insights mais profundos sobre as experiências dos participantes, enriquecendo a análise, como discutido por Pereira et al.

A interconexão entre a literatura e os dados coletados é evidente ao considerar a constante busca por informações sobre saúde mental pelos estudantes. Essa necessidade contínua de recursos educacionais e de suporte, destacada nos resultados, alinha-se à

importância da criação de ambientes que incentivem a busca por informações confiáveis, conforme sugerido por Pereira et al. A busca ativa por estratégias autônomas para enfrentar a depressão/ansiedade, conforme identificado nos resultados, reflete a preocupação com o autogerenciamento da saúde mental, alinhando-se às recomendações da literatura (Tomaél et al., 2001).

A literatura não apenas fornece um contexto teórico, mas também orienta as questões de pesquisa e hipóteses, de acordo com Creswell (2007). A flexibilidade na utilização da literatura, adaptando-se tanto a abordagens teóricas quanto indutivas, destaca a necessidade de uma análise contextualizada. A revisão de literatura, portanto, não é apenas uma base teórica, mas uma ferramenta interpretativa que enriquece a compreensão dos dados coletados, oferecendo uma visão holística e rica da saúde mental dos estudantes universitários.

Ao longo dessa exploração, foi conduzida uma análise sobre a saúde mental dos estudantes universitários, utilizando dados reveladores coletados por meio de um questionário. Esta jornada de nove partes não só descreve o atual cenário da saúde mental, mas também identifica estratégias futuras e áreas cruciais de intervenção, fornecendo uma compreensão do estado emocional dos estudantes.

Ao explorar os padrões demográficos, percebe-se a predominância de mulheres nos participantes, sugerindo uma possível maior abertura para participar de pesquisas sobre saúde mental. Contudo, a baixa representação masculina destaca potenciais barreiras na expressão aberta de suas preocupações de saúde mental, corroborando descobertas anteriores (Jorm et al., 2017). Este contraste de gênero é uma chamada para atenção, requerendo abordagens diferenciadas para atender às diversas necessidades.

Analisando o semestre acadêmico, a concentração nos semestres 7º ao 9º destaca a atenção crescente à saúde mental nesse período, indicando a importância de programas de suporte contínuo. A diversidade nos semestres, no entanto, sublinha que os desafios de saúde mental são experienciados em várias fases acadêmicas, exigindo uma abordagem flexível para atender às necessidades específicas de cada grupo (Jorm et al., 2017). Entretanto, os serviços de apoio psicológico oferecidos pela UnB não foram citados como fontes consultadas pelos alunos.

A análise da situação profissional dos estudantes, equilibrando entre os que trabalham/estagiam meio período e aqueles que não trabalham, revela uma variedade de situações profissionais entre os respondentes. A representação de 13% que trabalha em tempo integral alerta para implicações sobre a carga de trabalho e seu impacto na saúde mental, enfatizando a necessidade de considerar as pressões externas ao ambiente acadêmico.

No tocante à busca de informações sobre saúde mental, a distribuição variada sugere interesse constante, com uma sensibilização recente destacada pela maior porcentagem na busca no último mês. O início diversificado dos sintomas, desde a infância até a pandemia, destaca a complexidade temporal dos problemas de saúde mental, exigindo abordagens flexíveis e individualizadas no suporte a esses estudantes.

A alta dependência do Google como fonte de informação aponta para a importância das estratégias de SEO (*Search Engine Optimization/Otimização para Motores de Busca*), corroborando a necessidade de informações relevantes serem facilmente acessíveis (Del Giglio, 2012). A preferência por informações de especialistas destaca a importância do conteúdo confiável, respaldado por profissionais de saúde mental. O uso frequente de redes sociais realça a importância do engajamento online para profissionais e organizações na área de saúde mental.

A eficiência nas buscas online é evidente, sugerindo uma disposição ativa para procurar informações quando necessário. Contudo, as dificuldades enfrentadas indicam áreas de oportunidade para melhorar a acessibilidade e a qualidade das informações, alinhando-se com as recomendações para otimizar a busca por conhecimento em saúde mental (Tomaél et al., 2001).

Ao explorar os objetivos específicos de busca, a alta procura por consulta psicológica gratuita destaca uma demanda significativa por serviços acessíveis. Esta é uma chamada para o desenvolvimento de iniciativas de serviços de saúde mental gratuitos ou subsidiados. A busca ativa por estratégias autônomas para enfrentar a depressão e ansiedade destaca uma preocupação com o autogerenciamento da saúde mental, indicando a necessidade de abordagens holísticas (Jorm et al., 2017).

