

FACULDADE SANTA LUZIA
CURSO DE ENFERMAGEM

ANTONIA THAYNARA BARBOSA LOPES

OS IMPACTOS DA ANSIEDADE SOB O DESEMPENHO DE ACADÊMICOS

SANTA INÊS – MA
2022

ANTONIA THAYNARA BARBOSA LOPES

OS IMPACTOS DA ANSIEDADE SOB O DESEMPENHO DE ACADÊMICOS

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

Orientador: Prof. Esp. Flávia Holanda de Brito Feitosa

SANTA INÊS – MA
2022

L864i

Lopes, Antonia Thaynara Barbosa.

Os impactos da ansiedade sob o desempenho de acadêmicos. /
Antônia Thaynara Barbosa Lopes. – 2022.

53f.:il.

Orientador: Prof.º.Esp. Flávia Holanda de Brito Feitosa.

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

1. Ansiedade. 2. Acadêmicos. 3. Desempenho. 4. Sintomas I. Título.

CDU 616.89-008.441

ANTONIA THAYNARA BARBOSA LOPES

OS IMPACTOS DA ANSIEDADE SOB O DESEMPENHO DE ACADÊMICOS

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

Orientador: Prof. Esp. Flávia Holanda de Brito Feitosa

BANCA EXAMINADORA

Prof. Davyson Vieira Almada

Prof.^a Flávia Holanda de Brito Feitosa

Prof.^a Maria Helena da Silva Castro

Prof.^a Dra. Prof. Thiessa Maramaldo de Almeida Oliveira

Santa Inês, 04 de novembro de 2022.

Dedico esse trabalho aos meus pais, que sempre me incentivaram para a realização dos meus ideais, encorajando-me a enfrentar todos os momentos difíceis da vida. A minha amada filha Ana Bella, que foi e é, o meu maior incentivo. Ao meu marido que sempre me encorajou, me

dando forças para que meu sonho se concretizasse.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pelo dom da vida e por ter me dado coragem e determinação para alcançar mais esta conquista. Pela tua graça e infinita generosidade, hoje estou aqui.

Agradeço aos meu pais que sempre estiveram ao meu lado, me apoiando ao longo de toda essa jornada, a minha filha que é o motivo das minhas forças, a minha irmã que mesmo longe sempre me deu apoio.

Agradeço ao meu marido, que me incentivou nos momentos difíceis, sempre esteve ao meu lado com amor e zelo no decorrer de todos esses anos de graduação.

Agradeço ainda aos meus amigos e familiares que ao longo dessa jornada sempre estiveram na torcida por mim.

“Bom mesmo é ir à luta com determinação, abraçar a vida com paixão, perder com classe e vencer com ousadia, pois o triunfo pertence a quem se atreve... A vida é muita para ser insignificante”.

Charles Chaplin

LOPES, Antonia Thaynara Barbosa. **Os impactos da ansiedade sob o desempenho de acadêmicos**. 2022. 50 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Faculdade Santa Luzia, Santa Inês, 2022.

RESUMO

A transição entre escola e vida universitária é, para grande parcela dos jovens, a conquista de sua própria independência, porém também pode ser visto como um período crítico de adaptação ao novo ambiente e a novas exigências. Esse estudo teve como objetivo principal investigar como a ansiedade pode interferir no rendimento de acadêmicos. Na presente revisão bibliográfica qualitativa, analisou-se 50 pesquisas que foram selecionadas baseadas pelos descritores previamente elencado, entretanto após a leitura e análise somente 24 artigos atenderam a todos os critérios de inclusão estabelecidos, onde as pesquisas e revisões bibliográficas representaram a maior parte desses 11 (45,83%) e os estudo de pesquisa de campo compuseram o segundo lugar (41,67%), sendo composto ainda por um encontro participativo (4,27%), um inventário de ansiedade traço-estado (4,27%) e uma intervenção grupal (4,27%). Conclui-se assim ao investigar como a ansiedade pode interferir no rendimento de acadêmicos, que essa patologia pode ser benéfica ou não ao estudante, ela é benéfica quando em sintomas mais leves estimula os jovens a anteciparem os estudos e se anteciparem para situações difíceis, fazendo com que os mesmos mantenham se preparados até para situações difíceis

Palavras-chave: Ansiedade. Acadêmicos. Desempenho. Sintomas.

