



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA  
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

AMANDA DE SOUSA PEREIRA  
ADRYELE DA SILVA COUTO

**FATORES QUE DESENCARDEIAM QUADROS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS**

PARAUAPEBAS  
2024

AMANDA DE SOUSA PEREIRA  
ADRYELE DA SILVA COUTO

**FATORES QUE DESENCARDEIAM QUADROS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Psicologia para a obtenção do título de bacharel em Psicologia

Orientador: Profª Me. Daniela dos Santos Américo

PARAUAPEBAS

2024

AMANDA DE SOUSA PEREIRA  
ADRYELE DA SILVA COUTO

**FATORES QUE DESENCARDEIAM QUADROS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Psicologia para a obtenção do título de bacharel em Psicologia

Orientador: ME. Daniela Américo

Aprovado em: \_\_06\_\_ / \_\_06\_\_ / \_\_2024\_\_.

Banca Examinadora



Profº Me. Dionis Soares de Souza  
Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia- FADESA



Profº Esp. William Araújo Gomes  
Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia- FADESA



Profª Orientadora Me. Daniela dos Santos Américo  
Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia



Adryele da Silva Couto



Amanda de Sousa Pereira

Data de depósito do trabalho de conclusão \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus, por ter me dado perseverança, sabedoria e discernimento para conduzir este trabalho. A presença de Deus foi uma constante fonte de conforto e orientação. Gostaria de expressar a minha gratidão a minha dupla e uma grande amiga Amanda Sousa, obrigada por sua amizade incondicional e por ter escolhido dividir este trabalho comigo, você tornou esse processo mais leve, você sempre esteve aqui me acalmando em momentos difíceis, sempre segurando a minha mão, no final de tudo nós conseguimos.

Gostaria de agradecer a minha família, em especial meus pais, minha mãe Leonice e meu pai Valdete, que não mediram esforços para me proporcionar este momento, sempre estiveram ao meu lado em todas as etapas deste trabalho, o amor e incentivo de vocês foram essenciais. Meus familiares e amigos, especialmente minha amiga Sara, sempre me encorajaram e me ajudaram a me manter motivada. A minha orientadora, Profa. Me. Daniela Americo, que nos orientou durante toda a elaboração deste trabalho, por ter nos transmitido todo o conhecimento necessário.

### **Adryele da Silva Couto**

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus, por ter me dado persistência, sabedoria e discernimento para conduzir este trabalho. A presença de Deus foi uma constante fonte de conforto e orientação. Gostaria de expressar a minha gratidão a minha dupla e uma grande amiga Adryele Couto, obrigada por sua amizade incondicional e por ter escolhido dividir este trabalho comigo, você tornou esse processo mais leve, você sempre esteve aqui me acalmando em momentos difíceis, sempre esteve presente.

Gostaria de agradecer a minha família, em especial minha mãe Gilvania, que sempre esteve ao meu lado em todas as etapas deste trabalho, o amor e incentivo de vocês foram essenciais. Gostaria de dizer que esse sonho não é somente meu, mas sim do meu falecido pai, que sempre sonhou em ver a sua filhinha formada é hoje eu posso dizer que eu realizei o nosso sonho. Quero agradecer os meus familiares e amigos, especialmente minha amiga Sara, sempre me encorajaram e me ajudaram a me manter motivada. A minha orientadora, Profa. Me. Daniela Americo, que nos

orientou durante toda a elaboração deste trabalho, obrigada paciência, correções e ensinamentos.

**Amanda de Sousa Pereira**

## RESUMO

O ingresso na universidade traz desafios de adaptação em diversas áreas, como organização acadêmica e relacionamentos sociais, exigindo uma transição para um modelo educacional diferente do ensino anterior. Essa mudança pode gerar estresse e impactar a saúde mental dos estudantes, com a ansiedade sendo um dos principais problemas enfrentados, relacionado à pressão acadêmica e à conciliação de estudos e trabalho. Estudos indicam uma prevalência significativa de ansiedade entre estudantes universitários, com consequências negativas no desempenho acadêmico e bem-estar geral, destacando a importância de intervenções para lidar com esse quadro. Diante disso, objetivou-se avaliar fatores que desencadeiam quadros de ansiedade em estudantes universitários, assim como identificar os principais fatores desencadeantes da ansiedade entre estudantes universitários, medir a prevalência e a gravidade dos sintomas de ansiedade em estudantes universitários, investigar a relação entre a ansiedade dos estudantes universitários e propor medidas de intervenção. A pesquisa adotou uma abordagem de revisão integrativa, explorando diversas fontes para analisar criticamente e sintetizar evidências sobre ansiedade em estudantes universitários. A metodologia abrange bases como Scielo, Google Scholar e outras, buscando trabalhos publicados em revistas e livros entre 2012 e 2024, excluindo estudos de congressos e anteriores a 2012. Essa análise visa identificar lacunas e orientar futuras investigações nessa área específica. Por isso mergulhou-se em uma exploração abrangente da ansiedade entre os estudantes universitários, abordando taxas de prevalência, fatores contribuintes, mecanismos de enfrentamento e estratégias de intervenção. Sendo necessárias diversas abordagens e o papel das instituições educacionais em apoiar a saúde mental ao se falar sobre oferta de serviços de apoio psicológico dentro de ambientes de ensino superior. A preocupação crescente com transtornos mentais, especialmente ansiedade, em estudantes universitários destaca a necessidade de intervenções abrangentes para promover seu bem-estar. Isso inclui estratégias individuais de autocuidado e apoio institucional, como programas de orientação psicológica. Concluímos que a atuação de serviços de apoio psicológico, como clínicas-escola, exemplifica como as instituições podem promover o desenvolvimento dos estudantes e criar ambientes acadêmicos saudáveis, enfatizando a importância da conscientização, destigmatização e prevenção para lidar com a ansiedade.

**Palavras-chave:** Intervenção; Ansiedade; Saúde mental.

## ABSTRACT

Entrance into university brings adaptation challenges in various areas, such as academic organization and social relationships, requiring a transition to an educational model different from previous schooling. This change can induce stress and impact students' mental health, with anxiety being a major issue related to academic pressure and balancing studies with work. Studies indicate a significant prevalence of anxiety among university students, with negative consequences on academic performance and overall well-being, underscoring the importance of interventions to address this situation. Consequently, the objective was to assess factors triggering anxiety in university students, identify key anxiety triggers, measure prevalence and severity of anxiety symptoms, investigate the relationship between students' anxiety and propose intervention measures. The research adopted an integrative review approach, exploring various sources to critically analyze and synthesize evidence on anxiety in university students. The methodology covers platforms like Scielo, Google Scholar, and others, searching for works published in journals and books between 2012 and 2024, excluding conference studies and those before 2012. This analysis aims to identify gaps and guide future investigations in this specific area, diving into a comprehensive exploration of anxiety among university students, addressing prevalence rates, contributing factors, coping mechanisms, and intervention strategies. Various approaches are needed, and the role of educational institutions in supporting mental health is crucial, particularly regarding the provision of psychological support services within higher education environments. The growing concern about mental disorders, especially anxiety, among university students highlights the need for comprehensive interventions to promote their well-being. This includes individual self-care strategies and institutional support, such as psychological orientation programs. The involvement of psychological support services, like school clinics, illustrates how institutions can foster students' development and create healthy academic environments, emphasizing the importance of awareness, destigmatization, and prevention in dealing with anxiety.

**Keywords:** Intervention; Anxiety; Mental Health.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Um Sentimento Comum: A Ansiedade.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2 Desafios da Saúde mental na Universidade .....</b>	<b>14</b>
<b>2.3 Fontes de Ansiedade .....</b>	<b>18</b>
<b>3. METODOLOGIA .....</b>	<b>23</b>
<b>4. RESULTADOS .....</b>	<b>25</b>
<b>5. DISCUSSÃO .....</b>	<b>27</b>
<b>6. CONCLUSÃO .....</b>	<b>35</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>36</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O início na universidade marca um período de transição e adaptação cheio de desafios. Isso envolve lidar com uma variedade de novas circunstâncias em níveis pessoais, como a organização e planejamento das atividades acadêmicas, incluindo o cumprimento de prazos e uma maior distância entre aluno e professor, e sociais, como a formação de novas amizades. Além disso, existem aspectos mais abrangentes e intrínsecos às mudanças típicas desta fase de crescimento, uma vez que muitos estudantes universitários estão dando os primeiros passos na idade adulta (ALMEIDA *et al.*, 2000).

Muitos estudantes trazem consigo as vivências de sua formação prévia, na qual o papel do professor era visto como central no processo de aprendizagem. Adicionalmente, estavam habituados à estrutura de aulas sequenciais seguidas por avaliações ao término de cada tema abordado. Contudo, ao adentrarem na universidade, deparam-se com um modelo educacional que frequentemente inclui atividades como seminários e pesquisas, muitas vezes em um ritmo bastante distinto do que estavam acostumados (SOARES *et al.*, 2020). Lidar com os desafios e demandas inerentes ao ensino superior pode ser encarado como uma responsabilidade estressante, independentemente do momento ou fase do curso de graduação (BRANDTNER; BARDAGI, 2009; FERREIRA *et al.*, 2019).

Muitos alunos enfrentam desafios durante sua jornada acadêmica que podem ser vistos como fatores de risco para o surgimento ou agravamento de problemas relacionados à saúde mental (SOARES; SANTOS, 2020). Conforme indicado por Fernandes *et al.* (2018), estatísticas da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam uma taxa global de prevalência de transtorno de ansiedade (TA) de 3,6% na população.

Ansiedade é um estado emocional complexo que envolve uma resposta fisiológica prolongada a estímulos externos e situações vivenciadas, muitas vezes desencadeadas por um medo inicial percebido como incontrolável ou imprevisível em relação a eventos futuros potencialmente aversivos (CLARK; BECK, 2014). É importante destacar que a ansiedade pode evoluir para um estado patológico, manifestando-se por sintomas como agitação, dificuldade de concentração, distúrbios do sono, fadiga, entre outros.

Os transtornos mentais estão se tornando uma preocupação crescente entre estudantes universitários, não apenas devido à sua prevalência, mas também devido

aos efeitos adversos que têm na saúde (FERNANDES *et al.*, 2018; FERNANI *et al.*, 2017; RODRIGUES *et al.*, 2019). A ansiedade é um dos problemas psicológicos mais comuns nesse grupo, o que pode ser atribuído à intensa pressão acadêmica, às expectativas familiares e ao estresse de conciliar estudos e trabalho (SOARES *et al.*, 2020).

