



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO

CURSO DE PSICOLOGIA

LARISSA PAULINO DE ALMEIDA

**AMBIENTE UNIVERSITÁRIO COMO UM PALCO GERADOR DE SONHOS E**

**ANSIEDADES: uma revisão integrativa**

Icó – CE

2024

LARISSA PAULINO DE ALMEIDA

**AMBIENTE UNIVERSITÁRIO COMO UM PALCO GERADOR DE SONHOS E  
ANSIEDADES: uma revisão integrativa**

Artigo científico submetido à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

**Orientador:** Prof. Me. Lielton Maia Silva

## AGRADECIMENTOS

A Deus, meu Senhor e Salvador, por me permitir viver meus sonhos, sempre ao meu lado com Seu amor infinito e misericordioso. Agradeço pelos ouvidos atentos às minhas súplicas, pelas mãos que secaram minhas lágrimas e pela voz que silenciou as tempestades da vida. Eu te amo com todo o meu ser!

A Nossa Senhora, que me acolhe no manto materno e protetor. Obrigada, Mãe, por guiar-me com amor e suavidade. Te amo, Rainha e companheira fiel.

A São José, protetor incansável, cuja força paternal é meu refúgio. Obrigada por Sua presença e intercessão. Te amo, querido padrinho. "Ide a São José!"

A Santa Teresinha, minha doce amiga do céu, que me presenteia com o amor e a beleza nas pequenas coisas. Sua paciência me ensina a aceitar a alegria e a tribulação com a mesma graça. Minha querida amiga, obrigada por cada gesto de amor.

Aos meus pais, José Evantoilo de Almeida e Andresa Paulino de Souza Almeida, que me deram as mais firmes raízes e as asas mais seguras para enfrentar a vida. Vocês me proporcionaram, com muito suor, o barco para navegar nas tempestades e os remos para seguir com segurança. Nos seus braços encontrei sempre o abrigo e a força para descansar e continuar. Sem vocês, não haveria caminho seguro! Eu amo vocês com todo meu coração.

Aos meus irmãos, Andressa Ingrid e Levy Paulino, e aos meus queridos avós, Antônia Izaura e José Paulino, por serem parte essencial na minha história, sempre ao meu lado, aplaudindo minhas conquistas. E à minha pequena sobrinha, Olívia Carvalho, que trouxe um novo significado a minha vida com sua chegada.

Ao meu amor, Lucas Lôbo Cavalcante, que segurou a minha mão durante caminhos escuros, trazendo luz com seu sorriso e segurança em seus braços. Deus me abençoa cotidianamente com sua presença. Obrigada por ser fortaleza quando não tinha forças e confiança quando eu não acreditava mais em mim. Amo você, meu sol!

Às minhas amigas, que caminharam essa linda estrada ao meu lado, dividindo os obstáculos e sustentando as vitórias. Vocês marcaram minha vida profundamente, de forma que me recuso a esquecê-las. Minha torcida e gratidão a vocês! Eu amo vocês, minhas mulheres.

Ao meu querido orientador e coordenador, que me escutou nas dificuldades e me apoiou nos desafios. Ao senhor, minha profunda admiração e gratidão por traçar esse percurso comigo.

E aos meus grandes mestres, que têm me ensinado a verdadeira essência de ser psicóloga. Além da teoria, vocês me mostraram a beleza de ter um coração e olhar humanos. Minha eterna gratidão e honra por terem marcado minha trajetória.

## RESUMO

O ambiente universitário, além de ser um espaço de construção de sonhos e desenvolvimento pessoal e profissional, pode se tornar uma fonte de intensas pressões emocionais, contribuindo para o aumento da ansiedade entre os estudantes. Tais fatores, somados às demandas acadêmicas, fazem desse ambiente um cenário propício ao surgimento de estresse e ansiedade, comprometendo a saúde mental e o desempenho dos estudantes. Nesse contexto, esse trabalho buscou investigar, por meio de uma revisão integrativa, como o ambiente universitário afeta a saúde mental dos estudantes e as implicações desse impacto na realização de seus sonhos e metas pessoais. A metodologia adotada neste estudo é uma revisão integrativa da literatura, que permite reunir e sintetizar informações de pesquisas anteriores sobre a temática. Utilizando as bases de dados do Portal de Periódicos CAPES, foram selecionados artigos publicados entre 2019 e 2024, seguindo critérios como língua (português e inglês) e a relevância temática para o objetivo proposto. A seleção dos artigos foi feita com base nos títulos e resumos, e os artigos completos foram analisados em profundidade para identificar os principais fatores e impactos da ansiedade no contexto universitário. A interpretação dos dados foi realizada com o apoio de técnicas de análise de conteúdo, possibilitando uma compreensão abrangente dos resultados e permitindo uma discussão crítica sobre as evidências encontradas. Os resultados mostraram que os estudantes universitários enfrentam altos níveis de ansiedade, causados por fatores como a exigência de bom desempenho acadêmico, dificuldades financeiras, pressões sociais e familiares e, em alguns casos, o afastamento da família. O estudo também revelou que muitos estudantes não buscam ajuda psicológica, apesar de reconhecerem sua condição, o que agrava os sintomas de ansiedade e compromete ainda mais o desempenho acadêmico. Fatores como gênero e contexto socioeconômico também foram identificados como variáveis importantes: mulheres e estudantes de baixa renda apresentaram níveis mais altos de sofrimento emocional. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi apontada como uma estratégia eficaz no controle da ansiedade, com técnicas como o registro de pensamentos e o Mindfulness, que ajudam a reduzir a ruminação e promovem maior autonomia emocional. Conclui-se a importância de uma abordagem multidimensional para enfrentar a ansiedade no ambiente universitário, englobando tanto o suporte individual quanto as políticas institucionais de promoção à saúde mental. Estratégias como o incentivo ao autocuidado, a implementação de políticas institucionais de apoio psicológico e a valorização da saúde mental nas universidades são essenciais para garantir o bem-estar dos estudantes. Promover um ambiente universitário que contemple o apoio emocional contribui não só para o desenvolvimento acadêmico, mas também para a formação de profissionais emocionalmente equilibrados e resilientes, capazes de lidar com as exigências do mercado de trabalho de forma mais saudável.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Bem-estar. Desempenho acadêmico. Saúde mental. Universidade.

## ABSTRACT

The university environment, in addition to being a space for the construction of dreams and personal and professional development, can become a source of intense emotional pressure, contributing to increased anxiety among students. Such factors, combined with academic demands, make this environment conducive to the emergence of stress and anxiety, compromising students' mental health and performance. In this context, this study aimed to investigate, through an integrative review, how the university environment affects students' mental health and the implications of this impact on achieving their dreams and personal goals. The methodology adopted in this study is an integrative literature review, allowing for the gathering and synthesis of information from previous research on the topic. Using the CAPES Periodicals Portal databases, articles published between 2019 and 2024 were selected based on criteria such as language (Portuguese and English) and thematic relevance to the proposed objective. Article selection was based on titles and abstracts, and full articles were analyzed in depth to identify the main factors and impacts of anxiety in the university context. Data interpretation was supported by content analysis techniques, enabling a comprehensive understanding of the results and allowing for a critical discussion of the evidence found. The results showed that university students face high levels of anxiety due to factors such as the demand for good academic performance, financial difficulties, social and family pressures, and, in some cases, separation from family. The study also revealed that many students do not seek psychological help, despite recognizing their condition, which exacerbates anxiety symptoms and further compromises academic performance. Factors such as gender and socioeconomic background were also identified as important variables: women and low-income students showed higher levels of emotional distress. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) was identified as an effective strategy in managing anxiety, with techniques such as thought recording and mindfulness that help reduce rumination and promote greater emotional autonomy. It is concluded that a multidimensional approach is essential to address anxiety in the university environment, encompassing both individual support and institutional policies for mental health promotion. Strategies such as encouraging self-care, implementing institutional policies for psychological support, and valuing mental health in universities are essential to ensure student well-being. Promoting a university environment that includes emotional support contributes not only to academic development but also to the formation of emotionally balanced and resilient professionals, capable of handling the demands of the job market more healthily.