LOPES, Antonia Thaynara Barbosa. **The impacts of anxiety on the performance of academics**. 2022. 50 sheets. Course Completion Work (Undergraduate Nursing) - Santa Luzia College, Santa Inês, 2022.

ABSTRACT

The transition between school and university life is, for a large portion of young people, the conquest of their own independence, but it can also be seen as a critical period of adaptation to the new environment and to new demands. The main objective of this study was to investigate how anxiety can interfere in the performance of academics. In the present qualitative literature review, we analyzed 50 studies that were selected based on the previously listed descriptors, however after reading and analyzing ONLY 24 articles met all established inclusion criteria, the where of the researches and bibliographic reviews represented most of these 11 (45.83%) and the field research study comprised the second place (41.67%), it was also composed of a participatory MEETING (4.27%), a trace-state anxiety inventory (4.27%) and a group intervention (4.27%). It is concluded that when investigating how anxiety can interfere in the performance of academics, that this pathology may or may not be beneficial to the student, it is beneficial when in lighter symptoms it encourages young people to anticipate studies and anticipate for difficult situations, causing them to remain prepared even for difficult situations

Keywords: Anxiety. Academic. Performance. Symptoms.

LISTA DE QUADROS

- Quadro 1.** Distribuição dos artigos segundo o título, autores, revista científica.....17
- Quadro 2.** Distribuição dos artigos selecionados após leitura e aplicação dos critérios de inclusão.....20
- Quadro 3.** Fatores associados à ansiedade dos estudantes de primeiro ano da área da saúde de uma instituição de ensino superior do Nordeste do Brasil.....34

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BIREME	Biblioteca Regional de Medicina
DASS-21	<i>Depression, Anxiety and Stress Scale</i>
OMS	Organização Mundial da Saúde
SciELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i> (SciELO)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS	14
2.1 OBJETIVO GERAL	14
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
3 REVISÃO DE LITERATURA	15
4 METODOLOGIA	21
4.1 TIPO DE ESTUDO	21
4.2 PERÍODO	21
4.3 AMOSTRAGEM	21
4.4 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	21
4.4.1 Inclusão	21
4.5.2 Não inclusão	22
4.5 COLETA DE DADOS	22
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	23
5.1 O QUE É ANSIEDADE?	39
5.2. FATORES ASSOCIADOS AO APARECIMENTO	40
5.3. EFEITOS E INTERVENÇÕES	42
6 CONCLUSÃO	45
REFERÊNCIAS	47

1. INTRODUÇÃO

A transição entre escola e vida universitária é, para grande parcela dos jovens, a conquista de sua própria independência, porém também pode ser visto como um período crítico de adaptação ao novo ambiente e a novas exigências. Mais da metade dos alunos relata dificuldades no primeiro ano de universidade (HERR, 1992), por ser um período que pode tornar mais evidentes problemas pessoais, acadêmicos e financeiros dos alunos, elevando assim, os níveis de stress e ansiedade dos estudantes (FERRAZ, PEREIRA, 2002).

Em um relatório sobre o perfil socioeconômico e cultural das universidades brasileiras (FONAPRACE, 2011), foi analisada a relação entre dificuldades emocionais e o desempenho acadêmico dos estudantes: 43% dos estudantes relataram dificuldades de adaptação em relação à mudança de cidade, moradia e distância da família, 46% relataram dificuldade em relacionamentos interpessoais ou sociais e 52% apontaram as dificuldades financeiras como um fator que influenciava diretamente o desempenho acadêmico. Entre outros fatores estressantes encontrados na mesma pesquisa, estão a excessiva carga de trabalho, apontada por 37% dos estudantes e a carga de trabalhos acadêmicos, destacado por 58% dos estudantes.