Os estudos geralmente apontam para índices mais elevados de ansiedade e depressão em amostras universitárias, em comparação com a população em geral (BEZERRA *et al.*, 2018; LEÃO *et al.*, 2018; TOTI *et al.*, 2018). A ansiedade no ambiente universitário pode ter um impacto negativo no desempenho acadêmico (LOPES *et al.*, 2019; REIS *et al.*, 2017), nos relacionamentos interpessoais e na saúde mental e física dos estudantes, dificultando sua adaptação (JARDIM *et al.*, 2020).

Diante disso, o objetivo geral do presente trabalho foi avaliar fatores que desencadeiam quadros de ansiedade em estudantes universitários. E para tal, os objetivos específicos foram: Identificar os principais fatores desencadeantes da ansiedade entre estudantes universitários; Medir a prevalência e a gravidade dos sintomas de ansiedade em estudantes universitários; investigar a relação entre a ansiedade dos estudantes universitários e propor medidas de intervenção.

O trabalho é dividido em várias seções, no referencial teórico, onde foi abordado um panorama sobre ansiedade e suas manifestações, os desafios da saúde mental na universidade, os quais são diversos e impactam tanto os estudantes quanto os profissionais que atuam nesse ambiente e as fontes de ansiedade como preocupações financeiras, pressões acadêmicas e profissionais, relacionamentos interpessoais, saúde física e mental, incertezas sobre o futuro e sobrecarga de responsabilidades diárias.

A metodologia da pesquisa foi realizada por meio de uma revisão integrativa que consiste em uma metodologia que proporciona a busca, os principais autores utilizados foram, Atkinson (2002), Davidoff e O'Donnell (2001), Hermans (1967) Bolsoni-Silva e Almeida (2014) e Loureiro e Ferreira (2013).

Nos resultados desta pesquisa, foram explorados 10 artigos pertinentes ao tema da ansiedade no ambiente universitário, os quais trouxeram luz a diversos fatores que desencadeiam essa condição. Entre esses fatores, destacam-se as pressões acadêmicas, como prazos de entrega de trabalhos e provas, a competição entre colegas, a incerteza em relação ao futuro profissional, a dificuldade em conciliar

estudos e vida pessoal, bem como a falta de suporte emocional e acesso adequado a serviços de saúde mental.

Nas conclusões pode-se afirmar que essas investigações revelam a complexidade e a diversidade das fontes de ansiedade entre estudantes universitários, apontando para a necessidade de abordagens multifacetadas para promover o bem-estar psicológico nesse contexto, assim como a presença de serviços como clínicas-escola nas instituições, conscientização, destigmatização e estratégias preventivas são fundamentais para criar ambientes acadêmicos saudáveis.

## 2. A ANSIEDADE E SUAS DIVERSAS FACES

### 2.1 Um Sentimento Comum: A Ansiedade

A ansiedade é uma emoção desfavorável em relação ao futuro, identificada pela expectativa de perigo iminente, o que induz o indivíduo a ficar em estado de alerta, desencadeando respostas de escapismo ou confronto, intensificando a concentração e gerando desconforto interno (DALGALARRONDO, 2008; STRATTON; HAYES, 1994). A ansiedade acarreta prejuízos como a redução da capacidade de concentração, atenção e memória, levando, por conseguinte, a um desempenho geralmente inferior por parte do indivíduo (FERNANDES *et al.*, 2018).

Em muitas situações, a ansiedade é um sentimento natural, adaptativo e até positivo, pois pode motivar-nos a aumentar nossos esforços e desempenho no trabalho ou nos estudos. No entanto, torna-se problemático quando não há uma razão real para essa ansiedade, levando o indivíduo a perceber ameaças em situações irreais, o que pode resultar em consequências adversas para sua vida (HOLMES, 2007).

Davidoff (2001) descreveu a ansiedade relacionada a um estado emocional transitório, caracterizada por emoções subjetivas que podem variar em intensidade ao longo do tempo. Em uma interpretação adicional, ele conclui que a ansiedade é definida por uma predisposição pessoal relativamente estável que reage a eventos estressantes com maior intensidade e uma orientação para perceber qualquer situação como ameaçadora.

Entretanto, de acordo com Lacerda (2015) a ansiedade não tem um conceito definido, apesar de ser um aspecto universal experimentado por todas as pessoas ao longo da vida e de fácil percepção. Pelo seu caráter subjetivo, o que existem são formas generalizadas e experimentais de conceituá-la. Para Atkinson *et al.*, (2002), a ansiedade é um estado de apreensão, de tensão e preocupação. Takei e Schivoletto (2000) definem a ansiedade como um estado caracterizado por sinais e sintomas inespecíficos que, quando combinados, resultam em uma sensação de ansiedade, expectativa e medo em relação ao futuro.

Os sintomas somáticos incluem tensões respiratórias, como falta de ar e abertura no peito; sensações cenestésicas, como ondas de calor, calafrios e formigamentos; sintomas musculares, como dores, tremores e sensação de perda de

controle muscular; e sintomas autonômicos, como palpitações, extremidades frias, aumento do peristaltismo e náuseas. Os sintomas psíquicos englobam medo, apreensão, desconforto, insegurança, estranheza em relação ao ambiente ou a si mesmo e a sensação de que algo perturbador pode acontecer (TAKEI; SCHIVOLETTO, 2000).

A ansiedade pode ser percebida como uma sensação desagradável que surge de uma ocorrência adaptativa, desencadeada pelo medo, decorrente da antecipação de um perigo ou frustração que pode ameaçar a segurança ou a vida do indivíduo. Essa ocorrência tem como objetivo aumentar a probabilidade de sobrevivência do organismo em situações de ameaça (DAVIDOFF, 2001).

Dado que não há um fator dominante que explique o desenvolvimento de distúrbios de ansiedade, pode-se concluir que esses conceitos são abstratos e, em resumo, podem surgir tanto de eventos externos quanto de eventos internos. Ao relacionar a motivação à ansiedade no contexto acadêmico, é fundamental considerar as diferenças entre os indivíduos e sua interação com os aspectos emocionais e cognitivos, bem como esses fatores são manifestados em suas expectativas ou conformidade (LACERDA, 2015).

## **2.2 Desafios da Saúde mental na Universidade**

Com o ingresso na universidade, os estudantes enfrentam inúmeros e diferentes desafios para sua adaptação biopsicossocial e cultural. Vivenciam situações novas e desconhecidas como: mudança de casa, cidade, distanciamento sociofamiliar, sendo necessário, a adaptação a uma nova rotina relacionada às atividades de vida diária (alimentação, higiene, sono e autocuidado), de vida prática (compromissos acadêmicos, administração da casa e gestão financeira), atividades sociais (adaptação aos colegas e professores) e, também de atividades físicas e de lazer (ROTTA *et al.*, 2016). Todas essas situações isoladas ou associadas, se mal administradas podem configurar-se como risco à saúde mental do universitário (SANCHES *et al.*, 2018).

No contexto acadêmico, surge uma inquietação crescente em relação à saúde mental dos estudantes, uma vez que se estima que um em cada cinco universitários em todo o mundo sofre de algum transtorno mental, sendo os distúrbios de ansiedade os mais predominantes (AUERBACH *et al.*, 2022). Uma metanálise revelou que a

prevalência de ansiedade clinicamente significativa entre alunos de graduação no Brasil chega a 37,75% (DEMENECH *et al.*, 2021).

Os universitários são particularmente suscetíveis a desenvolver transtornos de ansiedade, visto que o ambiente acadêmico muitas vezes se caracteriza por uma competição intensa, sobrecarga de responsabilidades, prazos apertados e a difícil conciliação dessas obrigações com a vida social, especialmente para aqueles que se deslocam de suas cidades de origem, afastando-se de suas redes de apoio (GARBIN *et al.*, 2021).

Além de ser um espaço de produção de conhecimento, a universidade também se revela como um ambiente que pode gerar sofrimento, angústia e diversas dificuldades que se manifestam através de sintomas variados, como estresse, depressão, ansiedade, melancolia, fobias, isolamento e dependência química. Isso se torna evidente quando se observa de perto o cotidiano universitário, seja nas salas de aula, nos corredores ou na universidade como um todo (LACERDA, 2015).

Os estudantes da área da saúde enfrentam, diariamente, forte pressão, ocasionada por um alto nível de cobrança por parte da sociedade e do próprio curso, e pelo fato de estar em contato próximo com pacientes doentes, com prognósticos ruins e/ou deprimidos. Some-se a isso a carga horária excessiva de estudos e o trabalho que os torna vulneráveis ao desenvolvimento de episódios depressivos. No meio acadêmico, o aparecimento dos primeiros sinais de sofrimento psíquico pode ser constatado logo que o aluno ingressa na universidade, sendo muito mais frequente nos estudantes ligados à área da saúde, já que eles têm que aprender a lidar diariamente com o sofrimento e com a dor (CALERSSO, 2020).

A rotina acadêmica não é tarefa fácil para os jovens adultos, dada a grande quantidade de responsabilidades que recai sobre eles. Diante desses desafios, muitos jovens se preocupam e começam a duvidar de sua capacidade de lidar com todas essas demandas, o que resulta em um desgaste emocional significativo. Como consequência desse cenário, de acordo com Lacerda (2015), um número específico de universitários acaba recorrendo ao uso de drogas, álcool e tabaco como forma de buscar conforto.

O excesso de estresse e ansiedade está associado a indicadores subjetivos de sofrimento, prejudicando a qualidade de vida, o funcionamento social e ocupacional (CLARCK; BECK, 2012). A adaptação ao estresse desencadeia alterações fisiológicas e psicológicas, incluindo um aumento na liberação de adrenalina, o que resulta em

diversas manifestações sistêmicas (MARGIS *et al.*, 2003). Na população universitária, o estresse e os sintomas relacionados podem levar a dificuldades na construção de amizades, na autoavaliação acadêmica negativa e até nas mesmas considerações de resistência do curso (El ANSARI *et al.*, 2014).