**Keywords:** Anxiety. Well-being. Academic performance. Mental health. University.

## 1 INTRODUÇÃO

Esse trabalho busca compreender os efeitos psicológicos desencadeadores de ansiedade que o ambiente universitário pode desenvolver nos acadêmicos. A universidade é um lugar de sonhos e conquistas, mas é necessário reconhecer que pode também ser geradora de ansiedades e fatores estressantes devido às circunstâncias frequentemente presentes. Apesar desses desafios, a faculdade continua sendo um espaço de aspirações, profissões, orgulhos e descobertas (Cruz et al., 2020).

O ingresso dos estudantes na vida acadêmica resulta em um período de intensa sobrecarga emocional, física e mental. As mudanças na rotina, nas responsabilidades, o traslado até o local, a escassez de sono adequado, as pressões familiares, a autocobrança, os problemas financeiros, as relações sociais, atividades curriculares e extracurriculares, entre outros fatores, podem levar esses indivíduos à exaustão e à ansiedade. Isso, por sua vez, compromete seu desempenho tanto no âmbito pessoal quanto no acadêmico (Cruz et al., 2020).

A quebra das expectativas aspiracionais com a realidade acadêmica pode ser frequentemente frustrante, causando crenças negativas e ansiedades para os envolvidos. A vida universitária traz consigo uma série de compromissos, responsabilidades e tomadas de decisões, exigindo uma adaptação que transcende a realidade anterior. Isso pode levar ao desenvolvimento de quadros de ansiedade, não desencadeados apenas pelo contexto acadêmico em si, mas também pela maneira como o estudante o interpreta e o vivencia (Cruz et al., 2020).

A ansiedade é um sentimento comum a todos os seres humanos, independentemente de suas realidades; é um instinto de sobrevivência inato. Quando essa ansiedade se torna excessiva, tornando-se difícil de controlar e alterando a qualidade de vida dos discentes, como normalmente ocorre, pode evoluir para um transtorno (Fragelli; Fragelli, 2021).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) (2014), os critérios para o diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) devem se basear na presença de sintomas como preocupações excessivas e persistentes, pelo período de no mínimo seis meses, em diversos eventos ou atividades, incluindo a vida estudantil. A ansiedade está ligada a três ou mais sintomas, tais como inquietação, fadiga, déficit na concentração ou sensações de esquecimento, tensão muscular, dificuldades no sono e alto nível de irritabilidade.

O questionamento que guia os pesquisadores é: Como a ansiedade impacta a vida dos estudantes universitários? O interesse que despertou esse trabalho foi a troca de experiências semelhantes vivenciadas pelos discentes diante de sua própria realidade, compartilhando do mesmo

sentimento de cansaço e ansiedade. Ao perceber a recorrência desse contexto e a falta de abordagens científicas frequentes sobre o assunto, a motivação e o interesse para discutir essa temática cresceram ainda mais.

Este trabalho investiga, por meio de uma revisão integrativa, como o ambiente universitário afeta a saúde mental dos estudantes e as implicações desse impacto na realização de seus sonhos e metas pessoais. Examina-se o cenário universitário e suas consequências emocionais, os aspectos que surgem durante a vida acadêmica e as estratégias de cuidado que podem reduzir os efeitos negativos dessa experiência. Assim, busca-se oferecer uma visão abrangente dos desafios emocionais enfrentados pelos estudantes e das possíveis abordagens para promover seu bem-estar durante o período acadêmico.

Em última análise, este trabalho tem o potencial de fornecer um grande benefício ao público, ao adotar uma perspectiva mais humana sobre uma realidade que poucos enxergam, contribuindo para a compreensão e acolhimento das demandas dos alunos. Também serve para mostrar à população que estudantes podem enfrentar momentos de cansaço e frustração, além de fornecer estratégias para lidar com esses desafios, capacitando-os a se tornarem protagonistas.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**

#### **2.1.1 Explorando os Fatores que Influenciam a Manifestação da Ansiedade no Ambiente Acadêmico**

O ambiente acadêmico exerce uma influência significativa na manifestação de sintomas ansiosos na vida dos estudantes, com prevalência nesse contexto. Diversos são os motivos que podem contribuir para essa vulnerabilidade, incluindo a entrada nesse ambiente, que exige mudanças, adaptações e responsabilidades. Da mesma forma, a saída do cenário de estudante para profissional também pode desencadear inseguranças, já que o mercado de trabalho os aguarda e muitas vezes os preocupa quanto ao futuro (Jardim; Castro; Ferreira-Rodrigues, 2020).

Outros desafios estressantes enfrentados pelos acadêmicos englobam o distanciamento da família, rede de apoio que geralmente fornece um suporte crucial para lidar com as pressões acadêmicas e pessoais e que muitas vezes pode tornar o sujeito passivo. Ao se deparar com a

necessidade de gerenciar novas obrigações, como a vida financeira, cuidados com a alimentação, bem-estar físico e mental, os estudantes podem se sentir desamparados e precisam lidar com essa transição de forma mais ativa. Isso não envolve apenas a família, mas também o afastamento de amigos e conexões em sua cidade natal, exigindo a criação de novos vínculos (Jardim; Castro; Ferreira-Rodrigues, 2020).

Um estudo realizado por Casanova et al. (2020) indica que as dificuldades em estabelecer novas relações e amizades tendem a diminuir durante o período de ingresso na universidade. No entanto, de acordo com Soares et al. (2023), a transição e a permanência na faculdade podem gerar momentos de medo e insegurança para aqueles que enfrentam dificuldades em suas relações interpessoais, pois acreditam não ser capazes de desenvolver relações que são importantes para sua jornada acadêmica. Isso pode tornar as relações e a formação de novas amizades um elemento gerador de ansiedade.

A transição do ensino médio para o ambiente acadêmico geralmente é retratada de maneira positiva e é necessária para o processo do indivíduo, mas, na prática, os estudantes experienciam muitos desafios. Nesse processo, podemos observar mais dificuldades, nas quais precisam desenvolver autonomia, lidando com diversas responsabilidades por conta própria. O suporte fornecido pelos professores geralmente é menos intenso do que o vivenciado anteriormente, quando os alunos eram o foco. Na faculdade, a responsabilidade pelo desempenho, resultados e comportamentos recai exclusivamente sobre os alunos, o que os emancipa da dependência anterior dos professores (Soares et al., 2023).

Nesse contexto, uma perspectiva pouco citada é o deslocamento diário dos estudantes de nível superior. Conforme Silva e Campos (2023), muitos alunos de graduação optam por frequentar o campus universitário distante de suas residências devido à qualidade oferecida, muitas vezes superior à disponível em suas cidades natais ou à indisponibilidade dos cursos onde residem. Essa escolha frequentemente implica em deslocamentos que consomem um tempo considerável, incluindo viagens para outros estados. A exaustão e as dificuldades financeiras são desafios cotidianos na vida desses indivíduos.

### **2.1.2 As Variantes da Ansiedade: Uma Breve Análise dos Diferentes Tipos**

A ansiedade durante a trajetória universitária manifesta-se de maneira mais intensa, pois os estudantes precisam manter um bom desempenho acadêmico. Esse desempenho depende de sua capacidade de aprender, desenvolver-se e ser bem avaliado em provas e trabalhos. Assim, a relação entre ansiedade e desempenho é bidirecional: por um lado, a ansiedade pode



impulsionar os indivíduos a cumprir suas obrigações; por outro, pode paralisá-los, gerando sentimentos negativos e comprometendo seu rendimento, tornando-se um componente estressor e adoecedor (Lopes et al., 2019).