Dentre os principais fatores ambientais que predispõem um indivíduo à depressão, o stress e a ansiedade estão diretamente relacionados aos indivíduos com depressão (JOCA, PADOVAN, GUIMARÃES, 2003), pois, em cerca de 60% dos casos, os episódios depressivos são precedidos pela ocorrência de fatores estressantes, principalmente de origem psicossocial. Sendo o stress e o esgotamento fatores de risco para a depressão e outras condições, o ambiente universitário com a carga pesada de trabalho e fatores não diretamente ligados à vida acadêmica (como moradia, condições financeiras e habilidades sociais) porém relacionados com as dificuldades acadêmicas, quase metade (47,7%) dos alunos universitários relatou ter vivido uma crise emocional recente

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2012), a depressão e ansiedade são os transtornos mentais mais comum e que se apresenta com humor deprimido e/ou ansioso, perda de interesse ou prazer, diminuição de energia, sentimento de culpa ou baixa autoestima, perturbação do sono ou apetite e concentração pobre. Além disso, a depressão muitas vezes vem atrelada a sintomas

de ansiedade. Estes problemas podem tornar-se crônicos ou recorrentes e levar a substancial deficiências na capacidade de um indivíduo de cuidar das suas responsabilidades diárias. Na pior das hipóteses, a depressão pode levar ao suicídio. Embora a característica mais típica dos estados depressivos seja a proeminência dos sentimentos de tristeza ou vazio, nem todos os pacientes relatam a sensação subjetiva de tristeza.

Os relatos de maior incidência são sobre a perda da capacidade de experimentar prazer nas atividades em geral e a redução do interesse pelo ambiente. Frequentemente associa-se à sensação de fadiga ou perda de energia, caracterizada pela queixa de cansaço exagerado. A depressão está entre as doenças mais incapacitantes e, anualmente, ocorrem mais de 1 milhão de mortes por suicídio. No diagnóstico da depressão levam-se em conta: sintomas psíquicos, fisiológicos e evidências comportamentais (DEL PORTO, 1999).

Os índices de ansiedade e depressão encontrados nos estudantes universitários são elevados, sendo, inclusive, muito superiores aos encontrados na população geral, com os alunos primeiros anos da universidade apresentando a maior concentração de sintomas depressivos e ansiosos (IBRAHIM et al., 2013). É fundamental, frente a estas informações, questionar sobre as consequências que esta vulnerabilidade representa na performance do estudante.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Investigar como a ansiedade pode interferir no rendimento de acadêmicos.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analisar os fatores de causalidade para a manifestação acentuada da ansiedade;

Identificar situações problema que exemplifiquem os efeitos da ansiedade;

Verificar estratégias que podem ser utilizadas para mitigar esses efeitos.

3 REVISÃO DE LITERATURA

A importância da saúde mental foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (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 (OMS, 2002).

Inteiro-nos, que a maioria das doenças mentais e físicas podem ter influência de uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. É de conhecimento que as perturbações mentais têm a sua base no cérebro. É de conhecimento que pessoas de todas as idades podem ser acometidas pelas mesmas, independente do país, e que resultam em um sofrimento dentro dos núcleos familiares e comunitários, quanto aos indivíduos. E é indagado que, na maioria dos casos, podem ser determinadas e tratadas de uma maneira eficaz em relação ao custo. Em conclusão desse conhecimento, aqueles que portam afecções mentais e comportamentais possuem hoje uma nova esperança de viver de forma plenas e produtivas dentro das comunidades na qual o indivíduo está inserido (OMS, 2002).

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 (LOPES AB *et.al*, 2021).

Caso não seja receba os cuidados necessários de forma adequada, o transtorno de ansiedade generalizado, 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 pacientes acabam não realizando um tratamento adequado devido ao alto custo do tratamento 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 (LOPES AB *et al.*, 2021 *apud* MUSCATELLO *et al.*, 2019).

Com o estilo de vida atual, a ansiedade entre a população vem aumentando cada vez mais, sendo comum entre os indivíduos, causando grande impacto sobre o bem estar e as atividades diárias das pessoas, sendo por esse motivo, alvo de estudos entre vários grupos de indivíduos e a enfermagem é dos grupos que vem sendo observado, pois é uma das classes que mais possui esses tipos de transtornos. As pessoas passam por vários tipos de transtornos, sendo um deles a ansiedade, causando um impacto relevante no bem-estar físico e até mesmo nas atividades diárias das pessoas, sendo alvo de estudos entre vários grupos de indivíduos (DOS SANTOS; DA SILVA, 2019, p.1).