Queixas comuns surgem frequentemente em relação aos Transtornos Menores Comuns (TMC), que são expressões físicas do estresse emocional no ambiente de trabalho, e tais sintomas podem complicar as dinâmicas interpessoais. Por conseguinte, identificar esses transtornos precocemente em estudantes busca aprimorar tanto o desempenho pessoal quanto profissional (FIOROTTI *et al.*, 2010).

No entanto, é importante ressaltar que esses aspectos não se restringem apenas ao contexto acadêmico. A adaptação ao ensino superior vai além do simples envolvimento com a turma; também abarca a compreensão das oportunidades disponíveis na universidade, tais como uma rede de apoio sólida. Essa rede pode incluir serviços de aconselhamento, grupos de estudo, mentoria acadêmica e profissional, entre outros recursos, que desempenham um papel fundamental no sucesso e bem-estar dos estudantes universitários (RIBEIRO, 2020).

Além disso, grande parte dos estudantes lida com a separação da família. A saudade de casa (*homesickness*) tem sido identificada como uma consequência negativa da necessidade de se adaptar a um novo contexto, nesse caso, sair da casa dos pais para morar sozinho ou com outras pessoas (SCOPELETTI; TIBERIO, 2010). Estudantes que vivem sem a família podem apresentar níveis mais elevados de estresse do que estudantes que moram com os familiares (RULL *et al.*, 2011), sendo mais comum encontrar entre os últimos, índices mais elevados de adaptação acadêmica (SOARES; GUISANDE; ALMEIDA, 2007).

Crises de ansiedade frequentemente desencadeiam pensamentos predominantemente negativos. Segundo a psicóloga Sanches (2010), quando estamos ansiosos ou nervosos, nossa capacidade de raciocínio claro é prejudicada, levando-nos a focalizar apenas nos aspectos desfavoráveis. Assim, diante de uma crise de ansiedade, é comum que o universitário afetado por ela enfrente dificuldades para lidar com as exigências acadêmicas, processar informações de forma precisa e completar tarefas e avaliações, o que pode prejudicar seu desempenho acadêmico e, por conseguinte, sua futura prática profissional.

A ansiedade é um sentimento comum entre os estudantes de nível superior e pode ser particularmente prevalente durante o período da faculdade ou universidade.

Existem vários fatores que podem contribuir para essa sensação, como pressão acadêmica, preocupação com o futuro profissional, mudanças sociais e emocionais, além do próprio processo de adaptação à vida universitária. Em alguns casos, essa ansiedade pode se tornar intensa o suficiente para interferir no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos estudantes (SILVA; SANTOS, 2020).

A primeira coisa a se considerar quando se trata de ansiedade na universidade é reconhecer seus sinais e sintomas. Alguns indivíduos podem experimentar taquicardia, tremores, sudorese excessiva, dificuldades respiratórias, náuseas, insônia ou pensamentos intrusivos obsessivos. É importante buscar atendimento médico caso esses sintomas persistam ou piorarem ao longo do tempo, pois eles podem estar relacionados a outros problemas de saúde mental, como depressão ou transtorno de ansiedade generalizada (OLIVEIRA; COSTA, 2018).

Uma estratégia eficaz para lidar com a ansiedade na universidade é desenvolver habilidades de gestão do tempo e organização. Isso inclui criar horários semanais detalhados, definir metas realistas e priorizar tarefas importantes. Dessa forma, os estudantes poderão evitar sentimentos de sobrecarga e stress associados à falta de planejamento. Adicionalmente, estabelecer rotinas diárias consistentes, incluindo exercícios regulares, alimentação equilibrada e descanso adequado, também pode ajudar a manter a ansiedade sob controle (SOUZA, 2023).

Outro aspecto relevante no combate à ansiedade na universidade é aprender a lidar com as expectativas de desempenho acadêmico. Muitos estudantes se impõem altas exigências e objetivos impossíveis, aumentando assim sua vulnerabilidade à ansiedade. Nesse cenário, é crucial reconhecer limites individuais e buscar ajuda quando necessário, seja através de conselhos acadêmicos ou orientações pedagógicas disponibilizadas pela instituição. Além disso, é importante manter uma perspectiva equilibrada sobre o aprendizado e o desempenho, entendendo que erros e dificuldades são parte integrante do processo de aprendizagem (SILVA; SANTOS; OLIVEIRA, 2019).

A comunicação aberta e honesta com professores, colegas e familiares também pode ser benéfica no contexto da ansiedade na universidade. Muitas vezes, os indivíduos se sentem isolados e incapazes de compartilhar suas preocupações com outras pessoas. No entanto, divulgar essas questões pode levar ao estabelecimento de redes de apoio e à obtenção de conselhos úteis sobre como lidar com a situação. Além disso, professores e orientadores acadêmicos podem oferecer

acomodações razoáveis, como extensões de prazos ou opções de avaliação alternativas, para ajudar os estudantes a se adaptarem às demandas acadêmicas (PEREIRA, 2023).

As técnicas de relaxamento e *mindfulness* também podem ser úteis no combate à ansiedade na universidade. Exercícios de respiração profunda, meditação, ioga e tai chi são exemplos de atividades que podem ajudar a reduzir os níveis de stress e ansiedade, aumentando a consciência corporal e a capacidade de concentração. Além disso, essas práticas também podem contribuir para o bem-estar emocional e mental, melhorando a qualidade de vida dos estudantes (CUNHA, 2019).

Por fim, é importante lembrar que buscar ajuda profissional é uma opção viável e recomendada no contexto da ansiedade na universidade. Psicólogos e psiquiatras especializados em transtornos de ansiedade podem fornecer avaliações diagnósticas precisas e tratamentos eficazes, como terapia cognitivo-comportamental, terapia de ansiedade, medicamentos ou combinações de ambos. Esses profissionais também podem ajudar os estudantes a desenvolverem estratégias de enfrentamento adaptativas e a manter um equilíbrio entre os compromissos acadêmicos e a saúde mental (ALVES, 2022).

### **2.3 Fontes de Ansiedade**

A ansiedade é uma condição mental que pode ter efeitos significativos no desempenho acadêmico dos estudantes. Ela prejudica várias habilidades cognitivas, como a memória de curto prazo, atenção, concentração, capacidade de julgamento e empatia. Além disso, a ansiedade pode perturbar funções fisiológicas fundamentais, como o sono, e está associada ao desenvolvimento de uma variedade de doenças, incluindo doenças crônicas não transmissíveis, tumores e doenças infecciosas, devido à supressão do sistema imunológico (BRANDTNER; BARDAGI, 2009; LUFIEGO; SCHNEIDER; BOS, 2017).

É de extrema importância que os estudantes tenham acesso a recursos e apoio adequados para enfrentar a ansiedade, com o objetivo de reduzir seus impactos adversos no desempenho acadêmico e na saúde geral. É fundamental que as instituições de ensino também promovam ambientes e programas que ajudem os estudantes a desenvolver habilidades de enfrentamento e autocuidado para lidar com a ansiedade de forma eficaz (SILVA; ROMACO; 2021).

Compreender os fatores de risco associados à ansiedade entre estudantes universitários desempenha um papel fundamental na interpretação desses impostos elevados. Vários estudos identificaram fatores de risco comuns, incluindo gênero feminino, não heterossexualidade, idade entre 18 e 24 anos, situação econômica desfavorável, obesidade, falta ou escassa prática de atividade física, qualidade de sono restrita, percepção limitada de apoio familiar e um maior risco de suicídio (ALMEIDA *et al.*, 2017).

Dessa forma, as nuances importantes da vida dos estudantes de graduação podem passar despercebidas, incluindo as situações e recursos necessários para uma experiência acadêmica completa. Conseqüentemente, é crucial avaliar os resultados na saúde física e psicológica dos estudantes relacionados à ansiedade (SOUZA *et al.*, 2022).

A ansiedade é considerada uma das maiores aflições deste século, afetando predominantemente os jovens, especialmente os universitários. Isso se deve aos desafios significativos que enfrenta em seu dia a dia acadêmico, levando a sentimentos de apreensão e pressão excessiva, afetando seu comportamento (COSTA, 2017).

Nesse contexto, torna-se evidente como os fatores tanto internos quanto externos ao ambiente universitário estão intimamente ligados ao bem-estar físico e/ou mental dos estudantes. A qualidade do sono, identificada como um fator de destaque nos estudos sobre ansiedade, e a pressão exercida pelas atividades práticas são exemplos claros desses elementos. O grau de ansiedade pode causar um desequilíbrio interno que, por sua vez, resulta na redução da capacidade de desempenho dos alunos (NOGUEIRA *et al.*, 2021). Isso ressalta a necessidade de criar ambientes acadêmicos mais elevados e projetados, que compreendam as necessidades individuais e promovam uma construção do conhecimento mais eficaz.

A transição do ensino médio para a vida universitária traz consigo uma série de mudanças que podem impactar a saúde mental dos estudantes. O afastamento da família, a necessidade de cuidar de si e de seus pertences, a convivência com desconhecidos, a interação social intensificada, além das novas rotinas e responsabilidades, são fatores que contribuem para o surgimento de ansiedade, estresse e depressão entre universitários. Além disso, a pressão social e familiar, juntamente com as incertezas em relação ao futuro, especialmente para aqueles que

já estão na graduação, também desempenham um papel significativo nesse cenário (LEÃO *et al.*, 2018).

Ao ingressar no ensino superior, os estudantes enfrentam uma série de desafios e mudanças importantes em suas vidas que podem impactar significativamente sua saúde mental. O ambiente universitário pode ser extremamente exigente acadêmica e socialmente, o que pode levar a níveis elevados de estresse, ansiedade e outros problemas relacionados à saúde mental. Além disso, as pressões financeiras, a distância dos lares e famílias, e a necessidade de se adaptar a um novo ambiente são fatores adicionais que contribuem para esses desafios. (SILVA; SANTOS, 2020).

Um dos principais desafios da saúde mental na universidade é o aumento do estresse acadêmico. Os alunos frequentemente relatam sentir-se sobrecarregados com trabalho escolar, exames e projetos, o que pode levar a níveis elevados de ansiedade e estresse. Além disso, o medo de falhar ou de não cumprir as expectativas dos pais e professores pode aumentar ainda mais essas pressões. Para superar esse desafio, é importante que os alunos desenvolvam habilidades de gestão de tempo eficientes, estabeleçam metas realistas e priorizem suas tarefas. Também é importante buscar apoio acadêmico quando necessário, através de tutoriais, grupos de estudo ou consultas com professores (CARVALHO, 2022).