Um estudo conduzido por Lopes e seus colaboradores (2019) analisou uma amostra de estudantes de psicologia, do 7º ao 10º período, em uma universidade particular. A média de idade dos participantes era de 20,7 anos. Entre os instrumentos utilizados, estava o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). O estudo avaliou os níveis de ansiedade: mínimo, leve, moderado e grave. Os resultados mostraram que os estudantes com níveis moderado e grave de ansiedade apresentaram certo comprometimento no desempenho acadêmico, com médias de 7,85 e 7,49, respectivamente. Os autores destacam que não é apenas a ansiedade que é prejudicial, mas também a forma como o indivíduo a gerencia.

É fundamental distinguir entre a ansiedade e o medo, que são naturais aos seres humanos, e os transtornos de ansiedade. Nesse contexto, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR) oferece uma breve explicação sobre:

“O medo é a resposta emocional a uma ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de uma ameaça futura. Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também diferem, com o medo mais frequentemente associado a surtos de excitação autonômica necessários para lutar ou fugir, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e ansiedade mais frequentemente associada à tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos cautelosos ou evitativos. Às vezes, o nível de medo ou ansiedade é reduzido por comportamentos de evitação generalizados. Os ataques de pânico aparecem com destaque nos transtornos de ansiedade como um tipo específico de resposta ao medo. Os ataques de pânico não se limitam a transtornos de ansiedade, mas também podem ser vistos em outros transtornos mentais” (DSM-5-TR, 2022, pág. 351).

Os transtornos de ansiedade diferem entre si pelas situações e objetos que desencadeiam medos, ansiedades e/ou evitações no indivíduo, bem como pelos pensamentos específicos associados a essas situações. Embora esses transtornos afetem o bem-estar do indivíduo, é possível realizar análises detalhadas para compreendê-los melhor. A diferenciação também se dá pela duração dos sintomas, que ultrapassa a normalidade, durante um período de aproximadamente 6 meses, impactando a vida diária e a saúde física e mental da pessoa (DSM-5-TR, 2022).

Conforme o DSM-5-TR (2022), os distúrbios são classificados em várias categorias, cada uma com suas especificidades e processos de desenvolvimento, que podem se manifestar desde a infância até a idade adulta. São eles: Transtorno de Ansiedade de Separação, Mutismo Seletivo, Fobias Específicas, Fobia Social, Síndrome do Pânico, Agorafobia, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade Induzido por

substâncias/medicamentos e transtorno de ansiedade devido a outra condição médica, dentre outros.

A ansiedade de separação, geralmente encontrada na infância, mas que também pode se desenvolver na vida adulta, é caracterizada pelo medo intenso e irracional de se separar das figuras de apego, relacionado à perda dessas pessoas (DSM-5-TR, 2022). De acordo com Lucas e Costa (2021), o mutismo seletivo, também mais comum na infância, é um distúrbio em que o indivíduo se recusa a falar em determinados ambientes, como a escola, embora demonstre bom desenvolvimento da linguagem em outros contextos. Essa falha em se comunicar em locais específicos afeta seu comprometimento educacional e social.

As fobias específicas são caracterizadas por medo, ansiedade ou evitação de certas situações, manifestando-se rapidamente em resposta a um estímulo e representando um medo desproporcional à realidade. Exemplos incluem medo de animais, natureza, entre outros. Na fobia social, o indivíduo evita situações que envolvam interações sociais ou exposição ao julgamento, devido ao medo de falhar, ser humilhado ou constrangido. O transtorno do pânico é marcado por episódios recorrentes de ataques de pânico, que são momentos súbitos de medo ou desconforto intenso, levando o indivíduo a ficar constantemente ansioso ou preocupado com a possibilidade de um novo ataque, adotando comportamentos desadaptativos para evitá-los (DSM-5-TR, 2022).

Indivíduos diagnosticados com agorafobia frequentemente necessitam de acompanhantes para lidar com situações comuns que desencadeiam medo, tais como utilizar transporte público, aguardar em filas e permanecer em espaços abertos ou fechados, entre outros. Para o diagnóstico fidedigno, é requerido que apresentem dois ou mais medos relacionados a essas situações. A ansiedade induzida por medicamentos está associada à toxicidade ou à privação de determinadas substâncias devido a um tratamento. Por outro lado, a ansiedade relacionada a condições médicas é uma consequência orgânica de outro estado de saúde (DSM-5-TR, 2022).

Em última análise, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por pensamentos rápidos e negativos, juntamente com preocupações excessivas, difíceis de serem controladas, em relação a várias circunstâncias, persistindo por um período prolongado, geralmente em torno de seis meses para o diagnóstico. Os sintomas cognitivos, como dificuldade de concentração, estão frequentemente acompanhados por manifestações físicas como sudorese, inquietação, insônia, irritabilidade, taquicardia, lábios ressecados e tensão muscular. Esses sintomas causam sofrimento significativo e interferem em várias áreas da vida dos indivíduos, podendo até mesmo limitá-los em suas atividades diárias (DSM-5-TR, 2022).

### **2.1.3 Construindo um Sonho: O Caminho de Idealização da Conquista**

No processo de idealização e conquista de um sonho, a palavra "escolha" em contextos educacionais possui significados variados, podendo representar tanto liberdade quanto constrangimentos. No contexto da cultura de iniciativa, ela pode ser vista como uma construção do indivíduo consumidor ou como algo estruturalmente determinado. Embora a noção de escolha envolva muitas armadilhas, é reivindicada como um direito recente nas narrativas das estudantes. Para entender esses sentidos ambivalentes no caminho para a realização de um sonho, é necessário considerar tanto os gostos e preferências individuais, expectativas e informações sobre o sistema universitário e o mercado de trabalho, quanto as configurações sociais de classe, gênero, raça e idade que, muitas vezes de forma imperceptível, condicionam o acesso às posições mais privilegiadas do sistema educacional (Macedo, 2019).

Para Zonta e Zanella (2022), o período entre o ensino médio e o superior revela um tempo de experiências que muitas vezes exige priorizar as responsabilidades adultas em detrimento do desejo de continuar os estudos. Entre pessoas do mesmo curso, há um choque entre mundos formados em tempos e espaços diferentes. Essas diferenças resultam em modos de viver e avaliar questões cotidianas que muitas vezes confrontam as lógicas contemporâneas. As experiências de vida desses estudantes, refletidas em seus relatos, nem sempre são acolhidas pelos colegas de graduação e docentes, criando um ambiente contraditório para esses estudantes universitários que lutaram arduamente para alcançar esse espaço.

A conquista de ingressar em um curso superior representa uma realização significativa, um sonho alcançado após muitos desafios. No entanto, essa conquista pode também trazer um sentimento de não pertencimento. Após ingressarem no ambiente acadêmico, a realização de um sonho é acompanhada de novos obstáculos, agora relacionados às relações e práticas do novo contexto. Eles precisam conviver com colegas cujas trajetórias e experiências de vida são muito diferentes das suas, enfrentando novos desafios na busca de seus objetivos educacionais (Zonta; Zanella, 2022).

Rodrigues (2022) destaca que, ao longo da jornada acadêmica, os discentes vivenciam novas experiências no ambiente acadêmico, como a necessidade de realizar os estudos e as conexões interpessoais com colegas, professores e outras pessoas que participam do percurso formativo dos estudantes. Além disso, há pressões relacionadas às perspectivas de carreira e à inserção no mercado de trabalho, bem como o afastamento de algumas relações familiares e de amizade devido aos novos compromissos acadêmicos. Esses fatores incentivam a reflexão sobre

como os estudantes se engajam academicamente, destacando a importância não só de se manterem no ensino superior, mas também de alcançar percursos formativos significativos e concluir suas graduações com sucesso.

