

FACULDADE SANTA LUZIA
CURSO DE ENFERMAGEM

ALESSANDRA SILVA GOMES

**ANÁLISE ACERCA DOS IMPACTOS DA ANSIEDADE SOB O DESEMPENHO DE
ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM – UMA REVISÃO DE LITERATURA**

SANTA INÊS – MA
2022

ALESSANDRA SILVA GOMES

**ANÁLISE ACERCA DOS IMPACTOS DA ANSIEDADE SOB O DESEMPENHO DE
ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM – UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Monografia apresentado ao Curso Bacharelado de Enfermagem como requisito para obtenção de nota na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. MSc. Íthalo da Silva Castro

SANTA INÊS – MA

2022

G633a

Gomes, Alessandra Silva.

Análise acerca dos impactos da ansiedade sob o desempenho de acadêmicos de enfermagem – uma revisão de literatura. / Alessandra Silva Gomes. – 2022.

41f.:il.

Orientador: Prof.^a. Me. Íthalo da Silva Castro.

Monografia (Graduação) – Curso de Bacharelado em Enfermagem, Faculdade Santa Luzia – Santa Inês, 2022.

1. Ansiedade. 2. Estudantes universitários. 3. Educação em saúde. II. Título.

CDU 614.2

ALESSANDRA SILVA GOMES

**ANALISE ACERCA DOS IMPACTOS DA ANSIEDADE SOB O DESEMPENHO DE
ACADEMICOS DE ENFERMAGEM – UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Monografia apresentado ao Curso Bacharelado de Enfermagem como requisito para obtenção de nota na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. MSc. Íthalo da Silva Castro

BANCA EXAMINADORA

Prof. MSc. Íthalo da Silva Castro

Examinador I

Prof. Esp. Dalvany Silva Carneiro

Examinador II

Pro. Esp. Wemerson Leandro dos Santos

Examinador II

SANTA INÊS – MA

2022

GOMES, Alessandra Silva. **Análise acerca dos impactos da ansiedade sob o desempenho de acadêmicos de Enfermagem – uma revisão de literatura.** 2022. F. 42. Trabalho de Conclusão de Curso Graduação em Enfermagem – Faculdade Santa Luzia. Santa Inês. 2022.

RESUMO

Ansiedade é um conjunto de sentimentos como medo, preocupação e apreensão, que podem se manifestar através de uma desordem cerebral ou estar relacionado com outros problemas, por exemplo os transtornos psiquiátricos. Apesar de ser um obstáculo universal na vida de muitos seres humanos, ainda não possui uma causa ou uma definição exata. O objetivo do estudo foi analisar o impacto que a ansiedade pode causar na vida dos acadêmicos de enfermagem. Para isso, fez-se uma análise criteriosa dos artigos selecionados na base de dados de repositórios de artigos segundo os critérios de inclusão dessa investigação. Após a análise de cada estudo evidenciado, foi possível averiguar que a ansiedade na vida dos acadêmicos de enfermagem influencia diretamente no ensino-aprendizado do estudante, alcançando de forma clara o objetivo proposto na temática. Assim, diante do que foi analisado durante a pesquisa, foi possível perceber que é necessário desenvolver programas de intervenção para alunos universitários, pois é de fundamental importância para o processo de ensino-aprendizado, abrangendo uma permanência e o desenvolvimento da autonomia e de potencialidades do estudante.

Palavras-chave: Ansiedade, Estudantes Universitários, Educação em Saúde.

GOMES, Alessandra Silva. Analysis of the impacts of anxiety on the performance of nursing students – a literature review. 2022. F. 42. Completion of Course Work Undergraduate Nursing – Faculdade Santa Luzia. Santa Inês. 2022

ABSTRACT

Anxiety is a set of feelings such as fear, worry and apprehension, which can be manifested through a brain disorder or be related to other problems, for example psychiatric disorders. Despite being a universal obstacle in the lives of many human beings, it still does not have a cause or an exact definition for anxiety. To analyze the impact that anxiety can cause in the lives of nursing students. A careful analysis of the articles selected from the databases mentioned in the methodology of this study was carried out according to the inclusion criteria of this investigation. After the analysis of each evidenced study, it was possible to verify that the anxiety in the life of the academics of nursing directly influences the teaching-learning of the student, reaching in a way that raises the objective proposed in the theme. Thus, in view of what was analyzed during the research, it was possible to perceive that it is necessary to develop intervention programs for university students, as it is of fundamental importance for the teaching-learning process, covering the permanence and development of student autonomy and potential.

Keywords: Anxiety, University Students, Health Education

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APA	American Psychiatric Association
DMS -5	Manual Diagnóstico e Estatística de Transtorno Mentais
DSM-IV-TR	Manual Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais
DSM-V	Manual Diagnóstico e Estatística de Transtorno Mentalidades
OMS	Organização Mundial da Saúde
TAG	Transtorno de Ansiedade Generalizada
TAS	Transtorno de Ansiedade Social
TDM	Transtorno Depressivo Maior
TOC	Transtorno Obsessivo Compulsivo
TP	Transtorno do Pânico

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	11
2.1 GERAL.....	11
2.2 ESPECÍFICOS	11
3 REVISÃO DE LITERATURA	12
3.1 TIPOS DE ANSIEDADES	12
3.2 FATORES QUE LEVAM À ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM	18
4 METODOLOGIA	23
4.1 TIPO DE ESTUDO	23
4.2 PERÍODO	23
4.3 AMOSTRAGEM	23
4.4 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	23
4.5.1 Inclusão	23
4.5.2 Não inclusão	23
4.6 COLETA DE DADOS	24
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	25
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
REFERÊNCIAS	40

1 INTRODUÇÃO

A sociedade global vive com milhares de doenças e anomalias do corpo humano. Essa máquina perfeita projetada para viver com saúde e ter um bom desenvolvimento apresenta muitas vezes diversos problemas, tanto de ordem física, quanto mental. Uma das doenças que mais cresce no mundo e hoje considerada o “mau do século” é a ansiedade e suas ramificações. A ansiedade é um dos problemas que mais acomete os indivíduos, sendo o transtorno de maior prevalência no Brasil. E o público universitário parece ser ainda mais vulnerável a este problema, pois os estudantes passam por várias modificações nesta fase (ALMEIDA & COSTA, 2021).

O ingresso no ensino superior é um acontecimento significativo na vida do estudante, coincidindo com um período do desenvolvimento psicossocial marcado por mudanças importantes, como o período de explorações, a idade das possibilidades e instabilidades, sendo que o acadêmico vivencia na universidade um processo de transição complexo. Ou seja, o início da vida acadêmica pode vir acarretada de diversas mudanças como ambientais, tais como na rotina e nos sistemas de suporte social, resultando no afastamento do jovem do ambiente familiar e do meio social, onde o ingresso na universidade pode gerar instabilidade no acadêmico apresentando medo, preocupação, dúvida e ansiedade em relação ao processo de ensino-aprendizagem (CARDOSO *et al.*, 2016).

A ansiedade é um conjunto de sentimentos como: medo, preocupação e a apreensão, que pode se manifestar através de uma desordem cerebral ou estar relacionado com outros problemas, por exemplo os transtornos psiquiátricos. Apesar de ser um obstáculo universal na vida de muitos seres humanos, ainda não possui uma causa ou uma definição exata. Com o avanço da tecnologia os adolescentes estão adquirindo aumento de informação, o que auxilia no aumento de atividades, de pressão e preocupação em relação ao futuro, favorecendo à necessidade ansiosa ou neurótica de ser perfeito, e o início para a vida acadêmica que esse público vai enfrentar e as cobranças excessivamente, gera uma série de sintomas e incômodos para os estudantes, levando a ansiedade, dificultando a realização de atividades diárias (COSTA *et al.*, 2017).

Nessa perspectiva, nota que os acadêmicos de enfermagem são repletos de situações desgastantes que influencia ou mesmo acarreta o desenvolvimento da ansiedade nesses estudantes. Nesse contexto, acredita-se que a saúde mental dos

discentes já se encontra vulnerável. Assim, se faz necessário estudar os fatores associados ao desencadeamento da ansiedade, a fim de garantir uma formação de qualidade do futuro profissional de enfermagem (SILVA *et al.*, 2021).

Segundo Costa *et al.* (2017), os distúrbios associados à ansiedade afetam 9,3% dos indivíduos que vivem no Brasil. Onde situações como: as mudanças ocorridas na cultura e economia Brasileira, as imposições de um povo mais moderna e tecnológico, e uma população jovem cada vez mais competitiva, geraram o crescimento desse transtorno na sociedade contemporânea.

É importante ressaltar que, apesar do sentimento de ansiedade ser muito confundido com medo, existe uma diferença entre eles. Embora seja difícil apontar um fator determinante para a diferenciação entre ambos, pode-se considerar o conhecimento sobre a situação em análise para que seja feita a distinção. O "medo" é a nomenclatura usada quando se trata de algo conhecido e a "ansiedade" é quando se trata de algo desconhecido pelo indivíduo (REIS, MIRANDA & FREITAS, 2017).