Outro desafio comum é a solidão e isolamento social. Muitos estudantes, especialmente aqueles que moram longe de casa, podem sentir-se sozinhos e desconectados de seus pares e comunidades. Isso pode levar ao desenvolvimento de depressão, ansiedade e outras condições de saúde mental. Para combater essa sensação de solidão, é recomendável que os alunos participem de atividades extracurriculares, se envolvam em organizações estudantis ou simplesmente passem tempo com colegas de classe. Além disso, manter contatos regulares com amigos e familiares fora da universidade também pode ajudar a reduzir a sensação de isolamento (OLIVEIRA; COSTA, 2018).

A transição para a vida adulta também pode ser um desafio para a saúde mental dos estudantes. No ensino superior, os jovens são incentivados a tomar decisões independentes e responsabilizar-se por si mesmos, o que pode ser assustador e desorientador. Além disso, o medo do futuro e a incerteza quanto à carreira e à vida pessoal podem causar estresse e ansiedade. Nesse contexto, é fundamental que os alunos tenham acesso a recursos e orientações adequados para

ajudá-los a lidar com essas questões. As universidades podem oferecer serviços de orientação profissional, workshops sobre habilidades de vida e programas de mentoria para ajudar os alunos a se preparar para a vida após a formatura (CUNHA, 2019).

As dificuldades financeiras também podem afetar negativamente a saúde mental dos estudantes. Muitos alunos precisam trabalhar enquanto estudam para pagar suas mensalidades e despesas, o que pode resultar em falta de sono, cansaço e estresse. Além disso, o medo de não conseguir pagar as dívidas acumuladas pode ser uma fonte constante de preocupação. Para mitigar esses efeitos, é importante que os alunos busquem ajuda financeira quando necessário, como bolsas de estudo, auxílio governamental ou financiamento privado. As universidades também podem oferecer programas de assistência financeira e conselhos sobre orçamento e gestão de dinheiro (SILVA; SANTOS; OLIVEIRA, 2019).

O uso indevido de drogas e álcool também é um problema sério na universidade, com muitos estudantes recorrendo a essas substâncias para lidar com o estresse e a ansiedade. Isso pode levar ao desenvolvimento de dependência, problemas de saúde mental e acadêmicos, e até mesmo comportamentos violentos ou autodestrutivos. Para prevenir esse problema, é importante que as universidades implementem políticas rigorosas sobre uso de drogas e álcool, além de oferecer programas de prevenção e tratamento de dependência. Além disso, os alunos devem ser encorajados a buscar ajuda quando necessário e a adotar hábitos de vida saudáveis, como exercício físico regular, alimentação equilibrada e horários consistentes de sono (SOUZA, 2023).

A diversidade cultural e étnica na universidade também pode apresentar desafios únicos para a saúde mental dos estudantes. Muitos alunos podem sentir-se excluídos, discriminados ou marginalizados devido à sua origem ou identidade, o que pode resultar em sentimentos de isolamento, baixa autoestima e depressão. Para abordar esses desafios, é importante que as universidades promovam uma cultura de inclusão e respeito, oferecendo recursos e programas específicos para alunos de diferentes origens e identidades. (CARVALHO, 2022).

As relações amorosas e sexuais também podem impactar a saúde mental dos estudantes na universidade. Muitos jovens experimentam seu primeiro romance sério durante esse período, o que pode ser emocionalmente intenso e exigente. Além disso, as pressões sociais e a disponibilidade fácil de conexões através de apps e redes

sociais podem levar a comportamentos de risco e insatisfação sexual (BRASIL, 2019).

Os estudantes frequentemente sentem pressão para obter ótimas notas, cumprir os prazos e se manterem à altura dos padrões acadêmicos rigorosos da instituição. Além disso, o medo do fracasso ou de não ser capaz de atingir metas educacionais pode gerar ansiedade adicional em relação ao desempenho escolar. Estudos têm demonstrado que uma grande proporção de alunos sofre com estresse acadêmico, o que pode afetar negativamente sua saúde mental e física (NOGUEIRA *et al*, 2021).

A ansiedade social também é uma fonte significativa de estresse para os estudantes universitários. Eles podem sentir-se inseguros em relação às interações sociais, à formação de amizades e à participação em atividades extracurriculares. A pressão para se encaixar e se adaptar a um novo ambiente pode ser intimidante, especialmente para aqueles que estão longe de casa pela primeira vez. Além disso, a necessidade de se relacionar com pessoas de diferentes origens culturais e crenças pode ser desafiadora, aumentando ainda mais os níveis de ansiedade social (LEÃO *et al.*, 2018).

A ansiedade financeira é outra fonte de preocupação para os estudantes universitários. O custo crescente da educação superior, combinado com os custos de vida e as dívidas estudantis, pode gerar um nível significativo de estresse. Além disso, a necessidade de encontrar empregos remunerados para cobrir as despesas pode impactar negativamente o desempenho acadêmico e a saúde mental dos estudantes (ALMEIDA *et al.*, 2017).

A ansiedade pessoal pode ser uma fonte menos óbvia, mas igualmente importante de ansiedade na universidade. Os estudantes podem experimentar pressão para se definir pessoalmente, descobrir sua identidade e se preparar para a vida adulta. Além disso, os desafios pessoais, como relacionamentos, saúde e perda de seres queridos, podem contribuir para os níveis de ansiedade (ALVES, 2022).

Por fim, a ansiedade futura é uma fonte de preocupação para muitos estudantes universitários. Eles podem sentir-se pressionados para planejar sua carreira, definir objetivos profissionais e garantir estabilidade financeira após a graduação. O medo do futuro incerto e das responsabilidades adultas pode gerar ansiedade adicional, impactando negativamente a experiência universitária como um todo (PEREIRA, 2023).

### 3 METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão integrativa que consiste em uma metodologia que proporciona a busca, uma avaliação crítica por parte do autor e a sintetização de evidências disponíveis a partir de tópicos investigados. O produto gerado dessa pesquisa proporciona a identificação de lacunas e o direcionamento para a confecção de futuras pesquisas. É considerado o método de revisão mais amplo, pois permite a inserção de estudos com diferentes esboços de pesquisas (Whittemore; Knafl, 2005; Marconi; Lakatos, 2003).

Foram consultadas as bases de dados *Scielo*, *Google Scholar*, *Elsevier*, Bibliotecas Digitais de Monografias, Teses e Dissertações (BDTD) e Capítulos de livros no idioma português com as palavras-chave ‘universitários’, ‘ansiedade’, ‘fatores’, ‘quadros de ansiedade’, ‘estudantes’ e ‘graduação’ (Souza *et al.*, 2010) os critérios de inclusão são trabalhos publicados em revistas, capítulos de livros e livros, outro critério de inclusão é de que 80% das referências devem ser de trabalhos que foram publicados de 2000 a 2024, e o critério de exclusão são trabalhos publicados em congressos e com tempo inferior a 2012 anos.

As pesquisas envolvendo apenas dados de domínio público que não identifiquem os participantes da pesquisa, ou apenas revisão bibliográfica, sem envolvimento de seres humanos, não necessitam aprovação por parte do sistema comitê de ética em pesquisa (CEP)-CONEP (UFG, 2023).

Os principais autores usados na pesquisa e suas principais contribuições para o tema foram de Atkinson (2002), visto que as contribuições do mesmo são significativas para a pesquisa sobre ansiedade devido ao seu trabalho na área da psicologia cognitiva. Suas teorias e estudos sobre processos de pensamento, incluindo aspectos como percepção, memória e tomada de decisão, oferecem pontos importantes sobre como os processos cognitivos influenciam e são influenciados pela ansiedade.

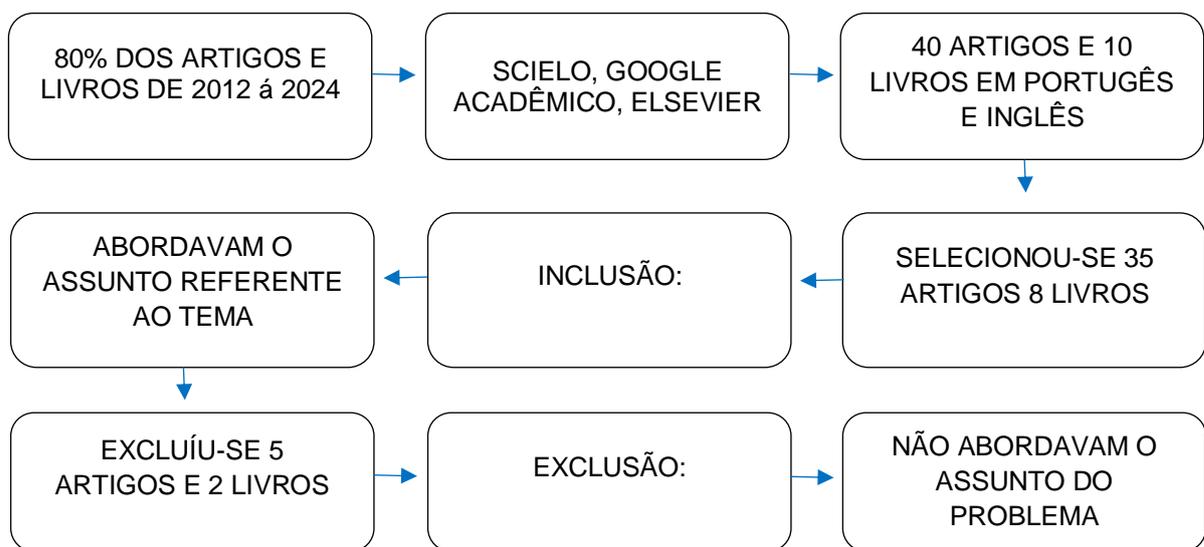
Outros autores são Davidoff e O'Donnell (2001), pois são especializados em psicologia clínica ou de aconselhamento, relevantes para a pesquisa sobre ansiedade devido à sua expertise no tratamento e na terapia de distúrbios emocionais. Suas abordagens terapêuticas, estratégias de intervenção e compreensão dos fatores psicológicos subjacentes à ansiedade contribuem significativamente para o campo.

Hermans (1967) também é relevante para a pesquisa sobre ansiedade devido à sua abordagem neurocientífica. Seus estudos sobre os mecanismos cerebrais envolvidos nas respostas emocionais, incluindo a ansiedade, fornecem uma compreensão aprofundada das bases neurobiológicas desse distúrbio, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes.