Para Rodrigues (2022), o ingresso no ensino superior é frequentemente idealizado pelos estudantes como um passo importante em direção a um futuro promissor. No entanto, essa fase também traz mudanças significativas que exigem adaptações em vários aspectos da vida. Os estudantes precisam ajustar-se a novos métodos de ensino, organizar suas rotinas de estudo e estabelecer interações na comunidade acadêmica. Eles devem desenvolver uma maior capacidade de lidar com as emoções e a autonomia, ganhar clareza sobre sua identidade e interesses e participar de relações mais interdependentes.

Embora a visão de um mundo perfeito inclua sucesso acadêmico e equilíbrio pessoal, a realidade impõe desafios adicionais. Muitos estudantes precisam conciliar trabalho e estudo, o que demanda mais energia e esforço e ocupa tempo que poderia ser dedicado à família, lazer e atividades físicas. Esses desafios revelam que, embora a idealização do ensino superior seja repleta de expectativas positivas, o caminho é marcado por dificuldades que exigem resiliência e adaptação contínua (Dias Júnior et al., 2023).

Apesar dos desafios e complexidades inerentes ao caminho acadêmico, a conquista de um sonho educacional continua sendo uma força motivadora para muitos estudantes. A educação superior não só oferece uma oportunidade de crescimento intelectual e profissional, mas também exige uma adaptação resiliente diante das pressões externas e internas (Sousa, 2023).

## 2.2 OS DESAFIOS EMOCIONAIS AO LONGO DO PROCESSO DE MATURAÇÃO

### 2.2.1 Adolescência

De acordo com estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência abrange o período dos 10 aos 19 anos. No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) define essa fase como começando aos 12 anos e terminando aos 18 anos, podendo se estender até os 21 anos em determinadas situações (Lima, Carvalho, 2022). Conforme Graber (2023), essa fase se inicia quando o indivíduo começa a desenvolver sua capacidade crítica e senso de reflexão, tomando consciência de si mesmo e do mundo, o que frequentemente gera sentimentos de dúvida e preocupação. Durante esse período de desenvolvimento, a área do cérebro responsável pelas emoções está em processo de amadurecimento, o que pode resultar em

dificuldades na gestão emocional.

O adolescente enfrenta diversas pressões, incluindo a escolha de uma profissão futura, e é esperado que, ao concluir o Ensino Médio, já saiba o que deseja fazer. Embora alguns adolescentes consigam identificar seus interesses de estudo e a área com a qual mais se identificam, muitos ainda não têm clareza sobre o curso ou a faculdade que desejam frequentar. Nessas situações, a família, atuando como uma rede de apoio, é fundamental para ajudá-los nessas decisões e para compreender as dificuldades que eles enfrentam, como problemas de aprendizagem, socialização e, principalmente, adaptação ao novo cenário (Graber, 2023).

Casanova, Araújo e Almeida (2020) destacam o aumento dos estudos sobre a transição para o Ensino Superior (ES), que revelam diversas dificuldades em contextos multidimensionais e envolvem características pessoais e acadêmicas. Desafios como sair da casa dos pais pela primeira vez implicam assumir novas responsabilidades domésticas, interpessoais e financeiras, promovendo e afetando o amadurecimento dos indivíduos. A busca por novas amizades e relações interpessoais, para se inserir em grupos e trabalhos e evitar a solidão, também representa um desafio significativo.

Em resumo, além dos processos emocionais próprios da fase de vida, os estudantes enfrentam desafios ao ingressar nesse novo cenário, que impõe muitas exigências, como novas amizades, gestão de tempo, métodos de estudo, relação com os docentes, comparação de realidades, desenvolvimento pessoal e acadêmico e dificuldades financeiras. Essas circunstâncias fazem do ingresso no ensino superior um processo de desenvolvimento psicossocial, trabalhando a autonomia e identidade em formação. Em algumas ocasiões, o não atendimento das expectativas e as dúvidas próprias desse processo podem gerar frustração e desistência (Casanova; Araújo; Almeida, 2020).

### **2.2.2 Adulto-Jovem**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a juventude abrange a faixa etária de 15 a 24 anos, enquanto os adultos jovens têm entre 20 e 24 anos. A fase de vida adulta é a mais longa e dinâmica, sendo crucial para o desenvolvimento humano (Lima, Carvalho, 2022). Cada jovem adulto possui características próprias, novas responsabilidades e contratempos. Embora certas circunstâncias possam não afetar todos os indivíduos, alguns aspectos são comuns nessa fase, como a continuidade na educação, a inserção em ambientes acadêmicos e a busca por uma carreira profissional, enfrentando o processo de amadurecimento (Correio, Gonçalves, 2019).

Em um estudo realizado por Correio e Gonçalves (2019) com estudantes de uma faculdade pública, foram analisadas as vivências dos alunos após a entrada no ambiente universitário, incluindo mudanças em suas vidas pessoais e o impacto dessas mudanças em seu desempenho acadêmico. Quando questionados sobre os motivos que os levaram a escolher a faculdade e o curso, muitos mencionaram a importância das vantagens no mercado de trabalho, a identificação com o curso ou a proximidade com o curso que realmente desejavam, a busca por crescimento pessoal e intelectual e a estabilidade financeira. No grupo de idade entre 20 e 40 anos, os adultos demonstram estar na melhor fase de desenvolvimento de habilidades, o que lhes atribui mais vantagens em suas escolhas. No entanto, devido ao processo de maturação, essas escolhas nem sempre são acertadas.

Por outro lado, o estudo também analisou como esses fatores interferem no desempenho acadêmico dos estudantes. Esse período está repleto de responsabilidades e preocupações, como a vida amorosa, financeira, familiar, trabalho, paternidade e maternidade, que podem impactar negativamente a vida acadêmica e a produtividade. Gerenciar todas essas obrigações torna-se mais difícil, acarretando comprometimento negativo. Os entrevistados sugerem que é necessário estabelecer metas e definir os períodos em que elas devem ser alcançadas, destacando a importância de um planejamento de vida, já que essas questões afetam diretamente seus estudos (Correio; Gonçalves, 2019).

Um dos obstáculos que podem prejudicar o processo de maturação e adaptação do jovem adulto neste novo contexto de vida é o mau desenvolvimento da autonomia e a dependência. Esse é um campo que está começando a ser explorado por profissionais da educação e áreas do comportamento humano. Ao se depararem com um ambiente diferente do familiar, como morar com outros estudantes, os jovens podem enfrentar dificuldades emocionais, físicas e financeiras. Devido a várias circunstâncias, incluindo a educação familiar, a adolescência atualmente é prolongada, e o termo “jovem adulto” se refere àqueles que ainda estão nesse processo entre adolescência e adultez (Paiva, 2020).

Nesse contexto, o estudante que lida com suas emoções e com o mundo externo enfrenta pressões e exaustão, o que resulta em uma redução da autoestima e da confiança. Isso leva à diminuição da motivação para comparecer às aulas e a dificuldades de concentração, aumentando os riscos de reprovação e desistência. Esses fatores geram sofrimento emocional, tornando o estudante mais resistente nas relações com os docentes e os discentes. Além disso, é frequente a presença de sintomas de ansiedade e fobia entre os acadêmicos ocasionados pelos medos e desgastes. Porém, ao saberem lidar com esses fatores, podem alcançar uma boa estabilidade emocional (Cruz et al., 2021).

Por outro viés, é possível entender que, durante a infância, o indivíduo é inserido na sociedade por meio das primeiras instituições de contato: a família e o ambiente educacional, que desempenham um papel crucial na formação do sujeito. A construção da identidade ocorre através da interação com a sociedade, formando indivíduos capazes de desenvolver pensamentos críticos, processos mediados pela educação. Nos grupos sociais e por meio da educação, o ser humano desenvolve sua identidade; apesar das semelhanças fisiológicas com outros indivíduos, possui características próprias e uma subjetividade única. Dessa forma, a educação desempenha um papel significativo na concretização da formação humana dos estudantes (Silva, 2023).