Assim, a ansiedade apresenta desvantagens como o estímulo de reações indesejadas, causando dificuldade de concentração, inquietação, dores de cabeça, dores musculares e tonturas, preocupação, cansaço facilmente, irritabilidade e dificuldade para dormir, são sintomas que podem ser associados à ansiedade. Porém, em alguns casos a ansiedade pode ser um fator positivo, pois pode servir como incentivo para a pessoa esforçar-se mais e, conseqüentemente, atingir melhores resultados. Na graduação, por exemplo, existem situações que expõem os alunos e os deixam ansiosos, mas esta condição acaba servindo como estímulo para que superem seus limites. A ansiedade patológica, por outro lado, caracteriza-se por ter uma duração e intensidade maior que o esperado para a situação e, além de não ajudar a enfrentar um fator estressor, ela dificulta e atrapalha a reação (REIS, MIRANDA & FREITAS, 2017).

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

Analisar o impacto que a ansiedade pode causar na vida dos acadêmicos de enfermagem.

2.2 ESPECÍFICOS

- Identificar os sinais mais frequentes relacionados à ansiedade entre os estudantes de enfermagem;
- Verificar a susceptibilidade de sinais entre ansiedade e depressão;
- Verificar estratégias que podem ser utilizadas para mitigar os efeitos da ansiedade sobre a saúde mental.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 TIPOS DE ANSIEDADES

Ao estudar a ansiedade, duas vertentes podem ser utilizadas, na qual uma delas trata-se do estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão que podem variar em intensidade ao longo do tempo que é definida como ansiedade-estado. E a outra é referente a uma disposição pessoal, relativamente estável, a responder com ansiedade a situações estressantes e uma tendência a perceber um maior número de situações como ameaçadoras, denominada como ansiedade-traço (MENEZES, BARROS & ALMEIDA, 2018).

Estudos de Serinolli, Oliva & El-Mafarjeh, (2015) apontam que 450 milhões de pessoas no mundo sofrem de algum transtorno mental, com destaque para o transtorno depressivo maior (TDM), que acomete cerca de 5,8% da população brasileira, sendo considerado uma das principais causas de incapacidade no mundo. Segundo o DMS-5, os transtornos depressivos constituem um amplo espectro de condições. O que os difere são os aspectos de duração, momento ou etiologia presumida. O TDM é um tipo de transtorno depressivo que provoca tristeza, irritabilidade, desinteresse, desprazer, sentimento de culpa, baixa autoestima e distúrbios fisiológicos. Estima-se que pode se tornar a segunda maior carga de doença do mundo até 2030. Esse transtorno se correlaciona com a ansiedade.

A importância da saúde mental foi reconhecida pela OMS desde o seu início, o que é perceptível na sua própria definição de saúde, não apenas sem doença ou enfermidade, mas em um estado de equilíbrio entre bem-estar físico, mental e social. Atualmente, esta definição ganhou uma maior visibilidade, em resultado de muitos e enormes avanços nas ciências biológicas e comportamentais. Estes, no que lhe diz respeito, aprimoraram à nossa maneira de compreensão frente ao funcionamento mental e a profunda interação entre saúde mental, física e social. Desta nova perspectiva ergue-se uma nova esperança (COUTO, DUARTE & DELGADO, 2013).

Diversos rótulos verbais são utilizados para descrever um estado emocional desagradável de apreensão ou tensão, acompanhado por sintomas de ativação fisiológica, como, por exemplo, palpitações, dificuldades em respirar, tonturas, suores, sensações de calor e frio ou tremores, desencadeados por uma ameaça real ou

antecipada. A ansiedade é um dos descritores mais utilizados, tanto na linguagem do dia-a-dia como na literatura psicológica (BAPTISTA, CARVALHO & LORY, 2016).

A origem dos transtornos de ansiedade é embasada em uma correlação de fatores psicossociais e ambientais e podendo ainda está interligada a uma vulnerabilidade genética, que é perceptível em disfunções neuropsicológicas e neurobiológicas. Podendo citar como fatores as seguintes: estresse, adversidade infantil, traumas, história familiar positiva para patologias de cunho psiquiátricos em parentes de 1º grau, existência de comorbidades, abuso infantil, entre outros (COSTA *et al.*, 2019).

A ansiedade surgiu em grande quantidade no século XX em virtude das mudanças que se manifestaram na economia, na cultura e na sociedade, pois essas transformações obrigaram as pessoas a adequarem-se a um novo modo de vida. Outro fator que causou esse mal foram as imposições de um povo cada vez mais tecnológico, de forma desenvolvida e competitiva, principalmente entre o público jovem, pois esses estão em um período de transformação entre o término da adolescência e início da vida adulta, pois são esse momento que esse público passa por alterações psicossociais importantes, tornando-se necessário que o mesmo lide com vários desafios. Outro ponto relevante é o momento de transição do Ensino Médio para o Ensino Superior, onde os discentes se deparam com outra realidade de ensino-aprendizagem repleto de diversos desafios inerentes à graduação, no qual terão que se adaptar (RABELO, SIQUEIRA & FERREIRA, 2021).

Segundo Lelis, Brito & Pinho (2020), os transtornos depressivos e ansiosos podem ser caracterizados como um conjunto de doenças que provocam consequências muito fortes na vida do indivíduo e dos seus familiares. Tais transtornos estão incluídos como um grande problema de saúde pública. Além disso, a depressão e a ansiedade são os principais responsáveis pela elevada carga de doenças entre os demais transtornos. O transtorno de ansiedade é uma resposta normal de conjuntura que pode gerar medo, apreensão, dúvida ou expectativa. Assim a ansiedade causa sintomas como dores no peito, fadiga, palpitações, distúrbio do sono, quando esses sintomas se manifestam trazem sofrimento e prejuízo na vida social, profissional ou acadêmica do indivíduo, a doença pode ser definida como sensação de perigo iminente.

Os transtornos de ansiedade podem ser considerados como os transtornos psiquiátricos mais prevalentes e, na maioria dos casos, subdiagnosticados,

apresentando assim, dificuldade no tratamento. Dentre eles estão os principais transtornos: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade Social (TAS), Transtorno de Pânico (TP), Agorafobia e Fobia Específica e ansiedade de separação, Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). É importante destacar que, se o indivíduo perceber que sua ansiedade e medo começarem a trazer prejuízos no desempenho de suas atividades cotidianas, é interessante procurar um profissional da saúde mental, seja ele um psicólogo ou psiquiatra. Na ansiedade e nos transtornos de ansiedade observa também a presença de sinais e sintomas comuns, sendo eles: cognitivos, comportamentais, emocionais e físicos. Esses sinais podem ser observados em qualquer pessoa durante sua vida, mas nem sempre são patológicos (FALCÃO *et al.*, 2020).

O transtorno de ansiedade generalizada é uma patologia crônica, com pequenos períodos de remissão e uma relevante causa de sofrimento no período vários anos. Apresenta uma preocupação exagerada que envolve diversas atividades ou eventos na vida do indivíduo e pode vir acompanhado de manifestações clínicas como tensões musculares, irritabilidade, perturbações no sono, entre outros. Causa ainda um comprometimento no funcionamento ocupacional ou social da pessoa, podendo gerar um grande sofrimento (BRANDÃO *et al.*, 2016).

De acordo com Zuardi (2017) a preocupação persistente e excessiva é a característica principal do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), porém essas preocupações são acompanhadas de sintomas físicos relacionados à hiperatividade autonômica e a tensão muscular. Esses sinais clínicos podem se manifestar durante todos os dias por pelo menos seis meses seguidos. Pois é uma tarefa difícil manter o controle sobre as preocupações, o que acaba gerando um esgotamento na saúde mental e física da pessoa. E como os sinais da ansiedade envolve os mais diversos e variados sintomas, pode até comprometer o trabalho inicial do médico, podendo incluir outras doenças que apresenta sintomas semelhantes ao transtorno de ansiedade generalizada. Portanto, alguns exames clínicos são ser necessários, sendo que mais relevante do que isso é o relato detalhado de informações do paciente.

O Transtorno de Ansiedade Social (TAS) se caracteriza através do medo acentuado e de forma persistente por situações sociais ou momentos nas quais a pessoa teme se sentir embaraçado ou envergonhado. Os principais medos estão associados à exposição, como, dizer tolices, parecer ridículo, ser observado pelas outras pessoas, ser o centro das atenções, interagir com estranhos ou pessoas do

sexo oposto, comer, falar ao telefone, beber ou escrever em público, e usar banheiros públicos. Os sintomas se apresentam antes, durante e depois das pessoas estarem em uma situação social, e se expressa por meio de palpitação, vermelhidão, tremor e sudorese. Um indivíduo só poderá ser diagnosticado com TAS se este medo intervir significativamente na sua vida profissional ou pessoal (BURATO, CRIPPA & LOUREIRO, 2015).

Ainda segundo Burato, Crippa & Loureiro (2015) sob este contexto a ansiedade está relacionada a representações internas perceptuais, que se associa como elementos essenciais para a manutenção de crenças presentes no TAS. Assim, esse transtorno social é resultado de percepções negativas da pessoa com relação a si e ao outro, expressas pelas crenças em ter um desempenho negativo ou inadequado frente a diversas situações sociais.

O Transtorno de Pânico é a ocorrência espontânea de ataques de pânico. Os períodos de pânico acontecem quase sempre pelo menos uma hora com intenso medo e a ansiedade, manifestando sinais como respiração ofegante, palpitações, e o medo de morrer. O indivíduo pode ter múltiplos episódios no período de um único dia ou apenas alguns susto durante um ano. Estes episódios de pânico pode se manifestar também através da agorafobia, que é o medo de estar sozinho em locais públicos, principalmente, em lugares onde uma rápida saída seria difícil em caso de ocorrer um episódios de pânico (RAMOS, 2015).