Bolsoni-Silva e Almeida (2014) são autores que exploram a ansiedade em contextos culturais específicos, como Bolsoni-Silva e Almeida (2014), são importantes para a pesquisa, especialmente em países como o Brasil. Suas análises das influências culturais, sociais e ambientais na manifestação e no manejo da ansiedade oferecem uma perspectiva abrangente e contextualizada desse problema de saúde mental.

Loureiro e Ferreira (2013), são fundamentais para entender como esse distúrbio afeta estudantes e como intervenções podem ser desenvolvidas para apoiar o bem-estar emocional dos alunos. Suas pesquisas sobre estratégias de enfrentamento, programas de apoio psicológico e promoção da saúde mental nas escolas são de grande importância prática.

**Figura 1 – Fluxograma da Metodologia da Pesquisa.**



Fonte: As autoras, (2024).

## 4 RESULTADOS

Artigo	Autores	Objetivo	Resultados
1. "Prevalência de transtornos mentais comuns em estudantes universitários"	Silva et al. (2014)	Avaliar a prevalência de transtornos mentais comuns, incluindo ansiedade, em estudantes universitários.	35% dos estudantes apresentaram sintomas de transtornos mentais comuns, sendo a ansiedade um dos principais problemas identificados.
2. "Ansiedade em estudantes de medicina: um estudo transversal"	Santos et al. (2018)	Investigar os níveis de ansiedade em estudantes de medicina e sua relação com o desempenho acadêmico.	Altos níveis de ansiedade foram associados a dificuldades de concentração e menor desempenho acadêmico
3. "Impacto da ansiedade na qualidade de vida de universitários"	Oliveira et al. (2016)	Analisar como a ansiedade influencia a qualidade de vida de estudantes universitários.	Estudantes com níveis mais elevados de ansiedade relataram menor qualidade de vida em diferentes áreas, como social, emocional e acadêmica.
4. "Fatores associados à ansiedade em estudantes de enfermagem"	Souza et al. (2019)	Identificar os principais fatores associados aos níveis de ansiedade em estudantes de enfermagem.	Pressão acadêmica, carga horária extensa e falta de suporte emocional foram os principais fatores relacionados à ansiedade.
5. "Estratégias de coping e ansiedade em universitários"	Lima et al. (2017)	Investigar como as estratégias de enfrentamento (coping) estão relacionadas aos níveis de ansiedade em estudantes universitários.	Estratégias de coping adaptativas, como busca de apoio social e resolução de problemas, foram associadas a uma redução média de 30% nos níveis de ansiedade.
6. "Ansiedade e desempenho acadêmico em	Ferreira et al. (2020)	Examinar a relação entre ansiedade e desempenho	Altos níveis de ansiedade estiveram associados a uma

estudantes de psicologia"		acadêmico em estudantes de psicologia.	queda de 25% no rendimento acadêmico, evidenciando dificuldades de concentração e procrastinação.
7. "Ansiedade em estudantes de educação física: um estudo longitudinal"	Costa et al. (2015)	Realizar um acompanhamento longitudinal dos níveis de ansiedade em estudantes de educação física ao longo do curso.	Verificou-se um aumento significativo nos níveis de ansiedade conforme os estudantes avançavam nos semestres do curso.
8. "Ansiedade e bem-estar psicológico em universitários: um estudo qualitativo"	Barbosa et al. (2018)	Compreender a relação entre ansiedade e bem-estar psicológico por meio de relatos e experiências de estudantes universitários.	Altos níveis de ansiedade estiveram relacionados a baixos índices de bem-estar psicológico, incluindo sentimentos de desânimo e desmotivação.
9. "Prevalência de transtornos de ansiedade em estudantes de pós-graduação"	Almeida et al. (2017)	Investigar a prevalência de transtornos de ansiedade em estudantes de pós-graduação e seus impactos na vida acadêmica.	Cerca de 25% dos estudantes de pós-graduação apresentaram sintomas de transtornos de ansiedade, afetando negativamente sua produtividade e bem-estar.
10. "Fatores psicossociais e ansiedade em estudantes de engenharia"	Santos et al. (2021)	Analisar como fatores psicossociais, como pressão acadêmica e suporte social, influenciam os níveis de ansiedade em estudantes de engenharia.	Foi observada uma relação significativa ( $p < 0,05$ ) entre altos níveis de ansiedade e a falta de suporte social, indicando a importância do apoio emocional na saúde mental dos estudantes.

## 5 DISCUSSÃO

A prevalência de transtornos mentais comuns, como ansiedade, entre estudantes universitários é uma preocupação crescente em diversas partes do mundo. Estudos como o realizado por Silva *et al.* (2014) revelam que uma parcela significativa, cerca de 35% dos estudantes, apresentam sintomas desses transtornos, sendo a ansiedade um dos problemas mais destacados. Esse cenário reflete não apenas a pressão acadêmica enfrentada por esses jovens, mas também a complexidade das questões emocionais e psicológicas que podem surgir durante a vida universitária (BOLSONI-SILVA; LOUREIRO, 2014).

Diante dessa realidade, é fundamental adotar estratégias de intervenção que visem não apenas mitigar os sintomas dos transtornos mentais comuns, mas também promover o bem-estar e a saúde mental dos estudantes. Uma abordagem multifacetada pode ser adotada, envolvendo tanto ações individuais quanto institucionais. No nível individual, é crucial incentivar práticas de autocuidado, como a busca por atividades físicas, técnicas de relaxamento e gestão do tempo. Além disso, o estímulo à busca por apoio psicológico e a criação de espaços de diálogo e acolhimento podem ser estratégias eficazes (CARVALHO *et al.*, 2015).

No âmbito institucional, as universidades têm um papel fundamental na promoção da saúde mental de seus estudantes. A implementação de programas de orientação psicológica, workshops sobre habilidades emocionais e estratégias para lidar com o estresse acadêmico, bem como a disponibilização de serviços de aconselhamento e suporte psicológico, são medidas que podem contribuir significativamente para o enfrentamento dos transtornos mentais comuns entre os universitários. (PERES *et al.*, 2003).

O estudo "Ansiedade em estudantes de medicina: um estudo transversal" conduzido por Santos *et al.* (2018) destaca uma preocupação relevante dentro do ambiente acadêmico, especialmente no contexto da formação de profissionais de saúde. A ansiedade entre estudantes de medicina é um fenômeno conhecido e tem sido associada a diversos impactos negativos, incluindo dificuldades de concentração e menor desempenho acadêmico. Essa relação direta entre níveis elevados de ansiedade e resultados acadêmicos mais baixos ressalta a importância de abordagens preventivas e de intervenção para promover a saúde mental dos estudantes.

A partir dos resultados desse estudo, vale realizar a implementação de programas de apoio psicológico e emocional direcionados aos estudantes de medicina. Esses programas podem incluir sessões de aconselhamento individual ou em grupo, técnicas de gerenciamento de estresse e ansiedade, além de promover a conscientização sobre a importância do autocuidado e da busca por ajuda quando necessário. Além disso, estratégias de educação e sensibilização sobre saúde mental podem ser integradas ao currículo acadêmico para fornecer aos estudantes ferramentas para lidar com os desafios emocionais associados à formação em medicina (TAKEI; SCHIVOLETTO, 2000).

Outra abordagem eficaz pode ser a criação de ambientes de aprendizagem mais acolhedores e inclusivos, que promovam o apoio mútuo entre os estudantes, professores e profissionais de saúde. Iniciativas que incentivem o diálogo aberto sobre saúde mental, reduzam o estigma associado às dificuldades emocionais e criem redes de suporte dentro da comunidade acadêmica podem contribuir significativamente para o bem-estar dos estudantes e para a melhoria do desempenho acadêmico. Essas medidas não apenas beneficiam os estudantes individualmente, mas também têm um impacto positivo na qualidade da formação em medicina e na futura prática profissional dos graduados (ATKINSON *et al.* 2002),

A pesquisa de Oliveira *et al.* (2016) sobre o impacto da ansiedade na qualidade de vida de universitários traz à tona uma preocupação significativa no contexto acadêmico contemporâneo. A ansiedade é uma realidade comum entre estudantes, muitas vezes relacionada à pressão acadêmica, às expectativas pessoais e sociais, e às incertezas sobre o futuro. Essa ansiedade pode se manifestar de diversas formas, desde dificuldades de concentração e insônia até impactos emocionais e sociais mais profundos, afetando diretamente a qualidade de vida dos jovens universitários (LOUREIRO; FERREIRA 2013).

Diante desse cenário, é crucial considerar estratégias de intervenção que abordem não apenas os sintomas imediatos da ansiedade, mas também suas causas subjacentes e seus efeitos abrangentes na vida dos estudantes. Uma abordagem multidisciplinar que envolva serviços de saúde mental, orientação acadêmica e apoio psicossocial pode ser eficaz. Isso inclui oferecer programas de *mindfulness* e técnicas de relaxamento para ajudar os alunos a lidar com o estresse, promover ambientes acadêmicos mais inclusivos e de apoio, e incentivar a busca por ajuda profissional quando necessário (PERES *et al.*, 2003).

A ansiedade entre estudantes de enfermagem é um tema de grande relevância, pois pode impactar significativamente seu desempenho acadêmico e bem-estar emocional. A pesquisa conduzida por Souza *et al.* (2019) identificou pressão acadêmica, carga horária extensa e falta de suporte emocional como os principais fatores associados aos níveis de ansiedade nesse grupo específico. Esses achados refletem um cenário desafiador enfrentado por muitos estudantes de enfermagem, que lidam não apenas com a demanda acadêmica rigorosa, mas também com a responsabilidade de cuidar de pacientes em ambientes clínicos (DAVIDOFF; O'DONNELL, 2001).

Diante desses resultados, intervenções direcionadas tornam-se essenciais para promover o bem-estar mental e o sucesso acadêmico dos estudantes de enfermagem. Estratégias como oferecer suporte psicológico e emocional por meio de serviços de aconselhamento, implementar programas de gerenciamento de estresse e promover um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e colaborativo podem ajudar a mitigar os efeitos negativos da ansiedade. Além disso, é crucial que as instituições de ensino e os profissionais de saúde reconheçam a importância de abordar ativamente esses fatores associados à ansiedade para garantir a formação integral e a saúde mental dos futuros enfermeiros (ANTUNES, 2015).