## 2.3 ESTRATÉGIAS DE CUIDADO

### **2.3.1 Intervenções Cognitivo-Comportamentais e Estratégias Complementares para a Redução de Sintomas de Ansiedade**

Retomando o exposto anteriormente, os transtornos de ansiedade devem atender a critérios para um diagnóstico fidedigno. Nesse sentido, torna-se imprescindível a consideração de diversos fatores. Conforme o DSM-5-TR (2022), indivíduos diagnosticados com o transtorno manifestam sintomas ao longo da maior parte de suas vidas, frequentemente em períodos prolongados, com tendências à cronicidade. Os tratamentos adequados promovem a remissão da maior parte dos sintomas disfuncionais e desadaptativos; porém, a probabilidade de remissão total ainda é baixa, uma vez que a ansiedade constitui uma emoção inata associada ao instinto de sobrevivência. Ademais, é necessário avaliar aspectos como a personalidade, predisposição genética, ambiente, cultura, entre outros.

Tal déficit acarreta diversas consequências, dado que a preocupação excessiva compromete a funcionalidade cognitiva e comportamental do indivíduo, consumindo consideravelmente energia e tempo. A capacidade do indivíduo de agir com mais agilidade e eficiência, tanto em casa quanto no trabalho e nos estudos, é impactada. Sintomas físicos e cognitivos, como tensão muscular, fadiga, déficits de atenção e memória, além da insônia, são frequentemente observados na vida desses indivíduos, especialmente entre estudantes, cuja rotina é comumente mais agitada (DSM-5-TR, 2022).

Nos referidos contextos, a psicologia, em conjunto com a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), oferece, por meio de estratégias e técnicas, um suporte significativo para promover a qualidade de vida de indivíduos acometidos por transtornos

psicológicos. Conforme descrito por Beck (2022), a TCC foi desenvolvida nas décadas de 60 e 70 por Aaron Beck, sendo caracterizada por sua estruturação, duração mais curta e foco nas questões presentes do paciente. Além de Beck, outros psicólogos que adotaram essa abordagem constataram mudanças positivamente significativas em seus pacientes, ajustando algumas de suas crenças iniciais ao longo do tempo, sem abandonar os princípios fundamentais.

A TCC baseia-se na formulação cognitiva, que abrange aspectos como crenças disfuncionais, crenças centrais e intermediárias, bem como estratégias comportamentais para adaptação a cada tipo de transtorno. Essa abordagem também é personalizada, ajustando-se às necessidades específicas de cada paciente e ao seu déficit, ao mapear a conceitualização cognitiva individual: o que pensa, sente e como reage em diversas situações. Ademais, a TCC sustenta que não é apenas o evento isolado que determina as reações do indivíduo, mas também a maneira como este interpreta e vivencia a situação (Beck, 2022).

Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, é possível observar um olhar mais abrangente e cirúrgico em relação à ansiedade. Um comportamento comum entre pessoas diagnosticadas com transtornos ansiosos é a tendência à evitação, motivada pela sensação de desconforto associada à ansiedade. Embora a evitação pareça uma estratégia imediata para alívio, ela não se mostra eficaz na redução de danos a longo prazo e, pelo contrário, pode perpetuar o ciclo ansioso na vida do indivíduo. Exemplos dessa evitação incluem evitar atividades, estudos, trabalhos e pensamentos que sejam desencadeadores, o que, com o tempo, aumenta a intensidade do quadro ansioso. Mesmo que os sintomas sejam aliviados momentaneamente, a eficácia a longo prazo é limitada (Hofmann, 2022).

Outra forma de evitação é a preocupação excessiva, que, embora pareça uma tentativa de enfrentar o problema ao antecipar e se preparar para as piores eventualidades, é, na verdade, uma forma sutil de evitar o enfrentamento da real ansiedade. Este comportamento, voltado para a suposta prevenção de decepções futuras, pode proporcionar uma sensação temporária de segurança, mas também resulta em consequências negativas a longo prazo. A evitação impede o indivíduo de viver momentos importantes e de dedicar tempo suficiente para a realização de trabalhos do semestre, aumentando a procrastinação e, por sua vez, gerando mais ansiedade. Cada vez que esses comportamentos evitativos são reforçados, o cérebro interpreta que tais ações são necessárias para evitar situações desconfortáveis, o que contribui para a manutenção do ciclo ansioso (Hofmann, 2022).

Compreendendo os contextos nos quais muitos indivíduos, incluindo estudantes, estão inseridos, conforme aponta Silva (2011), a etapa inicial e estratégica para reduzir os sintomas de ansiedade consiste em reconhecer e aceitar as próprias limitações, especialmente quando



estas acarretam prejuízos significativos à vida, como no estudo. O primeiro passo envolve buscar apoio, seja na literatura, em familiares, amigos ou outros recursos de suporte. Rodrigues e Lanza (2020) ressaltam ainda a importância de identificar os momentos em que ocorrem as crises, bem como as situações desencadeantes.

Além disso, é fundamental desenvolver a consciência sobre a respiração, concentrando-se em técnicas que promovam um ritmo respiratório mais calmo, contribuindo para a redução da agitação durante as crises. Refletir sobre os pensamentos que emergem nessas situações e questionar a veracidade deles também é crucial para o controle dos sintomas. Outro ponto relevante é a prática da espiritualidade, promovendo processos mais ativos de fé e encontros (Rodrigues; Lanza, 2020).

Após essas etapas, pode-se começar a implementar mudanças em hábitos relacionados à alimentação, evitando ou eliminando substâncias que possam piorar o quadro ansioso. Por exemplo, o consumo de cafeína presente no café, refrigerantes à base de cola, chá preto, entre outros, pode excitar diretamente o sistema nervoso, aumentando os níveis de noradrenalina no cérebro e liberando hormônios do estresse, o que intensifica sintomas de agitação. O açúcar, embora seja uma importante fonte de energia, quando consumido em excesso pode trazer malefícios, como a intensificação de sintomas ansiosos (Silva, 2011).

O álcool, por sua vez, é considerado um fator de risco, já que, além de ser rapidamente absorvido pelo organismo e poder levar a problemas crônicos de saúde e vícios, seu consumo excessivo pode agravar a ansiedade e causar instabilidade emocional, fatores prejudiciais ao tratamento. Em contrapartida, alimentos que ajudam na redução de ansiedade e que também possuem açúcares de forma mais equilibrada e podem ser consumidos regularmente incluem verduras, ricas em vitaminas, frutas (especialmente uvas, amoras e bananas, devido ao seu teor mineral), féculas como batatas, legumes, sementes e nozes (Silva, 2011).

Além das intervenções alimentares, os comportamentos voltados ao bem-estar são igualmente essenciais. Técnicas de relaxamento, a prática de exercícios físicos, reconhecida como uma das mais eficazes no tratamento da ansiedade, uma vez que alivia a tensão física e emocional, e terapias complementares, como meditação e yoga, desempenham papéis significativos na redução de sintomas de ansiedade (Silva, 2011).

Voltando o olhar para a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que utiliza atividades que vão além da cognição para também atuar sobre o comportamento, busca-se tornar as respostas dos pacientes mais adaptativas. O objetivo é que, ao longo do tratamento, eles desenvolvam habilidades mais assertivas para lidar com o cotidiano, promovendo sua independência emocional e autonomia, de modo que possam, eventualmente, se tornar seus

próprios terapeutas (Beck, 2022).