A primeira ocorrência de pânico por várias vezes é completamente espontâneo, embora os surtos, por muitas vezes, ocorram após esforço físico, atividade sexual, excitação, ou trauma emocional. O ataque começa frequentemente com uma duração de dez minutos de sintomas que cresce rapidamente. Sentindo-se um extremo medo e uma sensação de morte e catástrofe iminente. Os indivíduos, de forma geral, são incapazes de indicar a origem de seus medos. Podendo está associado com a falta de ar, dificuldade de concentração, aceleração do coração, confusão, palpitações, um enorme medo de morrer e a dificuldade para falar. Os episódios duram de vinte a trinta minutos, dificilmente mais de uma hora. O médico chega ao diagnostico do transtorno de pânico por meio do relato contado pelo cliente, procurando sempre diferenciar de outras patologias físicas ou psicológicas. Muitas vezes o indivíduo procura ajuda médica quando percebe que não está conseguindo sair sozinha de casa por medo que ocorra algum ataques de pânico (RAMOS, 2015).

O termo “agorafobia”, portanto, refere-se a um grupamento inter-relacionado e frequentemente sobreposto de fobias que abrangem o medo de sair de casa, entrar em lugares fechados (aviões, elevadores, cinemas etc.), multidões, lugares públicos, permanecer em uma fila, viajar de ônibus, trem ou automóvel, distanciar-se de casa e estar só em uma dessas situações. A agorafobia é uma complicação frequente no transtorno de pânico, em que todas as situações temidas têm em comum o medo de passar mal e não se obter socorro fácil ou imediato (LEVITAN, RANGÉ & NARDI, 2012).

As fobias específicas são caracterizadas por um medo acentuado e persistente, ativado por uma situação ou objeto específicos, acompanhado por um forte desejo de evitar tal objeto ou situação. Anteriormente referido como neurose fóbica e, posteriormente, como fobia simples, a fobia específica foi classificada no DSM-IV em um grupo distinto denominado fobias específicas. Conforme a maioria dos transtornos de ansiedade, a fobia específica apresenta um curso crônico, com baixos índices de remissão espontânea. Apesar de sua natureza circunscrita, está associada a prejuízo significativo, o que não apenas justifica, como também impulsiona a investigação de estratégias de tratamento eficazes no combate aos danos resultantes desta perturbação (BAKOS & RUDNICKI, 2012).

A ansiedade de separação, é outro tipo de transtorno de ansiedade que está relacionado à apreensão quanto à separação das figuras de apego, como a família ou relacionamentos, podendo ocasionar uma relutância em se afastar dessas pessoas, pesadelos e sintomas físicos de sofrimento. Os sintomas se desenvolvem mais comumente na infância, mas também podem aparecer durante a idade adulta. Tradicionalmente, muitos estudantes universitários iniciam a faculdade após concluir o ensino médio, sendo, de maneira geral, jovens. Assim, além da adaptação à vida universitária, existe a transição para a vida adulta (MEDEIROS & BITTENCOURT, 2017).

E por fim o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), que define a pessoa que tem pensamentos recorrentes ou imagens (obsessões) que considera estressantes – por exemplo, pensar que está sendo contaminada, e acaba perdendo o controle, cometendo erros ou se comportando de maneira inadequada. O indivíduo sente uma necessidade urgente de realizar certas ações (compulsões) que neutralizarão essas imagens: lavar-se, realizar rituais arbitrários, fazer verificações constantes, etc. O

transtorno, em geral, leva à depressão e afeta cerca de 3% da população (LEAHY, 2022).

Segundo FALCÃO *et al.* (2020), as principais manifestações clínicas da ansiedade são classificadas das seguintes formas:

- Sintomas físicos: taquicardia, palpitações, dispneia, estômago embrulhado, respiração rápida, sensação de asfixia, dor ou pressão no peito, vertigem, tremores, tontura, sudorese, calores, náusea, diarreia, estremecimento, formigamento ou dormência nos braços ou pernas, fraqueza, desequilíbrio, sensação de desmaio, tensão muscular, rigidez e boca seca.

- Sintomas cognitivos: medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar, medo de dano físico ou de morte, medo de enlouquecer, medo de avaliação negativa dos outros, pensamentos, imagens ou lembranças assustadoras, percepções de irrealidade ou alheamento, baixa concentração, confusão, distratibilidade, estreitamento da atenção, memória fraca, dificuldade de raciocínio e perda de objetividade.

- Sintomas comportamentais: evitação de situações de ameaça, fuga, busca de segurança, agitação, andar nervoso de um lado para outro, hiperventilação, imobilidade e dificuldade para falar.

- Sintomas emocionais: sentir-se nervoso, tenso, irritado, assustado, aterrorizado, apreensivo, impaciente e frustrado.

Clark & Beck (2022), também relata sobre os princípios da ansiedade sendo eles:

- Avaliações de ameaça exageradas: é a ansiedade caracterizada por uma atenção aumentada e altamente seletiva a risco, ameaça ou perigo pessoal que é percebido como tendo um impacto negativo sério sobre interesses vitais e bem-estar.

- Impotência aumentada: é a ansiedade que envolve uma avaliação incorreta de recursos pessoais de enfrentamento, resultando em uma subestimativa da própria capacidade de enfrentar uma ameaça percebida.

- Processamento inibitório de informação de segurança: é os estados de ansiedade são caracterizados por processamento inibido e altamente restrito de sinais e informações de segurança que transmitem probabilidade e gravidade diminuídas de uma ameaça ou perigo percebido.

- Pensamento construtivo ou reflexivo prejudicado: durante a ansiedade o pensamento e o raciocínio mais construtivo, lógico e realístico são de difícil acesso e portanto são ineficientemente utilizados para redução da ansiedade.
- Processamento automático e estratégico: é a ansiedade envolve uma mistura de processos cognitivos automáticos e estratégicos que são responsáveis pela qualidade involuntária e incontrolável da ansiedade.
- Vulnerabilidade cognitiva à ansiedade: suscetibilidade aumentada à ansiedade é resultado de crenças centrais (esquemas) persistentes sobre vulnerabilidade ou impotência pessoal e de proeminência da ameaça.

3.2 FATORES QUE LEVAM À ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Um dos desafios que provoca dificuldades de estabelecer vínculos afetivos entre os acadêmicos é a ansiedade, e devido a isso, gera problemas de adaptação social. Estudos de Menezes, Barros & ALMEIDA.(2018), revelam que graduandos de cursos da área da saúde sofrem de estresse e ansiedade, e no decorrer da universidade esses níveis tendem a aumentar, além disso, acadêmicos de enfermagem estão mais expostos a eventos estressantes em razão das situações de responsabilidade pela vida e saúde dos indivíduos

Dados da OMS indicam que a prevalência de transtornos de ansiedade no mundo é de 3,6%; sem continente americano, esse transtorno atinge proporções mais elevadas e atinge 5,6% da população; e no Brasil, está presente em 9,3% da população, correspondendo ao maior número de casos de ansiedade do mundo. Os países de baixa e média renda, como o Brasil, gastam menos de 2.00U\$ por capita, enquanto os de alta renda gastam em média mais de 50.00U\$ per capita no tratamento e na prevenção de transtornos em geral (OLIVEIRA & DUARTE, 2013).

Segundo ainda Oliveira & Duarte (2013), os critérios estabelecidos no DSM-V, indicam que o diagnóstico do transtorno de ansiedade deve ser feito para detectar a ocorrência frequente e intensa de sintomas diferentes físicos (taquicardia, palpitações, boca seca, hiperventilação e sudorese), comportamentais (agitação, insônia, reação exagerada a sete estímulos e medos) ou cognitivas (nervosismo, apreensão, preocupação, irritabilidade e distraibilidade).

Muitos acadêmicos de graduação enfermagem desenvolvem transtornos psiquiátricos durante a vida acadêmica, desde o momento que ingressam na

graduação até finalizá-la. Embora no Brasil haja escassez de estudos epidemiológicos sobre a morbidade psiquiátrica, o número estimado de estudantes que sofrem de algum transtorno está presente em 12% dos universitários, pois a ansiedade é o problema da saúde mental mais corriqueiro. Pesquisas revelam que esse transtorno pode ser incapacitante se não tratado. Além disto, a ansiedade em alto nível torna a vida do indivíduo mais difícil, interferindo na vida social e nas atividades diárias (HIRSCH *et al.*, 2018).

Nesse contexto durante a faculdade o estudante se depara com problemas antes não vivenciados. Conforme a rotina de estudos aumenta e a jornada na faculdade fica mais intensa, o estudante fica vulnerável para desenvolver sobrecarga psicológica. Isso pode influenciar no comportamento, desencadeando alguns tipos de transtornos, como já mencionados, os transtornos de ansiedade ou transtornos ansiosos. A ansiedade, neste contexto em que aparece, é benéfica, considerada um sinal de alerta, determinada pela presença de um conflito interno, cuja função é avisar sobre um perigo iminente e tomar medidas para lidar com esta ameaça. No entanto, a presença de estressores, tais como o “excesso de tarefas acadêmicas, a falta de motivação para os estudos e a carreira escolhida, a existência de conflitos com colegas e professores, a apresentação de trabalhos, dificuldades na aquisição de materiais e livros” podem gerar uma situação de ansiedade maléfica (MEDEIROS & BITTENCOURT, 2017).