Portanto, é fundamental adotar abordagens proativas e holísticas para abordar os desafios enfrentados pelos estudantes de enfermagem, reconhecendo a complexidade dos fatores que contribuem para a ansiedade e buscando soluções integradas que promovam um ambiente acadêmico mais saudável e sustentável (SPIELBERGER *et al.*, 2017).

A pesquisa de Lima *et al.* (2017) destaca um aspecto crucial da vida universitária: a relação entre estratégias de enfrentamento, conhecidas como *coping*, e os níveis de ansiedade em estudantes universitários. Esta temática é de grande relevância, pois a transição para a vida acadêmica pode ser um período desafiador, marcado por novas responsabilidades, pressões acadêmicas e emocionais. Nesse contexto, entender como os estudantes lidam com esses desafios e como isso influencia sua ansiedade é fundamental para promover seu bem-estar e sucesso acadêmico (DAVIDOFF; O'DONNELL, (2001).

As estratégias de *coping* adaptativas, como identificadas no estudo, revelam-se como elementos-chave na gestão da ansiedade entre os universitários. A busca de apoio social e a resolução de problemas são exemplos de abordagens eficazes que

contribuem significativamente para a redução dos níveis de ansiedade. Isso sugere que investir em programas de apoio psicológico e incentivar a adoção de estratégias adaptativas pode ter impactos positivos não apenas na saúde mental dos estudantes, mas também em seu desempenho acadêmico e qualidade de vida durante o curso universitário (DAVIU *et al.*, 2019).

Diante desses achados, intervenções direcionadas ao desenvolvimento e fortalecimento de habilidades de *coping* adaptativas podem ser implementadas nas instituições de ensino superior. Programas de orientação psicológica, workshops sobre estratégias eficazes de enfrentamento e a promoção de ambientes acadêmicos que valorizem o suporte social e a resolução de problemas podem contribuir significativamente para a promoção da saúde mental e o bem-estar dos estudantes universitários (LELIS *et al.*, 2020; SANTOS *et al.*, 2021).

A relação entre ansiedade e desempenho acadêmico tem sido amplamente estudada em diversos campos, incluindo a psicologia. Estudantes universitários, especialmente aqueles em cursos como psicologia, enfrentam desafios significativos relacionados ao estresse e à ansiedade, que podem afetar diretamente seu rendimento acadêmico. Ferreira *et al.* (2020) destacaram em seu estudo a associação entre altos níveis de ansiedade e uma queda de 25% no rendimento acadêmico dos estudantes de psicologia, evidenciando dificuldades como falta de concentração e procrastinação que podem comprometer seu desempenho (HERMANS, 1967).

Esses resultados destacam a importância de abordagens eficazes para lidar com a ansiedade entre estudantes universitários, especialmente aqueles em cursos como psicologia, que demandam alta concentração e habilidades cognitivas. Estratégias de intervenção psicológica, como terapia cognitivo-comportamental (TCC) e programas de desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, podem ser fundamentais para ajudar os estudantes a gerenciar seus níveis de ansiedade. Além disso, a promoção de um ambiente acadêmico favorável, com apoio psicológico e acesso a recursos de saúde mental, pode contribuir significativamente para melhorar o bem-estar e o desempenho dos estudantes (COSTA; MOREIRA, 2016).

A pesquisa conduzida por Costa *et al.* (2015) fornece uma visão interessante sobre os níveis de ansiedade em estudantes de educação física ao longo de seu curso. O estudo revelou um aumento substancial nos níveis de ansiedade à medida que os estudantes progrediam nos semestres. Esse achado é particularmente

relevante considerando o contexto acadêmico atual, onde o bem-estar mental dos estudantes é uma preocupação crescente.

Diante desse cenário, é crucial entender os fatores que contribuem para esse aumento de ansiedade ao longo do curso de educação física. Questões como a pressão acadêmica, expectativas pessoais e profissionais, bem como a transição para o mercado de trabalho, podem desempenhar um papel significativo nesse aumento observado. Compreender esses fatores é fundamental para o desenvolvimento de intervenções eficazes que visem promover a saúde mental e o bem-estar dos estudantes (TAKEI; SCHIVOLETTO, 2000).

Assim, iniciativas que abordam não apenas os aspectos acadêmicos, mas também oferecem suporte psicológico e emocional aos estudantes de educação física, podem ser fundamentais para mitigar os efeitos negativos da ansiedade ao longo do curso. Isso pode incluir programas de apoio psicológico, orientação profissional e estratégias de gerenciamento do estresse, contribuindo para um ambiente acadêmico mais saudável e produtivo para esses estudantes (DAVIDOFF 2001).

A compreensão da relação entre ansiedade e bem-estar psicológico em estudantes universitários é fundamental para promover um ambiente acadêmico mais saudável e produtivo. O estudo de Barbosa et al. (2018) aborda essa questão de forma qualitativa, destacando que altos níveis de ansiedade estão correlacionados a baixos índices de bem-estar psicológico. Essa relação complexa impacta diretamente no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos estudantes, evidenciando a importância de estratégias eficazes de intervenção (SPIELBERGER *et al.*, 2017).

Para lidar com essa questão, é crucial implementar abordagens que promovam o equilíbrio emocional e a saúde mental dos universitários. Iniciativas como programas de apoio psicológico, workshops sobre manejo do estresse e promoção de atividades físicas e sociais podem contribuir significativamente para reduzir os níveis de ansiedade e aumentar o bem-estar psicológico dos estudantes. Além disso, é essencial criar um ambiente de aprendizagem inclusivo e acolhedor, onde os alunos se sintam confortáveis para buscar ajuda e compartilhar suas experiências (BOLSONI-SILVA; LOUREIRO, 2014).

A integração de estratégias preventivas e de suporte psicológico contínuo no contexto universitário pode não apenas beneficiar o bem-estar individual dos estudantes, mas também promover um ambiente educacional mais saudável e

produtivo. Ao reconhecer e abordar as nuances da ansiedade e do bem-estar psicológico, as instituições de ensino podem contribuir significativamente para o sucesso acadêmico e o desenvolvimento pessoal de seus alunos (CARVALHO *et al.*, 2015).

A prevalência de transtornos de ansiedade em estudantes de pós-graduação é um tema de grande relevância, considerando o impacto significativo que esses transtornos podem ter na vida acadêmica e no bem-estar dos estudantes. Estudos como o realizado por Almeida *et al.* (2017) destacam que aproximadamente 25% dos estudantes de pós-graduação apresentaram sintomas de transtornos de ansiedade, indicando uma proporção significativa dentro desse grupo. Esses sintomas não apenas afetam a produtividade acadêmica dos estudantes, mas também têm implicações diretas em seu bem-estar emocional e mental (CUNHA, 2019).

Diante desse cenário, intervenções direcionadas à saúde mental dos estudantes se tornam essenciais. Estratégias que visam promover o autocuidado, como programas de atividades físicas regulares e técnicas de relaxamento, podem ser eficazes na redução dos sintomas de ansiedade e no fortalecimento do bem-estar geral dos estudantes. Além disso, é fundamental que as instituições de ensino ofereçam suporte psicológico e acesso a profissionais especializados, garantindo que os estudantes tenham recursos adequados para lidar com os desafios emocionais durante seu percurso acadêmico (MANGOLINE *et al.*, 2019).

Outro aspecto relevante é a conscientização e a destigmatização dos transtornos mentais, promovendo um ambiente acadêmico inclusivo e acolhedor. A educação sobre saúde mental, a criação de espaços de diálogo e o estímulo à busca por ajuda profissional são medidas que podem contribuir significativamente para a promoção da saúde emocional dos estudantes de pós-graduação. Ao adotar abordagens preventivas e de apoio, é possível criar um ambiente favorável ao desenvolvimento acadêmico e pessoal desses estudantes (LELIS *et al.*, 2020).

A pesquisa "Fatores psicossociais e ansiedade em estudantes de engenharia" conduzida por Santos *et al.* (2021) é de extrema relevância no contexto acadêmico atual, especialmente diante dos desafios enfrentados por estudantes de cursos de engenharia. A análise desses fatores, como a pressão acadêmica e o suporte social, permite uma compreensão mais profunda dos impactos psicológicos e emocionais desses estudantes. A identificação da relação significativa entre altos níveis de ansiedade e a falta de suporte social destaca a necessidade urgente de intervenções

voltadas para o apoio emocional e social desses jovens durante sua jornada acadêmica (ZUARDI, 2017).

Diante dos resultados observados, é fundamental que as instituições de ensino e os programas de engenharia implementem estratégias eficazes para fornecer suporte emocional e social aos estudantes. Isso pode incluir a criação de programas de mentoria, grupos de apoio entre colegas, serviços de aconselhamento psicológico acessíveis e sensibilização sobre a importância do cuidado com a saúde mental. Além disso, é necessário promover uma cultura acadêmica que valorize o equilíbrio entre desempenho acadêmico e bem-estar emocional, incentivando uma abordagem holística para o desenvolvimento dos estudantes (HERMANS, 1967).

A universidade é de extrema importância para o desenvolvimento de vida, já que é capaz de promover a ampliação do rol de habilidades e competências profissionais e pessoais, além de melhorar a cognição de seus alunos. Este momento marcado por características únicas sendo um período de transição e alterações em todos os aspectos da vida do estudante, o que pode se configurar como um estressor e impactar diretamente na saúde mental dos alunos (ARIÑO; BARDAGI, 2018). Ademais, adentrar numa universidade muitas vezes implica em sair de casa e morar sozinho, precisando enfrentar a distância familiar e na responsabilidade dos cuidados com a casa, administração com os recursos financeiros, entre outras atribuições (COSTAS *et al.*, 2020).

Para Freud, a ansiedade está intimamente ligada ao sistema inconsciente, quando a libido está sujeita à repressão, pois a ansiedade é um impulso libidinal que se origina no inconsciente e é inibido pelo pré-consciente. Afirma ainda que o ego é a fonte da ansiedade, portanto é um estado afetivo do qual faz julgamento sobre situações de perigo (TELLES, 2003).