A ansiedade e depressão são mazelas psíquicas que acometem as inúmeras áreas da vida do indivíduo, não transcorrendo restrição de gênero e idade para a obtenção da mesma. Estes transtornos têm acometidos grandes proporções e aparecem cada vez mais presente na vida dos sujeitos, o que traz inquietação e tem requerido por parte dos profissionais efetivos da área de saúde. No período em que os universitários se reúnem podem emergir ideias de desânimo e angústia, frisada pelo acúmulo de responsabilidades com o meio acadêmico, entretanto, esse momento cria ainda enormes expectativas acerca do que se espera do mundo profissional (COSTA KMV *et al.*, 2017).

É comum o surgimento de preocupações e insegurança com a nova fase que os mesmos estão adentrando, fase essa que é distinta da qual o mesmo está acostumado, essa é repleta de novidades e que requer um comportamento mais maduro e quando os mesmos fantasiam e acreditam que não são capazes de suprir as expectativas, pode resultar em graves transtornos (VICTORIA MS *et al.*, 2013).

Sob o ponto de vista da pessoa com ansiedade social, o fato de se sentir vulnerável de forma pública pode gerar grandes transtornos emocionais, dentre os principais sintomas físicos, os mesmos citam a boca seca, crises de sudorese, vertigens, dispneia, aumento da diurese, tremedeira. Dessa maneira, o sistema límbico sofre transformações, ocasionando em prejuízos funcionais que tem o potencial de prejudicar a saúde física e mental do indivíduo. Nesse tocante, ao constatar os sintomas, o sujeito enfrenta um enorme impasse ao lidar com as outras pessoas, sendo capaz de perder a autoconfiança, intimidando sua maneira de se

expressar, suas qualidades e provocando ainda à perda da autoestima (FRANCISCO; TAVARES; TOLEDO, 2019).

No estudo de Silva & Romarco (2021), os autores realizaram uma pesquisa para analisar o nível de ansiedade, estresse e depressão em universitários de uma universidade federal no estado do Mato Grosso após os autores analisar os dados da pesquisa aplicada, destacaram que todos os voluntários se encontram ansiosos (64,36%), estressados (100%) ou depressivos (51,35%), e que 32,43% dos participantes detinham as três enfermidades concomitantemente. Percebeu-se, a partir das variáveis analisadas, a aparição de fatores como: dificuldade para gerir o próprio tempo, ansiedade, nervosismo, frustração, medo, sentimentos depreciativos, prejuízo na tomada de decisões e a presença de ideação suicida.

Estudantes de ensino superior de várias nacionalidades e culturas estão suscetíveis ao risco de desenvolver transtornos de saúde mental, isso se dar devido ao surgimento em sequência de possíveis fatores que sirvam de gatilhos para o estresse. Situações essas que podem ser a falta de professores, circunstâncias estruturais desfavoráveis, gestores opressivos e pouco assertórios, a necessidade de entregar as atividades em curtos períodos e as respectivas cobranças, situações de discriminação racial e de gênero, escassez de hábitos alimentares saudáveis e de prática de exercício físico, uma rotina de estudos excessivas, atividade laboral associada e discussões entre os colegas são alguns dos coeficientes frequentemente presentes ao comparecer nesse novo ambiente (TRIGUEIRO ESO *et al.*, 2021).

Os autores supracitados concluem que é importante o desenvolvimento e implementação de metodologias que visem a promoção de saúde mental dentro das instituições de ensino superior, tendo em consideração as especificidades de cada curso. Afirmando a importância de divulgar essas propostas para os estudantes, onde em grande parte concentram as energias em trabalhos acadêmicos, estágios, provas, monitorias e que quando os mesmos conseguem ter momentos sociais distantes da vida acadêmica estão com a saúde mental prejudicada. O que corrobora o estudo de Galvão *et al.* (2021), onde os mesmos dizem que as atividades pessoais quando associadas a sobrecarga da vida acadêmica acarreta em estresse e contribuem para a prevalência da ansiedade entre os universitários.