A TCC oferece diversas técnicas que favorecem a promoção de pensamentos e comportamentos mais saudáveis. Uma delas é o registro de pensamento, que auxilia o paciente a identificar suas cognições automáticas e as emoções associadas a determinadas situações. Outra ferramenta útil é o modelo “situação-preocupação-solução”, adaptável a diferentes contextos e necessidades individuais. Essas técnicas podem ser ajustadas conforme o caso clínico, permitindo uma abordagem personalizada (Hofmann, 2022).

Conforme citado por Hofmann (2022), uma prática frequentemente utilizada, que pode ser eficaz em momentos de avaliação e trabalhos para estudantes, é o *Mindfulness*. Essa técnica está centrada na atenção plena no presente, permitindo que o indivíduo se conecte consigo mesmo, sem reagir impulsivamente ou julgar os pensamentos que surgem. O objetivo é apenas observá-los e analisá-los, evitando a ruminação sobre o passado ou a ansiedade em relação ao futuro. Para praticar, recomenda-se encontrar um ambiente tranquilo e confortável e focar na respiração, exercitando a empatia consigo e o acolhimento da própria história.

Outros manejos e técnicas incluem a reestruturação cognitiva, que visa identificar e modificar pensamentos disfuncionais, tornando-os mais realistas e adaptativos. A resolução de problemas também é uma estratégia relevante, promovendo decisões mais claras e organizadas. Já a exposição gradual às situações temidas, especialmente eficaz em transtornos de ansiedade, permite que o paciente enfrente gradativamente cenários desconfortáveis de forma supervisionada. Essas e outras intervenções são amplamente eficazes no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), conforme Beck (2022).

### **3 METODOLOGIA**

A revisão integrativa da literatura foi realizada com o objetivo de reunir evidências de diversos estudos relevantes sobre o impacto da ansiedade na vida dos estudantes universitários. Esse método viabilizou a formulação de conclusões baseadas nos resultados de vários estudos com questões de pesquisa semelhantes, possibilitando assim a geração de conhecimento aplicável em diferentes áreas e facilitando a resolução de problemas e a condução de investigações (Mendes, Silveira; Galvão, 2008).

Segundo o delineamento metodológico proposto por Mendes, Silveira e Galvão (2008), a revisão integrativa envolveu as seguintes etapas: 1) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; 2) Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura; 3) definição

das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; 4) Avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; 5) Interpretação dos resultados; e 6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Formulou-se a seguinte questão de pesquisa: Como a ansiedade impacta na vida dos estudantes universitários? A busca foi realizada em agosto de 2024 nas bases de dados do Portal de Periódicos CAPES, onde foi possível encontrar publicações em várias revistas. Os resultados obtidos na base de dados foram organizados no gerenciador de referências Endnote Web, excluindo-se duplicatas.

Para encontrar respostas apropriadas à pergunta de pesquisa e com vistas a uma melhor definição dos descritores, foi utilizado a estratégia Population (P), Variables (V) and Outcomes (O) (PVO), correlacionando os termos da pergunta norteadora com os Descritores em Ciências da Saúde (DeSC), o que torna possível a relação entre os componentes e os DeSC padronizados nas bases de buscas utilizados. Os descritores utilizados para a busca na base de dados foram: Estudante Universitário AND Conquista AND Ansiedade.

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos trabalhos foram: apenas artigos científicos em português e inglês; trabalhos que na íntegra retratam a temática referente à revisão integrativa e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados nos últimos seis anos (2019 e 2024).

O processo de busca dos artigos obedeceu às especificidades da base de dados, e a seleção destes precisou satisfazer os seguintes critérios: obediência à temática do estudo, ou seja, capaz de responder à questão norteadora da pesquisa descrita no idioma português ou inglês, além de estar enquadrado no período proposto acima, e permitir a acessibilidade ao seu conteúdo completo.

Inicialmente, os artigos foram triados com base em seus títulos e resumos para eliminar publicações que não estejam relacionadas ao tema em questão. Artigos com títulos sugestivos, mas sem resumo disponível, foram mantidos para uma avaliação mais detalhada posteriormente.

Os artigos selecionados foram obtidos na íntegra e avaliados individualmente. Após essa análise, foi realizada uma revisão para chegar a um consenso sobre quais estudos seriam incluídos na revisão.

Posterior a essa etapa, os estudos selecionados foram exaustivamente lidos e analisados, conduzidos para os resultados e discussões a partir do método de Bardin.

Segundo Bardin (2010) para uma análise de conteúdo qualitativa mais fidedigna, envolveriam três etapas: a pré-análise, onde o material é lido de forma geral traçando os seus

objetivos A exploração do material, em que os dados das pesquisas são profundamente analisados e agrupados em categorias de temas. Por fim, o tratamento dos resultados e interpretação, os dados são selecionados para identificar padrões que respondam aos propósitos da pesquisa.

**Quadro 1:** Processo de seleção de material

Base de dados	N. de artigos localizados	Artigos eliminados após leitura dos títulos	Artigos eliminados por repetição	Artigos eliminados após leitura de resumos	Artigos eliminados após a leitura completa	Artigos que serão analisados
Revista do Programa de Iniciação Científica (PIC)	1	0	0	0	0	0
Revista Interfaces Científicas - Humanas e Sociais	1	0	0	0	0	0
Revista Psico-USF	1	0	0	0	0	0
Revista Contribuciones a las ciencias Sociales	1	0	0	0	0	0
Revista Scientia Medica	1	0	0	0	0	0

Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A apresentação dos resultados ocorreu por meio de um quadro de caracterização dos estudos incluídos, possibilitando a interpretação e posterior integração dos mesmos.

**Quadro 2:** Apresentação dos Artigos incluídos no estudo.

	Autores e ano	Tipo de publicação	Onde foi publicado	Metodologia	Construto	Título
<b>A1</b>	Jardim; Castro; Ferreira-Rodrigues (2020)	Artigo	Psico-USF	Pesquisa de campo, traçada por estudo transversal	Analisar o impacto do estresse e ansiedade nos universitários	Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários
<b>A2</b>	Arruda; et al (2020)	Artigo	Revista Scientia Medica	Abordagem Descritiva, quantitativa e observacional	Avaliar o grau de ansiedade dos acadêmicos.	Avaliação dos graus de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada

<b>A3</b>	Santos Júnior, et al (2019)	Artigo	Revista Interfaces Científicas - Humanas e Sociais	Pesquisa de campo, traçada por estudo transversal	Prevalência da ansiedade em estudantes	Prevalência de Ansiedade em Estudantes de Medicina de Alagoas
<b>A4</b>	Oliveira, et al. (2024)	Artigo	Revista contribuciones a las ciencias Sociales	Scope Review	Analisar na literatura a ansiedade em estudantes no cenário brasileiro	Avaliação da ansiedade em estudantes universitários no cenário brasileiro: scoping review
<b>A5</b>	Vitório (2023)	Artigo	Revista do Programa de Iniciação Científica (PIC)	Pesquisa de campo, traçada por estudo transversal	Investigar os níveis de ansiedade e adaptação acadêmica.	A relação entre os níveis de depressão, ansiedade e estresse no ambiente universitário com alunos da área da saúde: Saúde mental e adaptação acadêmica

Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

A divisão realizada e as denominações “A1, A2, A3, A4 e A5” referem-se aos trabalhos selecionados para apresentar e desenvolver os resultados e discussões. Esse segmento, juntamente com as categorizações adotadas, visa uma organização mais eficiente no trabalho e facilita a interpretação por parte dos leitores.

#### 4.1 IMPACTOS DOS FATORES NA INTENSIFICAÇÃO DA ANSIEDADE ACADÊMICA

Ao longo deste trabalho, discutimos como diversas situações podem desencadear e intensificar os sintomas de ansiedade na trajetória acadêmica dos universitários. O Artigo A1 apresenta uma análise relevante, destacando que o aumento da ansiedade não se deve apenas ao ambiente universitário, mas a um contexto mais amplo, repleto de fatores estressantes.