A preferência por buscar em outra fonte quando a informação desejada não é encontrada indica uma determinação em encontrar informações relevantes, apesar de obstáculos iniciais. Isso destaca a resiliência dos estudantes na busca por apoio e enfatiza a importância de garantir uma variedade de fontes acessíveis.

A diversidade nas respostas reflete a heterogeneidade nas experiências e necessidades individuais relacionadas à saúde mental. Essa diversidade é um lembrete de que não existe uma solução única e enfatiza a importância da personalização nos serviços de saúde mental.

A presença online, especialmente em plataformas como o Google e redes sociais, é crucial para profissionais e organizações que buscam alcançar esse público diversificado. Estratégias de marketing digital, que podem incluir conteúdo educacional e informativo, são fundamentais para atingir efetivamente os estudantes universitários.

A necessidade percebida de consultas gratuitas destaca a importância da acessibilidade financeira para serviços de saúde mental, exigindo reflexão sobre políticas que garantam serviços acessíveis a todos, independentemente de sua situação financeira.

A constante busca por informações sugere uma necessidade contínua de recursos educacionais e de suporte na área de saúde mental. Essa demanda contínua destaca a importância de uma abordagem contínua e dinâmica na promoção da saúde mental, garantindo que os estudantes tenham acesso a informações atualizadas e relevantes.

Em conclusão, este estudo não só lança luz sobre as complexidades da saúde mental dos estudantes universitários, mas também oferece um mapa detalhado para intervenções futuras. As conclusões aqui apresentadas são convites para ação, para reflexão, oportunidades para profissionais de saúde mental, instituições acadêmicas e formuladores de políticas desenvolverem estratégias informadas, abordagens personalizadas e políticas inclusivas. Estamos diante de uma oportunidade única para criar ambientes acadêmicos que promovam não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também o bem-estar emocional dos estudantes, construindo um futuro no qual cada estudante possa prosperar academicamente e mentalmente, contribuindo para uma sociedade mais saudável e equilibrada.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Larissa dos Santos. **A quem posso contar?** As narrativas recepcionadas na Ouvidoria da UnB acerca da temática Saúde Mental na Instituição. 2019.
- ALMEIDA, J. S. P. D. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior:** estudo de prevalência e correlação. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2939/1/tese.pdf>.
- ALMONDES, Katie Moraes de; ARAÚJO, John Fontenele de. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 8, p. 37-43, 2003.
- ARAÚJO, E. C. Homeopatia: uma abordagem do sujeito do processo de adoecimento. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 13, p. 663-671, 2008. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csc/2008.v13suppl0/663-671/pt>.
- ARAÚJO, N. C.; FACHIN, J. Evolução das fontes de informação. **BIBLOS: Revista do Instituto de Ciências Humanas e da Informação**, v. 29, n. 1, 2015.
- ARCOS, J. G. Cosentino, J. V. M. Reis, T. A. **Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico.** Centro Universitário Católico Salesiano, 2014. Disponível em: <https://silo.tips/download/aplicacao-da-musculacao-em-pessoas-com-ansiedade-depressao-e-sindrome-do-panico>.
- ASSIS, Aisllan Diego de; OLIVEIRA, Alice Guimarães Bottaro de. Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, v. 2, n. 4-5, p. 163-182, 2010.
- AZEVEDO, Luis Gustavo Silva, Davi Correia Da; Correa, Alexandre Augusto Macedo; Camargos, Gustavo Leite. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica Unifagoc-Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2021.
- BASTOS, Ricardo Luís Marinho da Costa Sabino. **O papel da comunicação na saúde mental dos estudantes universitários:** um estudo de caso da Universidade de Brasília. 2022. Tese de Doutorado.
- BETTIOL, Eugênia Maranhão. Necessidades de informação: uma revisão. **Revista de Biblioteconomia de Brasília**, v. 18, n. 1, p. 59-69, 1990.
- BRITTO, C.C.F. **O uso da homeopatia como tratamento complementar em mulheres com depressão refratária.** 2012. 123 f. Dissertação (Pós-Graduação em Saúde Coletiva) - Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, RS, 2012. Disponível em: <http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/4618/CarmenBritto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

CAMON, V. A. A. Depressão como um processo vital. **Depressão e Psicossomática**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning. 2001.