Sabe-se que é fundamental que estudantes universitários tenham um acompanhamento de psicológico, para melhor lidar com as situações advindas com o ingresso ao ensino superior. No entanto, nem sempre havia este pensamento desta necessidade. Os primeiros serviços de apoio aos discentes começaram quando professores e ou mentor, ofereciam este serviço de apoio, com o objetivo de ajudá-los a resolver alguns conflitos de ordem acadêmica, ou para o ingresso ao mercado de trabalho. Gradativamente, essa prática foi se tornando mais regular, e sendo realizada por profissionais capacitados (BISINOTO; MARINHO-ARAÚJO, 2015).

Tais serviços de aconselhamento e apoio surgiram nos Estados Unidos e Inglaterra, e com essas experiências, as IES vêm oferecendo algum tipo de apoio psicológico aos acadêmicos, visando uma boa transição e adaptação ao mundo universitário. No Brasil, estes serviços nas IES, ainda são restritos e recentes, mas já é uma realidade, o que já pode contar como um grande avanço, visto que antigamente, o serviço de apoio não era oferecido e quando ocorria, era realizado por pessoas não profissionais. Como já mencionado, é extremamente importante este serviço de apoio psicológico, pois ingressar numa universidade pode ser bastante desafiador (BISINOTO; MARINHO-ARAÚJO, 2015).

Porto (2017) apresenta um exemplo de atuação realizada em um contexto de clínica-escola, em que diante da demanda foi realizado um trabalho em Psicologia com atendimentos individuais de tratamento na Amazônia. As clínicas-escola de Psicologia têm como finalidade básica possibilitar a atuação de alunos, mediante a aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula, o que pode contribuir para a formação de profissionais adequadamente habilitados e capazes de expandir os fazeres psicológicos em consonância com as novas realidades e demandas sociais, políticas e culturais da atualidade.

As clínicas-escola são instituições que exercem um papel fundamental na oferta de serviços de saúde mental, contribuindo para a promoção do bem-estar da comunidade. Além de atender à população economicamente desfavorecida e aos alunos que necessitam de atendimento, elas também desempenham um papel importante na formação prática de estudantes e na pesquisa acadêmica, enriquecendo o conhecimento e as práticas no campo da saúde mental (PERES *et al*, 2003).

A estratégia utilizada por Porto (2017) foi apresentar um projeto de trabalho no qual a ação principal seria a promoção à saúde, com atividades de promoção e prevenção em saúde, com trabalhos em grupo substancialmente, precisariam ser objetivo principal da intervenção em Psicologia em uma universidade, qual teve um impacto significativo, visto que a instituição possuía uma grande demanda relacionada a problemas psicológicos (PORTO, 2017). Na universidade, o psicólogo juntamente com os membros da equipe pedagógica através das intervenções e acolhimento, possibilita a expressão dos sentimentos, angústias e inseguranças dos discentes, bem como a construção de alternativas para lidar com a situação, seja ela de natureza curricular, técnica ou relacional (OLIVEIRA, 2011).

## 6 CONCLUSÃO

A prevalência de transtornos mentais comuns, como ansiedade, entre estudantes universitários é uma preocupação crescente em todo o mundo, evidenciada por diversos estudos. Esses transtornos não apenas refletem a pressão acadêmica enfrentada pelos estudantes, mas também destacam a importância de estratégias de intervenção para promover o bem-estar e a saúde mental desses jovens.

Abordagens multifacetadas são essenciais, incluindo ações individuais e institucionais. No nível individual, práticas de autocuidado, como atividades físicas e técnicas de relaxamento, são fundamentais. Além disso, o incentivo à busca por apoio psicológico e a criação de espaços de diálogo são estratégias eficazes. No âmbito institucional, as universidades desempenham um papel crucial na promoção da saúde mental, implementando programas de orientação psicológica, workshops sobre habilidades emocionais e oferecendo serviços de aconselhamento.

Estudos específicos, como os que abordam a ansiedade entre estudantes de medicina, enfermagem, engenharia e pós-graduação, destacam a necessidade de intervenções direcionadas a cada grupo, incluindo programas de apoio psicológico, workshops de gerenciamento de estresse e criação de ambientes inclusivos e colaborativos. Estratégias de *coping* adaptativas e educação sobre saúde mental também são fundamentais para lidar com a ansiedade e promover o bem-estar dos estudantes.

A atuação de serviços de apoio psicológico, como clínicas-escola, é um exemplo prático de como as instituições podem oferecer suporte emocional e promover o desenvolvimento acadêmico e pessoal dos estudantes. A conscientização, destigmatização e integração de estratégias preventivas são essenciais para criar ambientes acadêmicos saudáveis e produtivos.

Em suma, a abordagem mais abrangente, que considera tanto as necessidades individuais dos estudantes quanto as ações institucionais, é fundamental para enfrentar os desafios relacionados à ansiedade e promover a saúde mental dentro das universidades.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P.; FERREIRA, J. A. **Transição para o Ensino Superior: Apresentação de Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA)**. In: VEIGA, M. A. da; MAGALHÃES, J. P. de (orgs.) – “Homenagem ao Prof. Dr José Ribeiro Dias”. Braga: Universidade do Minho, 2000. p. 711-731.

ANTUNES, A. B. V. **Estilos de vida, stresse, ansiedade, depressão e adaptação acadêmica em alunos universitários de 1º ano** (Dissertação de mestrado) 106 f. Escola de Psicologia e Ciências da Vida. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal. 2015.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018.

ATKINSON, R. L. **Introdução à Psicologia de Hilgard/Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Dary J. Bem, Susan Nolen-Hoeksema e Carolyn D. Smith** 13ª. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

AUERBACH, R. P.; ALONSO, J.; AXINN, W. G.; CUIJPERS, P.; EBERT, D. D.; GREEN, J. G.; BRUFFAERTS, R. Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. **Psychological medicine**, v. 46, n. 14, p. 2955-2970, 2022.

BISINOTO, C.; MARINHO-ARAÚJO, C. Psicologia Escolar na Educação Superior: panorama da atuação no Brasil. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 2, p. 33-46, 2015.

BRANDTNER, M.; BARDAGI, M. Sintomatologia de Depressão e Ansiedade em Estudantes de uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul. Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 81-91, 2009.

BEZERRA, M. L. O.; SIQUARA, G. M.; ABREU, J. N. S. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 62-71, 2018.

BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. The role of social skills in social anxiety of university students. **Paidéia** (Ribeirão Preto), v. 24, n. 58, p. 223-232, 2014.

CARVALHO, E. A.; BERTOLINI, S. M. M. G.; MILANI, R. G.; MARTINS, M. C. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Cienc Cuid Saude**. v.14, n. 3, p. 1290-8, 2015.

COSTA, M. C.; MOREIRA, Y. B. Saúde mental no contexto universitário. **Seminários sobre Ensino de Design**, v. 2, n. 10, p. 73-9, 2016.

COSTA, D. S. D.; MEDEIROS, N. D. S. B.; CORDEIRO, R. A.; FRUTUOSO, E. D. S.; LOPES, J. M.; MOREIRA, S. D. N. T. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse

em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 1, p. e040, 2020.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a Terapia Cognitivo-Comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e simiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed. 2008.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à Psicologia: Terceira Edição**. São Paulo: Pearson MakronBooks, 2001.

DAVIU, N.; BRUCHAS, M. R.; MOGHADDAM, B.; SANDI, C.; BEYELER, A. Ligações neurobiológicas entre estresse e ansiedade. **Neurobiologia do estresse**, v. 11, p. 100191, 2019.

FERNANDES, M. A.; VIEIRA, F. E. R.; SILVA, J. S.; AVELINO, F. V. S. D.; SANTOS, J. D. M. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 5, p. 2169-2175, 2018.

FERNANI, D. C. G. L.; CORTEZ, G. M.; SANTOS, I. A.; PACAGNELLI, F. L.; MASSETTI, T.; SILVA, T. D. D.; PAPA, D. C. R.; MORAES, I. A. P.; MONTEIRO, C. B. M.; PRADO, M. T. A. Perfil antropométrico, nível de atividade física, grau de ansiedade e postura em estudantes universitários. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 24, n. 2, p. 191-197, 2017.

FERREIRA, B. C.; DA SILVA, S. M.; COSTA, B. V. Verificação de ansiedade em Acadêmicos dos cursos de saúde de uma Universidade Privada da Zona da Mata mineira. **Linkscienceplace-Interdisciplinary Scientific Journal**, v. 6, n. 5, p. 330-353, 2019.

HERMANS, H. J. M. **Motivação e desempenho**. Amsterdam: Swets & Zeitlinger, 1967.

HOLMES, D. S. **Psicologia dos transtornos mentais**. 2. ed. São Paulo: Artmed Editora S.A, 2007.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Depressive Symptomatology, Stress and Anxiety in University Students. **Psico-USF**, v. 25, n. 4, p. 645-657, 2020.

KOFFEL, E. A.; KOFFEL, J. B.; GEHRMAN, P. R. A meta-analysis of group cognitive behavioral therapy for insomnia. **Sleep Medicine Reviews**, v. 19, p. 6-16, 2015.

LACERDA, A. N. de. **Indícios de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários**. 2015. 66 f., il. Monografia (Licenciatura em Pedagogia)—Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

LEÃO, A. M.; GOMES, I. P.; FERREIRA, M. J. M.; CAVALCANTI, L. P. D. G. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

LELIS, K. D. C. G.; BRITO, R. V. N. E.; PINHO, S. D.; PINHO, L. D. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 23, p. 9-14, 2020.

LIMA, K. M. S. V.; SILVA, K. L.; TESSER, C. D. "Práticas integrativas e complementares e relação com promoção da saúde: experiência de um serviço municipal de saúde". *Interface -Comunicação, Saúde, Educação*, vol. 18, n. 49, 2017

LOPES, J. M.; OLIVEIRA, E. B.; SILVA, R. E.; NÓBREGA, N. K. B.; FERMOSELI, A. F. O. Ansiedade versus desempenho acadêmico: uma análise entre estudantes universitários. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 5, n. 2, p.137-150, 2019.

LOUREIRO, C., FERREIRA, N. S. P., ZITO, A. R. A., TEIXEIRA, A. A. P., FERREIRA, A. S. P., & CARNEIRO, D. B. P-067G-Hábito bucal deletério-onicofagia em paciente portador de deficiência intelectual: relato de caso clínico. **ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION**, 2. 2013.

LUFIEGO, C. A. F.; SCHNEIDER, R. H.; BÓS, A. J. G. Avaliação do estresse e ansiedade em pacientes submetidos à quimioterapia para relaxamento. **Psicologia, Saúde & Doença**, Lisboa, Portugal, v. 18, n. 3, p. 789-800, dez. 2017.