Observa-se que muitos estudantes enfrentam algum grau de sofrimento emocional, que pode evoluir para transtornos ou indicar uma predisposição. Um dado importante mencionado no mesmo, é que entre 15% e 25% dos alunos apresentam algum tipo de transtorno emocional, com a ansiedade sendo o mais comum, especialmente nas áreas da saúde, onde a demanda é alta. O Artigo A2 concorda com essas informações e aponta razões para esse dado como o medo

de errar, as primeiras experiências com novas habilidades e a interação com pacientes como fatores relevantes.

O trabalho A3 relaciona diversas situações que contribuem para o aumento da ansiedade, como semanas de provas, apresentações de trabalhos e a necessidade de falar em público ou interagir com figuras de autoridade, como professores e coordenadores. Essas circunstâncias são identificadas como fatores impactantes que elevam a ansiedade. Nota-se que fora dessas pressões, os estudantes tendem a experimentar menos sofrimento emocional, reforçando a ideia de que não é apenas o ambiente que causa o adoecimento, mas uma série de fatores interligados.

O artigo A4 analisa que os níveis de ansiedade mais frequentes são moderados e graves, apresentando resultados semelhantes aos do A2. Para que esses níveis aumentem, além dos fatores de risco já mencionados, foram identificadas outras situações, como a competitividade exacerbada, a elevada carga de trabalho e a limitação de momentos de lazer, um fator frequentemente citado na literatura, junto à falta de suporte emocional. O desempenho acadêmico é diretamente afetado por essa desorganização, resultando em dificuldades de aprendizagem e alterações na percepção. A pressão e o estresse consequentes podem prejudicar a memória, a atenção e a concentração, tornando os universitários mais vulneráveis, inclusive pela diminuição da eficiência do sistema imunológico.

O Artigo A2 complementa essas discussões ao reconhecer que a entrada no ambiente acadêmico impõe várias pressões, tanto acadêmicas quanto não acadêmicas. Isso inclui a carga de trabalho e a escassez de momentos de lazer, como já retratado, que se veem privados de descanso devido às suas obrigações. A ansiedade intensa pode impactar a tomada de decisões, gerando medos, incertezas e falta de perspectivas. Sintomas físicos como dores de cabeça, arritmias cardíacas, distúrbios intestinais, insônia e fadiga também podem ser desencadeados pela ansiedade.

O Artigo A1 também menciona que a distância da família pode ser um fator de sofrimento para os estudantes que vivem longe de suas cidades de origem e enfrentam a realidade de um campus distante. Aqueles que moram com a família, mas têm a faculdade em uma localidade mais distante, sofrem com o desgaste do trânsito e o cansaço do deslocamento. Este estudo não revelou diferenças significativas nos níveis de ansiedade entre estudantes novatos e aqueles prestes a se formar, mas citou autores que indicam que o final da faculdade é um período especialmente desgastante, já que os alunos precisam lidar com diversas obrigações simultaneamente. Por outro lado, o Artigo A5 sugere que uma maior adaptação ao ambiente universitário está relacionada a um menor sofrimento emocional.

Os resultados do Artigo A5 indicam que o gênero feminino apresenta um índice mais elevado de sofrimento emocional, corroborando estudos que mostram que a multiplicidade de papéis que muitas mulheres desempenham, em casa, no trabalho e na sociedade, representa um fardo significativo quando combinado com as demandas acadêmicas. O Artigo A2 também apoia essa ideia, revelando resultados semelhantes, com uma predominância de sofrimento entre mulheres. Ele destaca que algumas mulheres solteiras podem enfrentar déficits em seu desempenho acadêmico, social e profissional, tornando-se também mais suscetíveis a em determinados períodos hormonais.

#### 4.2 REDUZINDO A ANSIEDADE ACADÊMICA: A URGÊNCIA DE INTERVENÇÕES EFICAZES

O estudo A4 revela um crescimento significativo ao longo dos últimos 13 anos nas pesquisas relacionadas à ansiedade, especialmente no contexto acadêmico. Esse aumento parece estar relacionado a uma maior visibilidade da saúde mental e à ampliação dos diagnósticos de transtornos mentais, fatores que, durante o período pandêmico, exerceram influência direta na intensificação dessas investigações.

Embora esse crescimento seja necessário para o desenvolvimento da literatura especializada, o estudo observa que a maioria das pesquisas tem se concentrado em revisões teóricas. Ainda há uma lacuna significativa para investigações empíricas, como estudos de campo e casos clínicos, que possam oferecer níveis mais robustos de evidência e eficácia, auxiliando no desenvolvimento de estratégias mais eficazes para a gestão da ansiedade no ambiente universitário. Em conformidade com essas observações, o estudo A3 destaca a necessidade de intensificar pesquisas nessa área, visando uma promoção mais abrangente da saúde.

O artigo A2 enfatiza que a juventude é naturalmente uma fase marcada por níveis elevados de ansiedade, associados à formação da identidade e ao desenvolvimento de um olhar crítico, bem como às transições significativas em diversas esferas da vida. No entanto, observa-se uma alta negligência na busca por tratamento ou apoio adequados, com uma prioridade maior conferida à saúde física em detrimento da mental. O estudo sugere que essa falta de atenção à saúde mental pode prejudicar o bem-estar dos jovens.

O estudo A1 identifica fatores protetivos que podem minimizar os níveis de ansiedade entre os estudantes, como a proximidade do ambiente familiar, evitando o estresse associado ao deslocamento, e a satisfação com o curso e a adaptação à vida acadêmica. O artigo propõe a

hipótese de que a prática de atividades físicas contribui para a redução dos níveis de ansiedade, em conformidade com evidências que associam o exercício físico a benefícios emocionais.

A2 ressalta que o estilo de vida de cada indivíduo, incluindo alimentação e atividade física impacta diretamente os níveis de estresse e ansiedade, apontando que pessoas fisicamente ativas relatam menos níveis do que aquelas sedentárias, reforçando a validade de tais estratégias de autocuidado.

Outro ponto de destaque no A2 é a renúncia, por muitos jovens, de momentos de lazer em função das obrigações acadêmicas. Evidências sugerem que indivíduos que praticam apenas uma atividade de lazer demonstram níveis mais altos de ansiedade em comparação com aqueles que conseguem manter uma rotina de múltiplos momentos de lazer, identificados como fatores de proteção.

Por fim, o estudo A1 sublinha a importância de uma atenção especial aos universitários de diversas origens, idades, raças e cursos, independentemente do nível de ansiedade apresentado, considerando as múltiplas pressões enfrentadas. Reitera a necessidade de diagnósticos precoces para intervenções eficazes e a promoção de saúde.

A2 corrobora essa necessidade urgente, propondo que instituições acadêmicas implementem políticas de saúde mental que ofereçam suporte pedagógico e psicológico, promovendo uma formação mais humanizada. Esse compromisso com a saúde mental dos estudantes pode resultar em profissionais mais bem preparados, tanto tecnicamente quanto emocionalmente, para o mercado de trabalho que os aguarda.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho explorou como o ambiente universitário, além de ser um espaço de construção de sonhos e aspirações, pode se tornar um cenário de intensas pressões emocionais e gerador de ansiedade. A transição para a vida acadêmica, marcada por novas responsabilidades, mudanças de ambiente e a necessidade de adaptação social e acadêmica, pode resultar em altos níveis de ansiedade entre os estudantes. Fatores como a cobrança pessoal, pressões familiares, demandas curriculares e a incerteza em relação ao futuro profissional se somam para criar um ambiente propenso ao estresse e ao sofrimento psicológico.