CASTRO, V.H.S.; Afonso, L.R.; Afonso Júnior, E.; Santos, J.G.S.; Souza, M.N.P.; Santos Neto, A.E.; O exercício físico como recurso terapêutico no tratamento da depressão. **Saúde Coletiva**, Barueri, v. 11, n. 68, p. 7397–7406, 4 out. 2021. Disponível em: <
<https://revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1796/2132> >.

CLINE, R. J. W. Consumer health information seeking on the Internet: the state of the art. **Health Education Research**, v. 16, n. 6, p. 671–692, 1 dez. 2001.

COLLAZO, C. A. R.; RODRÍGUEZ, F. O.; RODRÍGUEZ, Y. H. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. **Revista Iberoamericana de Educación**, v. n. 46/7, 25 jul. 2008.

CORRÊA, E. C. D. Competência em informação: conexões no ensino de fontes de informação. **Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina**, v. 23, n. 1, p. 37–53, 2018.

COSTA, et al. **Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos**. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?lang=pt&format=pdf>.

CRESPO, Isabel Merlo. **Comportamento de Busca de Informação: uma comparação de dois modelos**. Disponível em: <https://brapci.inf.br/index.php/res/v/10871>. Acesso em: 05 abr. 2023.

CURY, Augusto. **Ansiedade: Como enfrentar o mal do século**. 1ª ed.: Editora Benvirá, 2013.

DEL GIGLIO, Adriana Del; Abdala, Beatrice; Ogawa, Carolina; Amado, Daniel; Carter, Diego; Gomieiro, Fernanda; Fernanda Salama; Marina Shiroma; Giglio, Auro del. Qualidade da informação da internet disponível para pacientes em páginas em português. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 58, n. 6, p. 645–649, nov. 2012.

DEL PORTO, J. A. Conceito e diagnóstico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 21, p. 6-11, 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v21s1/v21s1a03.pdf>.

ELLIS, D. A behavioural model for information retrieval system design. **Journal of Information Science**, v. 15, n. 4-5, p. 237–247, ago. 1989. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/016555158901500406>.

ESPANHA, R. A saúde na sociedade de informação. Paper presented at: Comunicação e Cidadania. **Actas do 5º Congresso da SOPCOM2008**.

FACHIN, O. **Fundamentos da metodologia**. 5. ed. São Paulo: Saraiva, 2005.

FERREIRA, E. S. D. **Ansiedade aos Exames em Estudantes Universitários: Relação com Stresse Acadêmico, Estratégias de Coping e Satisfação Acadêmica**. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2014.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. Diretrizes para o tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 25, p. 114-122, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/zF73qjhhGdpPx8jNkZM34vf/?lang=pt>.

GARDIM, Sonia Maria et al. Biblioteca virtual em saúde mental: facilitando a busca da informação. **Caderno de resumos**, 2006.

GARCIA, Aline; PASSOS, Aline; CAMPO, Anna Thereza; PINHEIRO, Elaine; BARROSO, Fellipe; COUTINHO, Gabriel; MESQUITA, Fernando Luiz; ALVES, Mariana; SHOLL-FRANCO, Alfred.. A depressão e o processo de envelhecimento. **Ciência Cognição**, v. 7, n. 1, Rio de Janeiro, mar. 2006. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212006000100010.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2008.

GONDIM, Ana Paula Soares; WEYNE, Davi Pontes; FERREIRA, Bruno Sousa Pinto. **Qualidade das informações de saúde e medicamentos nos sítios brasileiros**. Einstein (São Paulo), v. 10, p. 335-341, 2012.

GOVERNO FEDERAL. **Saúde mental**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>>.

GUERREIRO, D. F. **Comportamentos autolesivos em adolescentes**. Lisboa: Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, 2014.

GUIMARÃES, Michelle Firmino et al. **Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada**. 2014.

GUNDIM, Vivian Andrade; ENCARNAÇÃO, Jhonatta Pereira da; SANTOS, Flávia Costa; SANTOS, Josenaide Engracia dos; VASCONCELLOS, Erika Antunes; SOUZA, Rozemere Cardoso de. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Baiana De Enfermagem** v. 35, 2021. Disponível em:
<https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>

JORM, Anthony F.; PATTEN, Scott B; BRUGHA, Traolach S; MOJTABAI Ramin. Has increased provision of treatment reduced the prevalence of common mental disorders? Review of the evidence from four countries. **World Psychiatry**, v. 16, n. 1, p. 90-99, 2017.