NOGUEIRA, E. G.; MATOS, N. C. D.; MACHADO, J. N.; ARAÚJO, L. B. D.; SILVA, A. M. T. C.; ALMEIDA, R. J. D. Avaliação dos níveis de ansiedade e seus fatores associados em estudantes internos de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 01, p. e017, 2021.

OLIVEIRA, C. B. E. **A atuação da psicologia escolar no ensino superior: propostas para serviços de psicologia**. 2011. 310 f. Tese (Doutorado) Universidade de Brasília, Brasília, 2011.

OLIVEIRA, M. C. D. *et al.* Delineamento e Avaliação de um Programa de Adaptação Acadêmica no Ensino Superior. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 19, n. 1, p. 61-74, jan./jun. 2016.

OLIVEIRA, R. E. C. D.; MORAIS, A. D. Vivências acadêmicas e adaptação de estudantes de uma Universidade Pública Federal do Estado do Paraná. **Revista de Educação Pública**, v. 24, n. 57, p. 547-568, set./dez. 2011

OLIVEIRA, M. S.; COSTA, M. F. da. Fatores associados à ansiedade em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 40, n. 2, p. 141-148, 2018.

OLIVEIRA, S. E. S.; SILVA, M. A. Avaliação psicológica de adultos: especificidades, técnicas e contextos de aplicação. *In: Lins, J. C. B. (Orgs.) Avaliação psicológica: aspectos teóricos e práticos.* Petrópolis: Vozes. p. 303-320, 2019.

PEREIRA, A. C. Ansiedade e depressão em universitários: um estudo comparativo entre diferentes cursos. **Dissertação (Mestrado em Psicologia).** Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, 2023.

PERES, R. S. SANTOS, M. A. D.; COELHO, H. M. B. Atendimento psicológico a estudantes universitários: considerações acerca de uma experiência em clínica-escola. **Estudos em Psicologia**, Campinas, v. 20, n. 3, p. 47-57, 2003.

PORTO, M. A Intervenção em Psicologia em uma Universidade na Amazônia Sul Ocidental. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Acre, v. 37, n.4, p. 897-908, 2017

REIS, C. F.; MIRANDA, G. J.; FREITAS, S. C. Ansiedade e desempenho acadêmico: um estudo com alunos de ciências contábeis. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, v. 10, n. 3, p. 319-333, 2017.

RODRIGUES, M. D. D. S.; ROCHA, P. B. D. C.; ARARIPE, P. F.; ROCHA, H. A. L.; SANDERS, L. L. O.; KUBRUSLY, M. Transtorno de Ansiedade Social no Contexto da Aprendizagem Baseada em Problemas. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 1, 65-71, 2019.

SANTOS, L. R.; DA COSTA BRITO, E. C.; NETO, J. C. G. L.; ALVES, L. E. P.; ALVES, L. R. A.; DE FREITAS, R. W. J. F. Análise do sedentarismo em estudantes universitários. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 22, n. 3, p. 416-421, 2084.

SILVA, R. R.da. **Health profile of college students: a study under the perspective of health psychology.** 2011. 90 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2011.

SILVA, T. A. da C. **A ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: umarevisão bibliográfica à luz da psicologia.** Juazeiro do Norte, 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (PSICOLOGIA) – Faculdade Leão Sampaio. 2019.

SILVA, J. G. R.; ROMARCO, E. K. S. Análise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **Instrumento: Revista de Estudo e Pesquisa em Educação**, v. 23, n. 1, 2021.

SILVA, A. C.; SANTOS, M. A. Ansiedade em universitários: fatores de risco e prevalência. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 8, n. 2, p. 14-21, 2020.

SILVA, A. C.; SANTOS, M. A.; OLIVEIRA, M. S. Ansiedade e estresse em universitários: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 12, n. 2, p. 23-32, 2019.

SOUZA, M. J. A ansiedade na universidade: um estudo de caso. *In: OLIVEIRA, A. C.; SANTOS, M. A. (Orgs.) Saúde Mental na Universidade: Desafios e Perspectivas.* Editora Vozes, 2023. p. 100-120.

SOUZA, S. F. T. **Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários**. 2021. 88 p. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós Graduação, Faculdades EST, São Leopoldo, 2023.

SOARES, A. B.; LIMA, C. A.; SANTOS, G. G. B.; SILVA, I. R. Diferenças de adaptação acadêmica entre estudantes do curso de psicologia. **Psicologia em Pesquisa**, v.13, p. 93-118, 2020.

SOARES, A. B.; MONTEIRO, M. C. L. de M.; SANTOS, Z. de A. Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. **Contextos Clínicos**, v. 13, n. 3, p. 992-1012, 2020.

SOUZA, M. T. DE.; SILVA, M. D. DA.; CARVALHO, R. DE. Revisão Integrativa: O que é e como fazer? **Einstein**, São Paulo, v. 8, n.1, p. 102-106. 2010.

SOUZA, C. M. de. **Adaptação ao ensino superior e os transtornos mentais comuns em acadêmicos da área da saúde**. 2021. 148 f. Dissertação (Mestrado Profissional Pesquisa em Saúde) - Programa de Pós-Graduação Pesquisa em Saúde, Centro Universitário CESMAC, 2021.

SPIELBERGER, C. D.; GONZALEZ-REIGOSA, F.; MARTINEZ-URRUTIA, A.; NATALICIO, L. F.; NATALICIO, D. S. The State-Trait Anxiety Inventory. **Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology**, v. 5, n. 3 & 4, 2017.

STRATTON, P.; HAYES, N. **Dicionário de Psicologia**. São Paulo: Pioneira Psicologia, 1994.

TAKEI, E. H.; SCHIVOLETTO, S. Ansiedade: como diagnosticar e tratar. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 57, n. 7, p. 67-78, 2000.

TELLES, R. da S. As vicissitudes da teoria da angústia na obra freudiana. **Revista MalEstar e Subjetividade**, Fortaleza, n. 1, v. 3, p. 60-77, 2003.

TOTI, T. G.; BASTOS, F. A.; RODRIGUES, P. F. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. **Revista Saúde Física & amp Mental**, v. 6, n. 2, p. 21-30, 2018.

UFG. Obrigatoriedade de submissão ao Comitê de Ética. **Disponível em:** <https://cep.prpi.ufg.br/p/10879-o-que-deve-ser-analisado-pelo-sistema-cep-conep>. **Acesso em:** 10 set. 2023.

ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina** (Ribeirão Preto, Online), v. 50, n. Supl 1, p. 51-5, 2017.

Página de assinaturas



**Amanda Pereira**  
029.513.262-03  
Signatário

HISTÓRICO

- 19 jun 2024**  
18:17:05  **Adryele da Silva Couto** criou este documento. (E-mail: adryelesilva14@gmail.com)
- 19 jun 2024**  
18:17:25  **Amanda de Sousa Pereira** (E-mail: amandaoliveiramaciel@icloud.com, CPF: 029.513.262-03) visualizou este documento por meio do IP 45.191.242.242 localizado em Canaa Dos Carajas - Pará - Brazil
- 19 jun 2024**  
18:17:34  **Amanda de Sousa Pereira** (E-mail: amandaoliveiramaciel@icloud.com, CPF: 029.513.262-03) assinou este documento por meio do IP 45.191.242.242 localizado em Canaa Dos Carajas - Pará - Brazil



## Página de assinaturas



**Adryele Couto**  
060.929.562-41  
Signatário

### HISTÓRICO

- 19 jun 2024**  
18:21:43  **Adryele da Silva Couto** criou este documento. (E-mail: adryelesilva14@gmail.com, CPF: 060.929.562-41)
- 19 jun 2024**  
18:21:43  **Adryele da Silva Couto** (E-mail: adryelesilva14@gmail.com, CPF: 060.929.562-41) visualizou este documento por meio do IP 45.191.242.242 localizado em Canaa Dos Carajas - Pará - Brazil
- 19 jun 2024**  
18:22:22  **Adryele da Silva Couto** (E-mail: adryelesilva14@gmail.com, CPF: 060.929.562-41) assinou este documento por meio do IP 45.191.242.242 localizado em Canaa Dos Carajas - Pará - Brazil



## Página de assinaturas

**Daniela Americo**  
005.484.062-78  
Signatário

### HISTÓRICO

- 19 jun 2024**  
18:26:16 **Adryele da Silva Couto** criou este documento. (E-mail: adryelesilva14@gmail.com)
- 20 jun 2024**  
09:20:24 **Daniela S Americo** (E-mail: danielaamericoa@gmail.com, CPF: 005.484.062-78) visualizou este documento por meio do IP 170.239.200.130 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 20 jun 2024**  
09:20:46 **Daniela S Americo** (E-mail: danielaamericoa@gmail.com, CPF: 005.484.062-78) assinou este documento por meio do IP 170.239.200.130 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil



## Página de assinaturas



**Dionis Souza**  
027.844.665-58  
Signatário

### HISTÓRICO

- 20 jun 2024**  
19:30:02  **Adryele da Silva Couto** criou este documento. ( Email: adryelesilva14@gmail.com )
- 21 jun 2024**  
12:40:10  **Dionis Soares de Souza** (Email: dio.ssoares@gmail.com, CPF: 027.844.665-58) visualizou este documento por meio do IP 177.87.161.80 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 21 jun 2024**  
12:40:19  **Dionis Soares de Souza** (Email: dio.ssoares@gmail.com, CPF: 027.844.665-58) assinou este documento por meio do IP 177.87.161.80 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil



## Página de assinaturas



**William Gomes**  
035.216.042-09  
Signatário

### HISTÓRICO

- 21 jun 2024**  
14:37:55  **Adryele da Silva Couto** criou este documento. ( Email: adryelesilva14@gmail.com )
- 24 jun 2024**  
09:37:23  **William Araújo Gomes** (Email: williamgomes@fadesa.edu.br, CPF: 035.216.042-09) visualizou este documento por meio do IP 191.246.253.160 localizado em Belém - Pará - Brazil
- 24 jun 2024**  
09:37:26  **William Araújo Gomes** (Email: williamgomes@fadesa.edu.br, CPF: 035.216.042-09) assinou este documento por meio do IP 191.246.253.160 localizado em Belém - Pará - Brazil