Identificou-se que a ansiedade não afeta os estudantes de forma uniforme; fatores como gênero, contexto socioeconômico, rede de apoio e estilo de vida são determinantes importantes que moldam como cada indivíduo reage às exigências acadêmicas. As mulheres, por exemplo, parecem ser mais suscetíveis ao sofrimento emocional, possivelmente devido à multiplicidade



de papéis que desempenham em diferentes esferas da vida. Já os estudantes que vivem distantes de suas famílias, enfrentando longos deslocamentos, podem estar mais expostos ao cansaço e ao estresse, intensificando sua vulnerabilidade emocional.

A revisão dos estudos também mostrou que, embora muitos estudantes estejam cientes da sua ansiedade, poucos buscam ajuda especializada, o que aponta para uma lacuna significativa na forma como a saúde mental é abordada e priorizada. Este cenário reflete a necessidade de se ampliar o acesso a serviços de apoio psicológico dentro das instituições de ensino, promovendo uma cultura de cuidado e acolhimento. Intervenções que incluam atividades de lazer, suporte psicológico e práticas de autocuidado, como exercícios físicos e técnicas de relaxamento, revelaram-se estratégias eficazes na redução da ansiedade e na promoção do bem-estar.

Além disso, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destacou-se como uma abordagem útil e acessível para o manejo da ansiedade acadêmica, ajudando os estudantes a desenvolverem estratégias para enfrentar suas preocupações de maneira mais saudável. Técnicas como o registro de pensamentos e o Mindfulness podem ser aplicadas no dia a dia dos estudantes, auxiliando na redução da ruminação e da antecipação ansiosa, que são comuns no ambiente universitário. Essa intervenção possibilita que o estudante compreenda e controle melhor suas reações emocionais, fortalecendo sua autonomia e adaptabilidade.

As instituições de ensino também desempenham um papel crucial nesse processo, podendo contribuir significativamente para o bem-estar emocional dos estudantes. Políticas institucionais que promovam a saúde mental, com apoio pedagógico e psicológico, são fundamentais para a criação de um ambiente acadêmico mais saudável e inclusivo. A implementação de atividades de integração, grupos de apoio e programas de orientação pode ajudar a reduzir a sensação de isolamento e facilitar a adaptação ao ambiente universitário, promovendo uma experiência acadêmica mais equilibrada e menos exaustiva.

Conclui-se a importância de uma abordagem multidimensional para o enfrentamento da ansiedade no ambiente universitário. Considerar aspectos individuais, sociais e institucionais é essencial para proporcionar aos estudantes uma formação que vá além do desenvolvimento técnico e acadêmico, valorizando o bem-estar emocional e a saúde mental. Esta abordagem não apenas beneficia o estudante em seu percurso acadêmico, mas também contribui para a formação de profissionais mais preparados para lidar com as pressões e demandas do mercado de trabalho, com maior resiliência e equilíbrio emocional.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

American Psychiatric Association: **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, Fifth Edition, Text Revision. Washington, DC, Associação Psiquiátrica Americana, 2022.

ARRUDA, E. S.; et al. Avaliação dos graus de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada. **Scientia Medica**, v. 30, n. 1, p. e35209, 2020.

BARDIN, L. (2010). **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

CASANOVA, J. R.; ARAÚJO, A. M.; ALMEIDA, L. S. Dificuldades na adaptação acadêmica dos estudantes do 1º ano do Ensino Superior. **Revista E-Psi**, v. 9, n. 1, p. 165-181, 2020.

CORREIO, E. S. de L.; GONÇALVES, J. P. Atribuições da Vida Pessoal de Jovens Adultos Universitários e Interferência no Desempenho Acadêmico. **Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas**, v. 20, n. 4, p. 422-429, 2019.

CRUZ, M. C. A.; et al. Impacto das emoções no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos estudantes de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, 2021.

CRUZ, M. C. N. L.; et al. Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 14644-14662, 2020.

DIAS JÚNIOR, S. A.; et al. Qualidade de vida em acadêmicos de enfermagem e de medicina de uma universidade pública. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 1, 2023.

FRAGELLI, T. B. O.; FRAGELLI, R. R. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. **Revista Docência do Ensino Superior**, v. 11, p. 1-21, 2021.

GRABER, Evan G. **O desenvolvimento na adolescência**. msdmanuals, 2023. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-infantil/crescimento-e-desenvolvimento/o-desenvolvimento-na-adolesc%C3%Aancia>. Acesso em: 22 maio 2024.

HOFMANN, S. G. **Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação**. Porto Alegre: Artmed, 2022.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. **Psico-USF**, v. 25, n. 4, 2020.

LIMA, E.; CARVALHO, O. Transições é o tema central da Semana Internacional da Saúde do Adolescente. **IFF/Fiocruz**, 2022. Disponível em: <https://www.iff.fiocruz.br/index.php/pt/?view=article&id=64%3Asemana-internacional-#:~:text=A%20OMS%20considera%20como%20adolesc%C3%Aancia,nomea%C3%A7%C>

3%A3o%20at%C3%A9%20os%2021%20anos.. Acesso em: 22 maio 2024.

LOPES, J. M.; et al. Ansiedade x desempenho acadêmico: uma análise entre estudantes universitários. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, v. 5, n. 2, 2019.

LUCAS, A. V. L.; COSTA, N. M. L. da. Mutismo seletivo: Considerações sobre o transtorno de recusa da fala. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, 2021.

MACEDO, R. G. M. Escolhas possíveis: narrativas de classe e gênero no ensino superior privado. **Tese** (Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social), Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.

MENDES, K. D. S. SILVEIRA, R. C. de C. P., GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.L.], v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

OLIVEIRA, M. das D. N. de; et al. Avaliação da ansiedade em estudantes universitários no cenário brasileiro: scoping review. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, v. 17, n. 1, p. 3984–4004, 2024.

PAIVA, M. L. de S. C. O processo de (in) dependência do adulto jovem. **Revista ARA**, v. 31, n. 2, p. 149-156, 2020.

RODRIGUES, A.; LANZA, F. **Conversando sobre ansiedade**: aprenda a vencer os seus limites. Cachoeira Paulista - SP: Canção Nova, 2020.

RODRIGUES, C. C. O engajamento acadêmico de estudantes de ensino superior privado. **Dissertação** (Mestrado em Educação: Psicologia da Educação), Programa de Estudos Pós-Graduados em Educação: Psicologia da Educação da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2022.

SANTOS JUNIOR, J. A. dos; et al. Prevalência de ansiedade em estudantes de medicina de alagoas. **Interfaces Científicas - Humanas e Sociais**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 87–94, 2019.

SILVA, A. B. B. **Mentes ansiosas**: medo e ansiedade além dos limites. Rio de Janeiro: Fontanar, 2011.

SILVA, G. M. B.; CAMPOS, G. Dificuldades vivenciadas pelos universitários que se deslocam diariamente entre os municípios a fim de cursar o ensino superior: o caso dos universitários de Buritis, Minas Gerais. **Revista UNIVERSITAS**, v. 23, n. 1, 2023.

SILVA, V. H. S. da. O papel da educação na formação do sujeito social. **VII Colóquio do PPGH: Ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Indígena: Desafios e Perspectivas**, v. 17, 2023.

SOARES, A. B.; et al. Efeitos de uma intervenção com universitários sobre como lidar com a ansiedade. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 14, 2023.

SOUSA, T. G. da S. de. Trajetórias Acadêmicas: discentes de ananás - to no curso de geografia da UFNT. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Curso de Geografia), Universidade Federal do Tocantins, Araguaína, 2023.

VITÓRIO, G. V. C. C.; et al. A relação entre os níveis de depressão, ansiedade e estresse no ambiente universitário com alunos dos cursos da área da saúde: Saúde mental e adaptação acadêmica. **Revista Psico-USF**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5102/pic.n0.2022.9517>. Acesso em: 24 out. 2024.

ZONTA, G. A.; ZANELLA, A. V. Sentidos da vivência universitária para estudantes com mais de 40 anos. **Psicol. Estud.**, v. 27, p. e48550, 2022.