LELIS, Karen de Cássia; BRITO, Rhuanda Victória; PINHO, Sirlaine de; PINHO, Lucinéia. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 23, p. 9-14, 2020.

LOPES, Ilza Leite. **Critérios de qualidade para avaliação da informação em saúde na world wide web**. Brasília: Editora do Departamento de Ciência da Informação e Documentação da Universidade de Brasília, 2007.

LUCENA, J.; LORETO, G. Informação sobre o serviço de higiene mental para estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pernambuco. **Neurobiologia**, v. 31, n. 2, p. 43-50, 1968.

MARANHÃO BETTIOL, E. **Necessidades de informação: uma revisão**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/177876/1/ID-10611.pdf>. Acesso em:

MARTELETO, Regina Maria. Redes sociais, mediação e apropriação de informações: situando campos, objetos e conceitos na pesquisa em Ciência da Informação. **Revista Telfract**, v. 1, n. 1, 2018.

MENDONÇA, A. P. B.; NETO, A. P. Critérios de avaliação da qualidade da informação em sites de saúde: uma proposta. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, v. 9, n. 1, 31 mar. 2015. Disponível em: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/930>. Acesso em: 12 de setembro de 2023.

MENON, I. **Pandemia levou a aumento na busca por terapia e lotou agendas**. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2022/04/pandemia-levou-a-aumento-na-busca-por-terapia-e-lotou-agendas.shtml>>.

MORAES, Ilara Hämmerli Sozzi de; SANTOS, Silvia R. Informação em saúde: os desafios continuam. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 3, p. 37-51, 1998.

MORETTI, Felipe Azevedo; OLIVEIRA, Vanessa Elias de; SILVA, Edina Mariko Koga da. Acesso a informações de saúde na internet: uma questão de saúde pública?. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 58, p. 650-658, 2012.

MOTTA, Fabiana; LIMA, Flávia. Sugestões criativas dos estudantes da UnB para o bem-estar mental: Das experiências sociais de quem vive a universidade. **Revista Textos Graduados**, v. 6, n. 1, 2020.

OSSE, Cleuser Maria Campos; COSTA, Ileno Izídio da. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 28, p. 115-122, 2011.

PEREIRA, Maria de Nazare Freitas; GOMES, Hagar Espanha; PINHEIRO; Lena Vania Ribeiro; OLIVEIRA; Regina Maria Soares de. A aplicação da técnica do incidente crítico em estudos de usuários da informação técnico-científica: uma abordagem comparativa. [s.l.] **Revista da Escola de Biblioteconomia da UFMG**, 1979. v. 8. p. 25-47.

QUERINO, Josefa de Jesus; ANDRADE, Natália Nascimento; SANTOS, Grazielle Batista dos; SANTOS, Lidiany Cerqueira. Levantamento e avaliação de aplicativos sobre ansiedade e depressão disponíveis em língua portuguesa. **Revista de Saúde Digital e Tecnologias Educacionais**, Fortaleza, CE, v. 5, n. 2, p.72-88, abr./jul. 2020.

SANTOS, Maria Luísa Rita Reis. **Saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários**. 2011. Tese de Doutorado. Universidade de Aveiro (Portugal).

SANTOS, Nádia Marina Mendes dos. **O Impacto da procura de informação online na gestão da doença em saúde mental**. 2019.

SILBERG, W. M. Assessing, Controlling, and Assuring the Quality of Medical Information on the Internet. **The Journal of the American Medical Association**, v. 277, n. 15, p. 1244, 16 abr. 1997. Disponível em: <https://www.deepdyve.com/lp/american-medical->

association/assessing-controlling-and-assuring-the-quality-of-medical-information-5YqwBgJjsY?.

SILVA, Emília Vitória da; CASTRO, Lia Lusitana Cardozo de. **A internet como forma interativa de busca de informação sobre saúde pelo paciente.** 2008.

SILVA, E. V. D.; CASTRO, L. C. D. **A internet como forma interativa de busca de informação sobre saúde pelo paciente.** [s.l.: s.n.]. Disponível em: http://www.realp.unb.br/jspui/bitstream/10482/11667/1/ARTIGO_InternetComoForma.pdf. Acesso em: 26 set. 2023.