Faz-se necessário a busca de estratégias que permitam o desenvolvimento do autoconhecimento, do enfrentamento das dificuldades, fortalecimento individual desses estudantes [...] motive a realização de outras pesquisas,

pois o conhecimento sobre a qualidade de vida e sintomas de ansiedade permitem detectar precocemente as dificuldades vivenciadas pelos acadêmicos e prevenir que tais condições se agravem (SILVA ALF *et al.*, 2021, p.14).

Em sua pesquisa Pereira *et al.* (2021) traz algumas estratégias que possuem o objetivo de aliviar os sintomas de depressão, sendo que essas requerem uma adoção de um estilo de enfrentamento positivo e redução de comportamentos de enfrentamento inadequado, onde é listado o otimismo, resiliência, altruísmo, técnicas de respiração (respiração diafragmática), música, meditação, higiene do sono, nomear emoções, escrever três coisas boas, limitar o isolamento social a menor duração possível e realização de atividades de lazer. Em seu estudo Belai *et al.* (2021) criou um perfil em uma rede social para divulgar informações sobre ansiedade, depressão e doenças mentais, no intuito de aumentar o nível de conhecimento da população sobre as mesmas.

No que se refere aos sintomas da ansiedade, esses são divididos em: sintomas físicos, psíquicos, emocionais e comportamentais; quanto aos sintomas físicos, podem ser eles a fadiga constante e progressiva, alteração no padrão do sono, dificuldade de relaxar, dores musculares, cefaleia e/ou enxaqueca, crises de sudorese, palpitações, distúrbios gastrointestinais, transtornos alimentares e imunodeficiência; quanto aos sintomas psíquicos, alguns recorrentes são a dificuldade de concentração, redução da capacidade de memória, tendência a ruminar pensamentos e lentidão do pensamento (DA SILVA, 2021).

Já os sintomas emocionais, que englobam irritação, agressividade e desânimo; e os sintomas comportamentais, como perda da iniciativa, timidez, desinteresse, tendência ao isolamento, negligência ou escrúpulos excessivos, perda do interesse para realização das atividades laboral e/ou lazer, adoção de uma rotina cada vez mais estreita e falta de flexibilidade (DA SILVA, 2021).

Ainda em seu estudo Da Silva (2021) listou alguns fatores que podem estar relacionados ao surgimento da ansiedade em estudantes, sendo eles a insegurança ou medo de realizar provas teóricas e práticas, excesso de atividades curriculares, a metodologia empregada para a avaliação do conteúdo teórico, tempo solicitado pelo professor para a entrega das atividades extraclases, dificuldade alusiva ao processo de ensino-aprendizagem, impasses familiares e de saúde, dificuldade financeira e fatores ambientais como a dificuldade de deslocamento da universidade para a residência e distanciamento dos familiares.

Os estímulos ou eventos associados a sintomas de ansiedade ou depressão em universitários podem estar ou não interligados ao ambiente acadêmico. O surgimento dos sintomas engloba respostas cognitivas, comportamentais, fisiológicas e emocionais que necessitam de uma análise individual por um profissional especialista (COELHO *et al.*, 2021).

Os sintomas de depressão e ansiedade nos estudantes encontravam-se mais relacionados ao sexo feminino e ao consumo de psicofármacos. Encontrando ainda sintomas de ansiedade e depressão em estudantes do sexo masculino e feminino, todavia percebeu-se que entre as mulheres os sintomas se fazem mais presentes e entre os estudantes do sexo masculino os sintomas mínimos se sobressaíram, alunos do 6º ao 10º período foram os mais acometidos (COELHO *et al.*, 2021).

Em seu estudo Chaves *et al.* (2015), observou que os maiores graus de ansiedade estiveram relacionados ao sexo feminino, a ausência de práticas de atividades físicas, poucos momentos de lazer e ainda, ao negativismo espiritual. Esses dados obtidos se fazem de suma importância para o processo de desenvolvimento de estratégias de combate contra a ansiedade que, por sua vez, podem estar direcionadas aos fatores protetores, como a espiritualidade, a qual, pertinente ou não à religiosidade, podendo assim agir de forma eficaz na promoção e na manutenção da saúde dos estudantes universitários

Ser calouro, não praticar atividades físicas, ser ateu ou agnóstico utilizar redes sociais por mais de três horas diárias, pretensão de desistência em algum momento do curso, ter procurado ajuda psicológica em profissionais durante o curso e ter baixa renda foram considerados fatores que resultaram escores mais elevados de ansiedade e depressão nos universitários (GARBIN *et al.*, 2021, p.10)

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 (LOPES JM *et al.*, 2019).