O ensino superior em enfermagem apresenta vários desafios, entre eles se destaca o: o aumento de independência, a saída da casa familiar, responsabilidade acadêmica, cobranças pela sociedade, sentimentos como decepção, irritabilidade, e impaciência durante a graduação e alterações nos grupos sociais, entre outros fatores que desencadeia ansiedade na vida do acadêmico (NOGUEIRA, 2016).

Fatores também como: fortes cobranças dos professores nas disciplinas, mudanças bruscas que os estudantes sofrem no início da faculdade, a insegurança que muitos enfrentam, a exigência cada vez maior do mercado de trabalho e as inúmeras situações de conflitos sociais, todos esses fatores contribuem constantemente para casos de ansiedade entre universitários (VICTORIA, 2013).

Por outro lado, os maiores fatores influenciadores para a ansiedade é a intensa jornada acadêmica num horário em que padrões basais de arritmia biológica não estão adequados, gerando cronicamente distúrbios de sono, ansiedade e conseqüentemente, menor desempenho acadêmico. Uma vez que Wanda Horta

teórica de enfermagem que defende e prioriza a manutenção das necessidades básicas, traz um olhar totalmente diferenciado, sendo que com a deficiência do sono, vários outros déficits e problemas de raciocínio, podem ser desenvolvidos, ocasionando não só baixo desempenho acadêmico, mas várias outras patologias lesando a saúde deste acadêmico (LISBÔA & DIAS, 2022).

O estresse, se manifesta durante vários momentos da vida, entretanto, a entrada para o ensino superior, leva muitos acadêmicos ao estresse por causa as inúmeras mudanças e adaptações exigidas por esse novo ambiente. No início da universidade, o discente começa uma outra fase na sua vida, o que promove transformações e adaptações a esse novo lugar e a novas circunstâncias de vida, fazendo com que os acadêmicos tenham dificuldades em lidar com as novas realidades. E sobre as causas do estresse universitário, é possível identificar que os discentes de enfermagem lidam com diversas situações de estresse no ambiente formativo. Essas situações de estresse, as quais os estudantes estão expostos, acabam levando a uma diminuição da qualidade e desempenho acadêmico, refletindo-se na saúde física e psicológica desses futuros profissionais da área da saúde (HIRSCH *et al.*, 2018).

É importante ressaltar que durante a vida universitária cerca de 80% dos estudantes experimentam situações de estresse diário, as quais também têm sido associadas aos problemas de saúde mental nessa população. Os altos níveis de estresse também têm importância no desenvolvimento da depressão e da ansiedade que, por sua vez, aumentam os níveis de estresse (HIRSCH *et al.*, 2018).

A performance acadêmica tende a aperfeiçoar-se em estudantes com ansiedade mínima para a ansiedade leve. Nisto, os mesmos obtiveram seu melhor desempenho, para posteriormente iniciar um decaimento da ansiedade moderada para a grave. Nem toda ansiedade é deletéria, ou seja, para que o sujeito obtenha um bom desempenho nas atividades executadas, é preciso que este possua um nível de ansiedade que não atrapalhe em tal desempenho. Desse modo a mesma contribui para que este tenha, foco, atenção e controle sobre suas condutas (CLAUDINO *et al.*, 2019).

Caso não seja tratada de maneira adequada, o transtorno de ansiedade, pode resultar em um pior desempenho ocupacional, menor grau de escolaridade, prejudicialidade na capacidade de interação social, diminuição de maneira geral na qualidade de vida do acometido e baixa qualidade nos diferentes tipos de

relacionamentos. O prognóstico para estes pacientes é variável, uma vez que alguns acabam não realizando um tratamento adequado devido ao alto custo e por medo dos efeitos adversos provocados pela terapia medicamentosa. As recaídas são corriqueiras e os pacientes possuem o hábito de buscar novamente o médico na tentativa de controlar a patologia (MEDEIROS & BITTENCOURT, 2017).

De acordo com Rabelo, Siqueira & Ferreira (2021) o fator que mais desencadeia a ansiedade no acadêmico de enfermagem é o estágio. Nesse percurso o discente desenvolve uma maturidade tanto acadêmica quanto profissional, onde está iniciara a partir da experiência das práticas, o que resultará na segurança e postura crítica do aluno ao longo da profissão. No entanto, pesquisas demonstra que ao longo do estágio, principalmente no seu começo, os acadêmicos apresentam um elevado grau de ansiedade ao serem inseridos no ambiente hospitalar, pelo fato de ter um contato direto o paciente e seus família, e no período de realização de procedimentos, que foram aprendidos apenas na teoria.

Lisbôa & Dias (2022) relata que a organização do acadêmico precisa ser realizada de dentro para fora, como forma de adequação para uma boa transição na entrada e trajetória da graduação, principalmente no curso de enfermagem que tem ligação direta com o indivíduo que necessita de cuidados. Os estudantes de enfermagem possuem fatores íntimos que auxiliam no desencadeamento da ansiedade e diariamente vivenciam o medo de cometer algum erro ou não conseguir ter uma relação de enfermeiro e paciente durante as práticas clínicas. Contudo, o acadêmico enfrenta grandes dificuldades além das específicas dentro de seu curso, como foi mostrado a partir da literatura.

A incidência do adoecimento no âmbito de suas práticas clínicas, também se torna um fator desencadeante para a ansiedade, pois além do paciente, o estudante acaba tendo maior proximidade com os micro-organismos e vírus, do ambiente ambulatorial e hospitalar. Mas é necessário ter uma atenção maior nos fatores que mexem e influenciem as necessidades básicas que podem afetar os sentidos psicossomáticos dos acadêmicos, posa partir dos distúrbios de sono, vários outros problemas irão se desenvolver. Importante ressaltar que, muitos estudantes por conta da carga horária de estudo acabam tendo frequentes episódios de sonolência diurna, mantêm-se acordados durante a noite estudando, para permanecer com um bom rendimento e com isso prejudicam sua saúde mantendo suas notas e atividades em dia (LISBÔA & DIAS, 2022).

Vale ressaltar que durante a preparação das atividades teóricas e práticas do curso, há uma incerteza sobre a capacidade de o aluno ter desempenho satisfatório nas obrigações acadêmicas, de modo que tais indagações podem confundir a mente do indivíduo, levando-o a desistir dos seus compromissos por conta da ansiedade. Onde também em determinados cursos, a exemplo da enfermagem, os estudantes ainda podem se deparar com questões envolvendo competitividade, cobrança e ausência de perspectivas quanto ao futuro profissional, o que advém, principalmente, da desvalorização e do crescente número de profissionais disponíveis no mercado (CLAUDINO *et al.*, 2019).

Assim o curso de graduação em enfermagem é considerado estressante, pois os estudantes passam a vivenciar situações parecidas com as dos profissionais formados. A maioria dos estudantes, ainda em faixas etárias jovens, estão em processo de desenvolvimento emocional, com histórias anteriores ao ingresso na universidade que podem interferir diretamente na sua saúde mental. Também é importante ter em mente que outros fatores externos podem interferir, como o estado civil, o histórico familiar de saúde, a situação socioeconômica do jovem, se ele se dedica aos estudos ou precisa trabalhar e estudar etc (SOUSA, ROSA & BEZERRA, 2022).

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

Este estudo se trata de uma revisão de literatura, que visa buscar artigos já existentes sobre análise acerca dos impactos da ansiedade sob o desempenho de acadêmicos de enfermagem.

Segundo Amaral & Silva (2011): A revisão de literatura é importante para definir a linha limítrofe da pesquisa que se deseja desenvolver, considerando uma perspectiva científica, onde ajuda definir os tópicos chave, autores, palavras, periódicos e fontes de dados preliminares. Nesse sentido, a revisão de literatura é considerada um passo inicial para qualquer pesquisa científica, desenvolvida com base em material já elaborado como livros, artigos e teses, a pesquisa bibliográfica possui caráter exploratório, pois permite maior familiaridade com o problema, aprimoramento de ideias ou descoberta de intuições.

4.2 PERÍODO

Este estudo será realizado no período de Janeiro a Outubro de 2022.

4.3 AMOSTRAGEM

Serão utilizados estudos selecionados em bases de dados de artigos científicos, capítulos, documentos e portarias.

4.4 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

4.5.1 Inclusão

Serão selecionados artigos científicos dos últimos 10 anos (2012 a 2022), que abranjam sobre análise acerca dos impactos da ansiedade sob o desempenho de acadêmicos de enfermagem.

4.5.2 Não inclusão

Não serão selecionados artigos publicados que não estarão dentro dos últimos dez anos, artigos que não possibilitem alcançar os objetivos dessa pesquisa.

4.6 COLETA DE DADOS

Para levantamento dos dados dessa investigação, foram analisados artigos que se encontram dentro dos critérios de inclusão desse estudo, utilizando-se como fontes de busca de referências as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Site do Ministério da Saúde e do Google Acadêmico. As palavras chaves utilizadas foram: Ansiedade, Estudantes Universitários, Educação em Saúde.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fez-se uma análise criteriosa dos artigos selecionados na base de dados mencionadas segundo os critérios de inclusão dessa investigação, totalizando 37 artigos. Após a análise de cada estudo evidenciado, foi possível averiguar que a ansiedade na vida dos acadêmicos influencia diretamente no ensino-aprendizado do estudante, alcançando de forma sucinta o objetivo proposto na temática.