SILVA, Heloisa Toledo da Rodrigues; Bruna Fragoso; Oliveira, Clarissa Tochetto de; Dias, Ana Cristina Garcia. Fontes de informação sobre saúde mental: revisão sistemática da literatura. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, v. 11, n. 3, p. 115-138, 2021.

SILVA, Rachel Rubin da. **O perfil de saúde de estudantes universitários:** um estudo sob o enfoque da psicologia da saúde. 2010.

SILVEIRA, Celeste; Norton, Andreia; Brandão, Isabel; Roma-Torre, António. Saúde mental em estudantes do ensino superior: experiência da consulta de psiquiatria do centro Hospitalar São João. **Acta Médica Portuguesa**, v. 24, p. 247-256, 2011.

SILVESTRE, Jennifer Corrêa de Carvalho; Rocha, Pedro Antônio Córdova; Silvestre, Brian de Carvalho; Cabral, Rodrigo Viana; Trevisol, Fabiana Schuelter. Uso da internet pelos pacientes como fonte de informação em saúde e a sua influência na relação médico-paciente. **Revista da AMRIGS**, v. 56, n. 2, p. 149-155, 2012.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias. Construção e validação da escala de percepção de suporte social. **Psicologia em estudo**, v. 13, p. 381-388, 2008.

SOARES, Ana Beatriz; SOARES, Evelyn Malinoski Homem; CORDEIRO, Suelen Cristina Labre. A evolução do trabalho-compreendendo a depressão e a ansiedade no ambiente organizacional, resultantes das revoluções industriais: uma revisão bibliográfica. **Revista Dom Acadêmico**, v. 4, n. 1, 2021.

SOUSA, Tereza Beatriz Oliveira de et al. **Depressão e ansiedade na vida acadêmica.** 2017.

SOUZA, Deise Coelho de. **Condições emocionais de estudantes universitários:** estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. 2017.

TELESSAÚDE – Núcleo de telessaúde da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **TeleCondutas: depressão.** Versão Digital, 2017. Disponível em: https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/Telecondutas_Depressao_20170428.pdf.

TOMAÉL, M. I.; CATARINO, M. E.; VALENTIM, M. L. P.; JUNIOR, O. F. de A.; SILVA, T. E. da. (2001). Avaliação de fontes de informação na internet: critérios de qualidade. **Informação e Sociedade: Estudos**, 11(2). Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/ies/article/view/293>.

TOMÁS, Rita Antunes; FERREIRA, Joaquim Armando; ARAÚJO, Alexandra M.; ALMEIDA, Leandro S. Adaptação pessoal e emocional em contexto universitário: O contributo da personalidade, suporte social e inteligência emocional. **Revista portuguesa de pedagogia**, p. 87-107, 2014.

TOSTES, Alice Maria Gonçalves; LANES, Camila Couto; DE CASTRO, Geane Freitas Pires. Correlação entre o Uso Depreciativo das Mídias Sociais e Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes: uma Revisão Bibliográfica. **Revista Transformar**, v. 16, n. 1, p. 188-208, 2022.

TRIVIÑOS. **Introdução à pesquisa em ciências sociais a pesquisa qualitativa em educação**. [s.l.] São Paulo Atlas, 2008.

VIEIRA, V. M. S. DE A.; TORRENTÉ, M. DE O. N. DE. Saúde mental e interseccionalidade entre estudantes em uma universidade pública brasileira. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 26, p. e210674, 22 ago. 2022.

Vieira VMSA, Torrenté MON. Saúde mental e interseccionalidade entre estudantes em uma universidade pública brasileira. **Interface** (Botucatu). 2022; 26: e210674
<https://doi.org/10.1590/interface.210674>

VENTURINI, Ernesto; GOULART, Maria Stella Brandão. Universidade, solidão e saúde mental. **Interfaces-Revista de Extensão da UFMG**, v. 4, n. 2, p. 94-136, 2016.

VIZZOTTO, Marília Martins; DE JESUS, Saul Neves; MARTINS, Alda Calé. Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 59-73, 2017.

WILSON, T.D. (1981), Sobre estudos de usuários e necessidades de informação, **Revista de Documentação**, Vol. 37, Nº. 1, p. 3-15. <https://doi.org/10.1108/eb026702>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health**. Disponível em:
<<https://acesse.dev/paHaJ>>. Acesso em: 22 dez. 2023.