

## Prevenção da depressão e da ansiedade em estudantes universitários

### Resumo

O objetivo da pesquisa foi avaliar o impacto do programa de prevenção para a depressão e a ansiedade através do desenvolvimento do pensamento crítico e estratégias de solução de problemas com estudantes universitários de primeiros semestres. Método: foi utilizado um desenho quase experimental, avaliação de pré-teste e pós-teste e grupo de controle. Participaram 60 estudantes de duas universidades da Colômbia que cursavam o primeiro ano de formação (25% homens y 75% mulheres), com média de idade de 18.5 anos; grupo experimental n=31, grupo controle n=29. O programa teve a duração de 10 encontros. Os instrumentos utilizados foram o CES-D (Rodloff y Locke, 1986), SCL-90 (Derogatis, 2002), o questionário de Acontecimentos estressantes (Connor-Smith y Calvete, 2004), ATQ (Kendall, Howard y Hays, 1989), ASSQ (Kendall y Hollon, 1989). Resultados: foram identificados mudanças significativas nos indicadores clínicos de depressão, ansiedade, pensamentos negativos e valorização de acontecimentos vitais no grupo experimental. Conclusões: o programa de prevenção de depressão e ansiedade através do modelo de desenvolvimento do pensamento crítico e do diálogo socrático, mostrou-se efetivo nos jovens universitários do primeiro ano de formação, na medida em que diminuiu significativamente os indicadores de depressão e ansiedade, os pensamentos negativos e a valorização dos acontecimentos vitais.

*Palavras-chave:* Prevenção; Depressão; Ansiedade; Pensamento crítico; Diálogo socrático.