Segundo Clark & Beck (2022), desde o início dos registros históricos, filósofos, líderes religiosos, acadêmicos e, mais recentemente, profissionais da saúde, bem como cientistas sociais e cientistas das áreas da saúde têm tentado desenredar os mistérios da ansiedade e desenvolver intervenções que efetivamente tratem dessa condição disseminada e perturbadora da humanidade. Clark & Beck (2022) mencionam ainda que a ansiedade é um sistema de resposta cognitiva, afetiva, fisiológica e comportamental complexo (isto é, modo de ameaça) que é ativado quando eventos ou circunstâncias antecipadas são consideradas altamente aversivas porque são percebidas como eventos imprevisíveis, incontroláveis que poderiam potencialmente ameaçar os interesses vitais de um indivíduo.

Para Leahy (2022) vivemos na Era da Ansiedade. Dentro de poucos anos, cerca de 18% dos norte-americanos sofrerão de um transtorno de ansiedade. Esse número é duas vezes maior do que o índice de depressão – que, apesar disso, recebe mais atenção. Ao longo da vida, o número de pessoas que sofrerá de ansiedade sobe para 30%. Essas estatísticas são notáveis. Da mesma forma que a depressão clínica é muito mais grave do que o fato de algumas pessoas às vezes se sentirem “para baixo”, a ansiedade clínica é muito mais grave do que estar sujeito às preocupações do cotidiano.

No Brasil, há uma escassez de estudos epidemiológicos sobre a morbidade psiquiátrica em estudantes universitários, no entanto os estudantes do curso de Enfermagem apresentam a maior prevalência de transtorno de ansiedade de 34% (CERCHIARI, CAETANO & FACCENDA, 2012).

O Ministério da Saúde constata que a ansiedade é parte do cotidiano de 86,5% dos brasileiros. As particularidades específicas da educação superior geram grande impacto na saúde mental e na qualidade de vida dos futuros profissionais de saúde. Há uma necessidade urgente de intervenção, através de novas pesquisas e iniciativas institucionais, a fim de promover saúde, diagnóstico e tratamento precoce e oferecer

aos estudantes uma experiência mais humanizada (SOUSA, ROSA & BEZERRA, 2022).

As pessoas com transtornos de ansiedade frequentemente se descobrem incapazes de trabalhar de modo eficaz, de ter uma vida social, de viajar ou de ter relações estáveis. Elas podem passar deliberadamente por todo tipo de estratégias, somente para evitar encontrar certas pessoas, locais ou atividades, inclusive dirigir um carro, viajar de avião e entrar em elevadores. Podem não conseguir enfrentar multidões, participar de reuniões sociais, estar em espaços abertos ou se deparar com mínimas quantidades de sujeira. Em geral, não conseguem dormir bem. Algumas delas se tornam socialmente reclusas ou caseiras. Em casos extremos, um transtorno de ansiedade precisará de hospitalização. Trata-se de uma doença real e duradoura, que tem consequências impactantes sobre a vida (ASBAHR, LABBADIA & CASTRO, 2022).

Nesse contexto, Bocalandro (2022) elenca cinco critérios que podem ser usados para diferenciar estados anormais de ansiedade:

1. **Cognição disfuncional.** Um princípio central da teoria cognitiva da ansiedade é que a ansiedade anormal deriva de uma falsa suposição envolvendo uma avaliação errônea de perigo de uma situação que não é confirmada por observação direta. A ativação de crenças disfuncionais (esquemas) sobre ameaça e erros de processamento cognitivo associado levam o medo acentuado e excessivo que é inconsistente com a realidade objetiva da situação.

2. **Funcionamento prejudicado.** A ansiedade clínica interferirá diretamente no enfrentamento efetivo e adaptativo em face de uma ameaça percebida e, de modo mais geral, no funcionamento social e ocupacional diário do indivíduo. Há casos nos quais a ativação de medo resulta em uma pessoa congelando, sentindo-se paralisada frente ao perigo. Também é reconhecido que a ansiedade clínica geralmente interfere na capacidade de uma pessoa levar uma vida produtiva e satisfatória. Conseqüentemente, no Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-IV-TR; APA, sofrimento acentuado ou “interferência significativa na rotina, funcionamento ocupacional (ou acadêmico), ou atividades ou relacionamentos sociais normais do indivíduo é um dos critérios diagnósticos centrais para a maioria dos transtornos de ansiedade.

3. **Manutenção.** Em condições clínicas a ansiedade persiste muito mais tempo do que seria esperado sob condições normais. Pois a ansiedade estimula

uma perspectiva orientada ao futuro que envolve a antecipação de ameaça ou perigo. Como resultado, a pessoa com ansiedade clínica pode sentir uma sensação aumentada de apreensão subjetiva apenas por pensar em uma possível ameaça iminente, independente de se ela eventualmente se materializa. Portanto não é incomum que indivíduos propensos à ansiedade experimentem ansiedade elevada diariamente durante muitos anos.

4. Alarmes falsos. Nos transtornos de ansiedade encontramos frequentemente a ocorrência de alarmes falsos, onde define-se como “medo ou pânico acentuado que ocorre na ausência de qualquer estímulo ameaçador da vida, aprendido ou não”. Um ataque de pânico espontâneo ou inesperado é um dos melhores exemplos de um “alarme falso”. A presença de ataques de pânico ou medo intenso na ausência de sinais de ameaça ou ao menor estímulo de ameaça sugeriria um estado clínico.

5. Hipersensibilidade a estímulo. É percebido como uma ameaça potencial. Entretanto, em condições clínicas a ansiedade é evocada por uma variedade mais ampla de estímulos ou situações de intensidade relativamente leve de ameaça que seriam percebidos como inócuos ao indivíduo não temeroso.

Uma das características mais notáveis desse processo é que ele parece implacável. Quando somos dominados pela ansiedade, nossa mente parece funcionar 24 horas por dia, sete dias por semana, jamais descansando. Não conseguimos desligar o processo de pensamento. Ele simplesmente gera cada vez mais ansiedade, como uma máquina cujo botão liga/desliga está sempre ligado. A mente não para de tagarelar mesmo quando queremos dormir, relaxar ou simplesmente não fazer nada. Independentemente do quanto as coisas possam estar indo bem, independentemente das alegrias que a vida nos esteja oferecendo no momento, estamos preocupados demais com as ansiedades sobre o passado e o futuro para percebermos (LEAHY, 2022).

Nessa perspectiva, Clark & Beck (2022), relata que durante as últimas décadas, a pesquisa clínica sobre ansiedade reconheceu que o termo mais antigo “neurose de ansiedade” tinha valor heurístico limitado. A maioria das teorias e da pesquisa sobre ansiedade agora reconhece que há inúmeros subtipos específicos de ansiedade que se agrupam sob a rubrica “transtornos de ansiedade”. Ainda que esses transtornos de ansiedade mais específicos compartilhem alguns aspectos comuns como a ativação do medo a fim de detectar e evitar ameaça.

Segundo o contexto acima e os artigos selecionados tem-se em destaque os tipos de ansiedade (quadro 1), que levam em consideração suas características no diagnóstico clínico.

Quadro 1. Aspectos centrais dos transtornos de ansiedade do dSM-IV-TR.

Transtorno de ansiedade	Estímulo ameaçador	Avaliação central
Transtorno de pânico (com ou sem agorafobia)	Sensações físicas, corporais	Medo de morrer (“ataque cardíaco”), de perder o controle (“ficar louco”) ou perder a consciência (desmaiar), de ter novos ataques de pânico
Transtorno de ansiedade generalizada (TAg)	Eventos de vida estressantes ou outras preocupações pessoais	Medo de possíveis futuros desfechos de vida adversos ou ameaçadores
Fobia social	Situações sociais, públicas	Medo da avaliação negativa dos outros (p. ex., constrangimento, humilhação) Medo de perder o controle
Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)	Pensamentos, imagens ou impulsos intrusivos inaceitáveis	mental ou comportamental ou de algum modo ser responsável por um desfecho negativo para si ou para os outros.

Fonte: BOCCALANDRO (2022).

Os sistemas de classificação psiquiátrica como o DSM-IV supõem que transtornos mentais como a ansiedade consistem em subtipos de transtorno mais específicos com fronteiras diagnósticas que diferenciam nitidamente um tipo de transtorno de outro. Entretanto, uma grande quantidade de pesquisa epidemiológica, diagnóstica e baseada no sintoma tem contestado essa abordagem categórica à nosologia psiquiátrica, oferecendo evidência muito mais forte da natureza dimensional dos transtornos psiquiátricos como ansiedade e depressão (CLARK & BECK, 2022).

Segundo Silva *et al.* (2021), as estimativas da OMS sobre a predominância do transtorno de ansiedade no mundo é de 3,6%, sendo o Brasil o país com maior número de casos desse distúrbio. Outros estudos, ainda apontam que os estudantes de

Cursos de Graduação em Enfermagem são mais susceptíveis a fatores desencadeantes de estresse e ansiedade quando comparados a alunos de outros cursos; isso se deve ao fato de estarem constantemente voltados a responsabilidades que envolvem cuidados relacionados à vida de outras pessoas.

Baseado na importância dos conhecimentos técnicos e populares, a promoção da saúde consiste em um processo que capacita a comunidade e que faz uso da educação em saúde para estimular a prática de um estilo de vida saudável e propiciar um bem-estar psicossocial. Sabendo que o ambiente acadêmico potencializa as possíveis vulnerabilidades dos discentes frente aos distúrbios psicológicos, a realização de ações de promoção da saúde é primordial para disseminar conhecimento, instrumentalizar o público alvo, bem como prevenir tais transtornos (VASCONCELOS, 2015).

Para Silva *et al.* (2021) a utilização de rodas de conversas com estudantes é uma oportunidade e uma forma de valorização de saber sobre os conhecimentos prévios do público, onde o assunto requer ações e estratégias de mecanismo para uma construção dialógica sobre esse transtorno. O uso de recursos audiovisuais com exposição de notícias divulgadas em sites da Internet relacionadas ao estresse e ansiedade entre acadêmicos, assim como a utilização do roteiro dialogado com posterior explanação a respeito da temática discutida, permite que os indivíduos construam condutas que favoreçam uma melhor qualidade de vida para a prática acadêmica.

Referente à análise dos principais resultados dos estudos, percebeu-se que todos os artigos compreendem os critérios de inclusão dessa investigação, porém foram escolhidos 8 artigos dos 30 mencionados, artigos esses que se refere aos últimos 10 anos (2012 a 2022) e discute sobre os impactos da ansiedade sob o desempenho de acadêmicos de enfermagem, para complementar a discussão desse estudo como mostra o quadro abaixo.

Quadro 2. artigos selecionados sobre análise acerca dos impactos da ansiedade sob o desempenho de acadêmicos de enfermagem.

ARTIGO	AUTORES	TÍTULO	OBJETIVO
01	REIS, MIRANDA & FREITAS (2017)	Ansiedade e desempenho acadêmico: um estudo com alunos de enfermagem	Verificar se a ansiedade está significativamente associada ao desempenho acadêmico
02	COSTA <i>et al.</i> (2017)	Ansiedade em universitários na área da saúde	Avaliar os fatores de predisposição para o desencadeamento do transtorno de ansiedade em estudantes universitários
03	RAMOS (2015)	Transtornos de ansiedade	Avaliar os tipos de transtorno de ansiedade
04	VICTORIA (2013)	Níveis de ansiedade e depressão em graduandos na Universidade do Estado do Rio de Janeiro	Avaliar os graduandos de UERJ, verificando se existem diferença nos escores de ansiedade e depressão
05	RABELO (2021)	Desencadeadores do transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem: uma revisão sistemática	Apresentar os fatores que desencadeiam a ansiedade em acadêmicos de enfermagem
06	LANTYER <i>et al.</i> (2016)	Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção.	Avaliar níveis de ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes de cursos da área da saúde de uma universidade pública Identificar na literatura indexada, estudos relativos à qualidade técnica de instrumentos psicométricos e experimentais sobre a avaliação dos pensamentos negativos e comportamentos de segurança associados ao TAS.
07	BURATO, CRIPPA & LOUREIRO (2015)	Transtorno de ansiedade social e comportamentos de evitação e de segurança: uma revisão sistemática	Identificar os fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo.
08	HIRSCH <i>et al.</i> (2018)	Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo	

Fonte: Elaboração da autora (2022).

Os autores do artigo 01 afirmam que o desempenho acadêmico está relacionado à capacidade do aluno de manter e reproduzir o que foi aprendido. Portanto, para medir sua performance acadêmica, o aluno deve passar por avaliações nas quais serão detectados os níveis de conhecimento, aprendizado e aproveitamento obtidos. Nesse contexto, torna-se importante investigar se há interferência da ansiedade no ambiente de aprendizagem, uma vez que a ansiedade, promove o estresse, podendo assim interferir nos recursos envolvidos com o ensino-aprendizagem e o desempenho do indivíduo.

Segundo Reis, Miranda & Freitas (2017) a ansiedade é definida como um estado emocional normal do ser humano, composto por fatores psicológicos e fisiológicos que influenciam no desempenho de suas atividades. Algumas pesquisas apontam que as pessoas do sexo feminino tendem a se mostrar mais ansiosas do que as do sexo masculino, essa diferença pode ser devido às mulheres desempenharem funções diferentes na sociedade (o que gera estressores diferentes), além das diferenças biológicas.

No Brasil, o desempenho acadêmico é comumente relacionado ao rendimento acadêmico. Porém são coisas diferentes, já que o desempenho é a maneira como alguém se comporta quando submetido a uma avaliação em relação à competência, enquanto o rendimento é resultado desse desempenho em forma avaliativa (números ou conceitos). E a relação da ansiedade com o desempenho é vista como de natureza recíproca, sendo que ela produz padrões aversivos de motivação que interferem no aprendizado e conseqüentemente no desempenho. Neste sentido, afirma-se que a ansiedade é uma forte característica que interfere negativamente no desempenho de exames e no aprendizado. Em muitos estudos apresenta resultados que indicam uma correlação negativa da ansiedade com desempenho acadêmico, o que demonstra que quanto mais ansioso é o discente, pior se torna o seu aprendizado (REIS, MIRANDA & FREITAS, 2017).

Os autores do artigo 02 relatam que jovens de graduação da área da saúde são os acadêmicos que mostra maior nível de ansiedade, quando comparados a outras áreas de ensino. Apontando alguns fatores associados as experiências da prática clínica, o trabalhar com os seres humanos, o contato com o sofrimento psíquico, a verificação constante dos instrutores no cenário da prática, o medo de praticar erros e sentimentos de inadequação.

Segundo COSTA *et al.* (2017) os fatores relacionados como a atividades físicas regulares, espiritualidade e vida social, momentos de lazer, atuando na promoção e na prevenção da saúde dos acadêmicos universitários. Esses autores notaram também que os universitários da área da saúde que não possuíam desconforto físico também mostraram menores níveis de ansiedade, abaixo da média, em relação as pessoas que possuíam algum desconforto. Manifestações como distúrbio do sono, fadiga, inquietação e dificuldade de concentração apresentaram-se estatisticamente em relação à presença de ansiedade. Outro fato importante mencionado no estudo foi o uso de medicação pelos universitários, já que existem diferentes estratégias que podem ser usadas como fontes de apoio para os acadêmicos ou ser incorporadas ao tratamento de ansiedade, com o envolvimento de trabalhos recreativas, o aconselhando individualmente o indivíduo e exercício baseadas na crença ou espiritualidade da pessoa. Costa *et al.* (2017) notaram também que os remédios mais utilizados pelos discentes são os benzodiazepínicos e o Diazepam, várias vezes sem a devida prescrição médica.

Pode-se dizer que a vida dos universitários em cursos de graduação da área da saúde é extremamente estressante por causa das exigências feitas ao longo da formação, as avaliações e atividades, aumento da pressão psicológica, cansaço mental, tensão e expectativa com o mercado de trabalho. Ao ingressar na faculdade, as pessoas são submetidas a uma enorme carga de estresse, pelas as longas horas de estudo, cobranças pessoais, de familiares e professores. E quando esse transtorno passa a se tornar intensa demais deixa de ser um fator de proteção e começa a prejudicar a pessoa e sua qualidade de vida. É interessante incluir intervenção psicológica para reduzir significativamente a ansiedade e melhorar a saúde mental dos indivíduos. Assim, é importante o desenvolvimento de programas de intervenção psicoterápica nas universidades (COSTA *et al.*, 2017).

No artigo 03, RAMOS (2015) afirma que a palavra ansiedade está associada ao ocidental referente a um estado somatopsíquico relato pela Medicina ocidentais e pela Psicologia. Nesses contextos, a terminologia ansiedade não é oriental, mas, na literatura clássica da Medicina Tradicional chinesa (MTC), é praticamente impossível achar descrições de tratamentos para essa patologia. Junto a isso, na MTC, diz que não existe uma separação entre corpo, mente e espírito, logo, não existem classificações de distúrbios ou doenças exclusivamente psiquiátricos, ou psicológicos

como se manifesta no ocidente, como, por exemplo, no caso de transtornos de ansiedade.

Segundo o autor, esse transtorno é o resultado de um distúrbio relacionado ao Shen, um sinal clínico que mencionaria que o espírito não está conseguindo se movimentar de maneira adequada pelo corpo. Nessa perspectiva, relata que, existem pelo menos três tipos distintos de ansiedade, segundo a situação que a surgiu, sendo elas:

- Ansiedade por excesso: é uma maneira de aumento que eleva à ansiedade e à confusão de pensamento, comportamento e linguagem. Podendo se manifestar de um estresse emocional, uso exagerado do fumo, do álcool, de alimentos gordurosos e a falta de atividades físicas.
- Ansiedade por estagnação: A estagnação pode surgir por meio de alguns movimento. Por exemplo, decorrentes de um distúrbio emocional.
- Ansiedade por deficiência: é a ansiedade que cresce quando a energia está reduzida, com a deficiência de sono, estresse, descanso, muito trabalho, doença e nutrição deficiente, além de outros fatores (RAMOS, 2015).

No artigo 04, o autor defende que os universitários de enfermagem apresentam fatores que causam estresse mais que outros grupos populacionais. No início do curso, por exemplo, o aluno enfrenta a transição para uma nova forma de vida estudantil, com um grande volume de informações adquiridas rapidamente, uma carga horária mais rígida e uma maior responsabilidade, pois o estudo destina-se a formação de sua carreira. Baseando-se nessa ideia, também se notam fatores de estresse no fim do curso, onde o aluno começa a pensar sobre sua competência e preocupa-se com sua colocação no mercado de trabalho, seu possível sucesso ou fracasso. Sendo assim, o nível de ansiedade e depressão varia conforme a época do curso em que o aluno se encontra- início, meio ou fim.

Referente ao artigo 05, o autor afirma que a ansiedade, por causa do modelo de vida atualmente da sociedade, vem crescendo cada vez mais, promovendo inúmeros prejuízos na realização de atividades do cotidiano das pessoas e prejudicando o bem-estar físico e mental de forma geral da população, assim por esses e outros motivos, esse tema é alvo de pesquisa entre diversos grupos de indivíduos. Nesse contexto, a enfermagem é um dos grupos que precisa ser mais estudada, visto que é uma das classes que mais apresenta o transtorno.

Segundo Rabelo, Siqueira & Ferreira (2021), o transtorno de ansiedade traz muitos prejuízos para a vida dos acadêmicos de enfermagem, em relação a aquisição de conhecimento, concentração, e atenção, resultando em diminuição do desenvolvimento das habilidades e do aprendizado. Assim faz-se necessários utilizar algumas estratégias para o alívio e controle desse transtorno como: Habilidades de gerenciar o tempo, Técnicas de relaxamento, Exercícios físicos e Medicamentos benzodiazepínicos.

Rabelo, Siqueira & Ferreira (2021) afirmam ainda que o sentimento de apreensão presente na ansiedade pode ser acompanhado de uma série de reações fisiológicas, comportamentais e psicológicas, todas presentes ao mesmo tempo, que incluem reações corporais como palpitações e tensão muscular. Do ponto de vista comportamental, a ansiedade contribui para o hábito de evitar situações cotidianas antes facilmente confrontadas. Psicologicamente, considera-se a ansiedade um estado subjetivo de apreensão e desconforto. Sua apresentação varia em formas e em níveis de intensidade, desde a sensação de uma simples pontada de desconforto até um completo ataques de pânico marcado por palpitações, desorientação, medo de morrer e/ou de ficar louco.

Os autores do artigo 06 afirmam que ampliar o entendimento do papel que os aspectos emocionais desempenham no processo de formação do futuro profissional da área da saúde no cenário brasileiro, mostra que os indicadores de qualidade de vida e saúde mental entre estudantes da área da saúde vêm sendo incentivados pelas Instituições de Ensino Superior. Nesta perspectiva, levantamentos realizados demonstraram que uma porcentagem significativa dos estudantes universitários apresenta níveis de estresse superiores aos da população saudável. Adicionalmente, observa-se que os níveis de ansiedade são superiores e os indicadores de qualidade de vida são mais baixos entre as mulheres universitárias, independentemente do curso. Tais achados reforçam a necessidade do investimento em pesquisas e programas de intervenção que favoreçam o aprendizado de estratégias eficazes no manejo do estresse e da ansiedade e a consequente melhora da qualidade de vida e do desempenho acadêmico dos universitários.

No artigo 07 Burato, Crippa & Loureiro (2015) afirmam que a ansiedade está relacionada com sentimentos internas do indivíduo, isso pode levar a um resultado de percepções negativas da própria pessoa consigo mesmo.

Referente ao artigo 08, os autores relatam sobre desistência do curso, onde se mostraram presentes em estudantes que se veem obrigados a conciliar estudo e trabalho, sendo mais intenso para os que trabalham na área da saúde por causa da sobrecarga de atividades e dos cansativos plantões. O estudante sente-se esgotado física e psicologicamente ao tentar conciliar trabalho e estudo, podendo levar ao esgotamento e desencadeamento do estresse e ansiedade. Essa dificuldade em conciliar ambas atividades leva também a diminuição do envolvimento nas atividades acadêmicas, o que pode levar a sentimentos de insatisfação e à desistência do curso.

Segundo Hirsch *et al.* (2018) é importante relatar também que os transtornos de ansiedade têm maior probabilidade de ocorrer com alguns transtornos do que com outros. Grande parte da pesquisa sobre comorbidade tem se focado na relação entre ansiedade e depressão. Aproximadamente 55% dos pacientes com um transtorno de ansiedade ou transtorno depressivo terão pelo menos um transtorno de ansiedade ou transtorno depressivo adicional, e essa taxa salta para 76% quando se considera diagnósticos durante a vida.

Hirsch *et al.* (2018) afirma que o ingresso precoce, sem o devido acompanhamento emocional desses alunos esteja associado aos altos níveis de ansiedade e depressão encontrados nos estudos. Outro fator importante analisado foi que os estudantes do sexo feminino, com as mudanças hormonais podem interferir direta ou indiretamente em suas vidas acadêmicas o que pôde influenciar de forma tendenciosa a elevação dos níveis de ansiedade e depressão, tendo em vista as particularidades da fisiologia feminina.

O estilo de vida pouco saudável dos estudantes de enfermagem pode influenciar a sua saúde mental, pois favorece a deterioração da saúde e o aparecimento de doenças não transmissíveis, cujas políticas de saúde mental ainda não atendem às necessidades populacionais. E outro fator importante a ser considerado quanto ao estado de saúde mental dos alunos, é a história anterior ao ingresso na universidade, bem como o histórico familiar, o contexto social em que o aluno está inserido, as limitações encontradas por ele para permanecer estudando, entre outros fatores (Hirsch *et al.* 2018).

Dessa forma percebe-se que o curso de graduação em enfermagem é considerado estressante, pois os estudantes passam a vivenciar situações parecidas com as dos profissionais formados. A maioria dos estudantes, ainda em faixas etárias jovens, estão em processo de desenvolvimento emocional, com histórias anteriores

ao ingresso na universidade que podem interferir diretamente na sua saúde mental. Também é importante ter em mente que outros fatores externos podem interferir, como o estado civil, o histórico familiar de saúde, a situação socioeconômica do jovem, se ele se dedica aos estudos ou precisa trabalhar e estudar etc. (SOUSA, ROSA & BEZERRA, 2022)

O tipo de moradia do estudante, o uso de tabaco e bebidas alcoólicas, substância psicoativas, autoavaliação negativa na disciplina acadêmica, má organização e planejamento das atividades de estudo; estresse e a ansiedade excessiva associada à gestão do tempo, distrações sociais e responsabilidades familiares são pontos que também trazem prejuízo para o rendimento do aluno, nesses sentido é importante mencionar também sobre o cuidado da enfermagem em se, com diz Amaral, Medeiros & Moura (2022), reservar a própria saúde, ou seja, realizar o autocuidado, significa manter a homeostase dos fatores biológicos, psicológicos e sociais, por meio da manutenção positiva dos fatores determinantes e condicionantes. Contudo, muitas pessoas não têm conhecimento suficiente para desenvolver o autocuidado de forma eficiente.

E falar sobre cuidado nos faz refletir a respeito do motivo pelo qual cuidamos de nós mesmos, de outras pessoas e do ambiente em que vivemos. O cuidado emerge quando nos importamos com alguém ou com alguma coisa. Nesse contexto, o autocuidado pode ser entendido como o zelo desenvolvido a favor do seu próprio bem-estar biológico, psicológico, espiritual e social (AMARAL, MEDEIROS & MOURA, 2022).

Na enfermagem, a primeira teórica que deu grande ênfase ao autocuidado foi Dorothea Orem. Ela desenvolveu, em 1980, a teoria do déficit de autocuidado, cuja premissa é que o ser humano tem capacidade inata para cuidar de si. Dessa forma, a condição que validará a existência de uma exigência de enfermagem será a ausência da manutenção contínua da quantidade e da qualidade do cuidado, que são terapêuticas da sustentação da vida e da saúde na recuperação da doença ou lesão e no enfrentamento dos seus efeitos (SOUSA, ROSA & BEZERRA, 2022)

Nesse contexto de cuidado é interessante mencionar a importante função que os sistemas e os órgãos do corpo estão relacionados as emoções. Assim, a alegria está relacionada ao Coração, a preocupação é relacionada ao Baço. A tristeza e o luto são sentimentos relacionados ao Pulmão, medo e fobia se relaciona com os Rins e a ira é a emoção relacionada ao Fígado. Dizer que uma emoção é relacionadas a

um órgão quer dizer que esta é a emoção à qual o órgão em questão é vulnerável; em outras palavras a vida do ser humano deve procurar viver o máximo possível em equilíbrio, onde a alegria excessiva, a preocupação intensa, a tristeza, o luto, os medos e as fobias, o ser humano precisa ter o controle sobre essas emoções, não os sentimentos ter controle das pessoas, pois sempre que as emoções se estagnem por tempo demais sem serem trabalhadas irão agredir os órgãos, sistemas e mente, sendo classificadas assim como fatores internos de adoecimento (AMARAL, MEDEIROS & MOURA, 2022).

Portanto é de suma importância que os estudantes de enfermagem cuide do corpo físico e da mente, para ter um desenvolvimento de qualidade durante e depois da finalização do curso, pois o ingresso no Ensino Superior exige dos ingressantes recursos cognitivos e emocionais elaborados para o manejo das novas contingências impostas. Déficits de tais habilidades podem favorecer o aumento dos níveis de ansiedade e, conseqüentemente, comprometer a qualidade de vida nesta importante etapa da formação.(BURATO, CRIPPA & LOUREIRO, 2015)

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao entender a ansiedade como uma condição natural que permite ao sujeito se preparar para acontecimentos futuros desconhecidos é possível caracterizá-la como um sentimento de prevenção. Em contrapartida, quando seus sintomas são exacerbados, ela se torna disfuncional, passando a afetar comportamentos prejudiciais, envolvendo aspectos fisiológicos e psicológicos. Algumas vezes é possível ser observado facilmente por outras pessoas. Ao transpor essa condição para o meio acadêmico, onde o estudante é frequentemente testado quanto a sua capacidade, o nível de ansiedade começa a causar consequências negativas no seu desempenho acadêmico. Frente à análise dos resultados, pode-se sugerir que há correlação inversa entre as variáveis, ansiedade e desempenho acadêmico, onde uma ansiedade moderada e grave tende a diminuir o desempenho do estudante.

Assim, diante do que foi analisado durante as pesquisas foi possível perceber que é necessário desenvolver programas de intervenção para alunos universitários, pois é de fundamental importância para o processo de ensino-aprendizado, abrangendo uma permanência e o desenvolvimento da autonomia e de potencialidades do estudante.

Dessa forma, a avaliação e o desenvolvimento de programas de intervenção para acadêmicos universitários demonstram-se fundamentais para o processo de adaptação durante o percurso do curso e do desenvolvimento da autonomia e de potencialidades do estudante. O ingresso nas faculdades exige do aluno recursos cognitivos e emocionais elaborados para o manejo das novas contingências impostas. Déficits de tais habilidades favorecem o aumento dos níveis de ansiedade e, conseqüentemente, compromete a qualidade de vida nesta importante etapa da formação.

Acrescenta-se que a ansiedade é uma emoção natural, mas que pode se tornar intensa e desconfortável. Foi apresentada a maneira como alguns sintomas e transtornos de ansiedade podem afetar as pessoas e, ainda, como algumas técnicas podem auxiliar na modulação dessa emoção e algumas situações nas quais ela pode se manifestar

Pode-se perceber ainda que embora a ansiedade quando exacerbada possa ser prejudicial, existe um nível entre a ausência mínima de ansiedade e a ansiedade

moderada e grave, onde o desempenho acadêmico vai ser melhor, que é o nível caracterizado como leve, sendo este nível, uma ansiedade considerada funcional.

Observa que a ansiedade não é apenas caracterizada por um processamento seletivo de perigo aumentado, mas também por uma supressão seletiva de informação que é incongruente com o perigo percebido. Esse fato pode prejudicar o aprendizado do acadêmico de enfermagem, trazendo-lhe inseguranças e a presença desses sintomas poderia facilmente interferir na capacidade do indivíduo de fazer o curso.

Ressaltando que a importância da intervenção no contexto universitário, quanto a oferecer serviços de apoio psicológico e atividades para promoção de saúde, numa perspectiva preventiva, com o objetivo de responder às necessidades manifestadas pelos estudantes é o mais adequado na questão desta temática.

Portanto é relevante a realização de novas pesquisas que investiguem os diversos causadores de ansiedade em acadêmicos de enfermagem e que estudem ainda sobre meios de combater esse mal, pois os universitários do curso de enfermagem são futuros profissionais importantes no cuidado dos enfermos.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, E. L.S, MEDEIROS, K, A. A. de L.; MOURA, L, P.D. Educação em enfermagem. Grupo A, 2022. E-book. ISBN 9786556903187. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556903187>. Acesso em 29 de setembro de 2022.
- ALMEIDA, D. S; COSTA, L. P. Transtorno de Ansiedade: Qualidade de Vida dos Acadêmicos de Enfermagem. **Múltiplos Acessos**, v. 6, n. 3, p.136-150, 2021.
- AMARAL, D. C.; Silva, S. D. Roteiro para revisão bibliográfica sistemática: aplicação no desenvolvimento de produtos e gerenciamento de projetos. Trabalho apresentado, 2011.
- ASBAHR, F. R.; LABBADIA, E. M.; CASTRO, L. L. Ansiedade na infância e adolescência: Editora Manole, E-book. ISBN 9788520457955, 2022. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520457955>. Acesso em: 30 de setembro de 2022.
- BAKOS, D. S. R., T. Modelo Cognitivo-Comportamental das Fobias Específicas. **Manual Prático de Terapia**, p. 355, 2012.
- BAPTISTA, A., CARVALHO, M. LORY, F. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. **Psicologia**, v. 19, n. 1/2, p. 267-277, 2016.
- BOCCALANDRO, M. P. R. Transtorno de Ansiedade e Síndrome do Pânico: Uma Visão Multidisciplinar: Editora Manole, 2016. E-book. ISBN 9788520452165. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520452165/>. Acesso em: 30 de setembro de 2022.
- BRANDÃO, M. L.; VIANNA, D. M.; MASSON, D; SANTOS, J. Organização neural de diferentes tipos de medo e suas implicações na ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 25, p. 36-41, 2016.
- BURATO, K. R. S.; CRIPPA, J. A. S; LOUREIRO, S. R. Transtorno de ansiedade social e comportamentos de evitação e de segurança: uma revisão sistemática. **Estudos de psicologia (Natal)**, v. 14, p. 167-174, 2015
- CARDOZO, M. Q.; GOMES K.M. FRAN L.G.; SORATTO M. T. Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. **Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 2, p. 251-262, 2016.
- CLARK, D. A. BECK, A. T. cognitiva Terapia para os transtornos de ansiedade: ciência e prática: Grupo A, 2012. E-book. ISBN 9788536326733. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536326733/>. Acesso em: 30 de setembro de 2022.
- CLAUDINO, A. C. S. O.; BRAZ, F.S.; SOUSA, L.P.; RUBIO, L.S.; SILVA, N.C.; PEREIRA, A.V. Relato de experiência: ansiedade, estresse e Depressão no âmbito universitário. **Revista Interdisciplinar Pensamento Científico**, v. 5, n. 4, 2019.

CERCHIARI, E. A. N.; CAETANO, D.; FACCENDA, O. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Estudos de psicologia (Natal)**, v. 10, p. 413-420, 2012

COSTA, C. O.; BRANCO, J. C.; VIERA, I. S.; SOUSA, L. D.M.; SILVA, R. A. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 92-100, 2019.

COSTA, K. M. V.; SOUSA, K. R. S.; FORMIGA, P. R.; SILVA, W. S.; BEZERRA, E. B. N. Ansiedade em universitários na área da saúde. In: **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**. 2017. p. 14-16.

COUTO, M. C. V; DUARTE, C. S.; DELGADO, P. G.G. A saúde mental infantil na Saúde Pública brasileira: situação atual e desafios. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. 390-398, 2013.

FALCÃO, E.; GUSMÃO, E.; FONTES, L.; GOMES, P.; ECHEVERRIA, A.; BARBOSA, L.; FALBO, G.; DINIZ, I.; COSTA, J. M.; MELO, M. Cuidando da saúde mental. Ansiedade. Faculdade Pernambucana de Saúde: – Recife, 2020.

HIRSCH, C. D.; BARLEM, E.L.D; ALMEIDA, L.K; LUNARDI, J.G. T.; RAMOS, A.M. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 27, 2018.

LANTYER, A et al. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016.

LISBÔA, A. L. DIAS, U.R. Ansiedade nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: uma revisão. **Revista Fluminense de Extensão Universitária**, v. 12, n. 1, p. 11-15, 2022.

LEAHY, R. L. Livro de ansiedade. Grupo A, 2010. E-book. ISBN 9788536324708. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536324708>, 2022. Acesso em 29 de setembro de 2022.

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

LEVITAN, M.; RANGÉ, B.; NARDI, A.E. Habilidades sociais na agorafobia e fobia social. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 24, p. 95-99, 2012.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 10, n. 33, p. 42-55, 2017.

MENEZES, F. M. F. BARROS, L. M, ALMEIDA, H.M.R. Mensuração dos níveis de ansiedade traço e estado em estudantes do curso de enfermagem. **Interfaces Científicas-Humanas e Sociais**, v. 6, n. 3, p. 93-100, 2018.

NOGUEIRA, M. J. C. (2016). Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa (Portugal)).

OLIVEIRA, M. A.; DUARTE, A. M. M. Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 6, n. 2, p. 183-199, 2013.

RABELO, L. M; SIQUEIRA, A. K. A; FERREIRA, L. S. Desencadeadores do transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem: uma revisão sistemática. **Revista Liberum accessum**, v. 7, n. 1, p. 1-15, 2021.

RAMOS, R. T; FURTADO, Y. A. D. L. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 66, n. 11, p. 365-374, 2015.

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**, p. 319-333, 2017.

SILVA, I. C.; JARDILINO, S. D.; SOUSA, J. C. G.; NOGUEIRA, N. M. R.; JANSER, R. C.; OLIVEIRA, V.C. Ansiedade e estresse entre acadêmicos de enfermagem: relato de experiência de uma ação educativa. **Teoria e Prática**, 2021.

SERINOLLI, M. I; OLIVA, M. P. M; EL-MAFARJEH, E. Antecedente de ansiedade, síndrome do pânico ou depressão e análise do impacto na qualidade de vida em estudantes de medicina. **Revista de gestão em sistemas de saúde**, v. 4, n. 2, p. 113-126, 2015.

SOUZA, P. C. ROSA, R. S. BEZERRA, C.L.S. Fatores associados à ansiedade e depressão em médicos de enfermagem. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 16, n. 24, p. 19-32, 2022.

VASCONCELOS, T. C. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista brasileira de educação médica*. 39 (1): 135 – 142; 2015.

VICTORIA, M. S.; BRAVO, A.; FELIX, A. K.; GOMES, B. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **Encontro: Revista de Psicologia**, v. 16, n. 25, p. 163-175, 2013.

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