A ponderação e a promoção de projetos de intervenção voltados para universitários ingressantes são tidas como metodologias de extrema importância para o dinamismo de adequação, permanência e desenvolvimento da autonomia e

de competências. A introdução no Ensino Superior requer dos ingressantes mecanismos cognitivos e emocionais produzidos para o manejo das novas contingências determinadas. Essas habilidades quando apresentada em níveis insatisfatórios possuem o poder de contribuir para o aumento dos níveis de ansiedade e, à vista disso, faz-se necessário possuir o entendimento do que esperar e assim preparar-se da melhor forma possível para enfrenta-las no intuito de manter uma qualidade de vida mais saudável possível (LANTYER *et.al.*, 2016).

Os estudantes de ensino superior da área de saúde são aqueles que mais denotam um maior grau de ansiedade, quando correlacionados a outras áreas de ensino superior, onde é levado em consideração diversos fatores como a prática clínica, o receio em cometer erros com os pacientes, sensação de incapacidade e o cenário de lidar com o ser humano. Com isso, faz-se extremamente necessário a inserção de acompanhamento psicológico em ambiente universitário, uma vez que essa profissional pode atuar na gestão de políticas, programas e processos educacionais dessas instituições, contribuindo na estruturação de um ambiente confortável e acolhedor para o aluno e ainda atuar prestando assistência individualizada aqueles que o buscar (DE SOUSA IKF *et al.*, 2022).

A literatura aponta a existência de baixos índices de saúde mental em alunos do ensino superior, destacando-se os estudantes de saúde, especificamente de enfermagem, nos quais os fatores estressantes, atribuídos ao contexto do cuidado ao paciente, os expões ainda mais ao adoecimento. Os profissionais da saúde são especialmente mais suscetíveis a comprometimentos em seu bem-estar psicológico e saúde mental, em razão da exposição a uma diversidade de fatores estressantes, intrínsecos à sua formação acadêmica e à especificidade de seu trabalho. Portanto, a preocupação com estudantes de enfermagem é importante para uma melhor compreensão dos determinantes do comprometimento da saúde mental desses futuros profissionais, com vistas inclusive a procedimentos mais eficazes para a sua prevenção (DE OLIVEIRA TCR *et al.*, 2022, p.3).

Foi observado que a prevalência de depressão e ansiedade estão associados ao consumo de substâncias, sendo em sua maioria, álcool e tabaco, com esses dados, é necessário que ao desenvolver estratégias que visem a redução dos sintomas, é preciso atentar-se a frequência, como se dar esse consumo e se o mesmo existe para que o paciente receba uma assistência individualizada centrada no seu problema principal, reverberando assim nessa redução sintomática (DE SOUZA PC *et al.*, 2022).

4. METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

Caracteriza-se como revisão de literatura do tipo sistemática. Segundo Prestes (2012), esse tipo de pesquisa caracteriza-se como sendo do tipo teórica quanto ao seu objetivo, explicativa quanto à forma de estudo e bibliográfica quanto ao objeto de estudo.

4.2 PERÍODO

De julho de 2022 à novembro de 2022.

4.3 AMOSTRAGEM

Na presente revisão bibliográfica qualitativa, analisou-se 50 pesquisas que foram selecionadas baseadas pelos descritores previamente elencado, entretanto após a leitura e análise somente 24 artigos atenderam a todos os critérios de inclusão estabelecidos, onde as pesquisas e revisões bibliográficas representaram a maior parte desses 11 (45,83%) e os estudo de pesquisa de campo compuseram o segundo lugar (41,67%), sendo composto ainda por um encontro participativo (4,27%), um inventário de ansiedade traço-estado (4,27%) e uma intervenção grupal (4,27%).

4.4 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

4.4.1 Inclusão

Artigos científicos e trabalhos acadêmicos do tipo dissertação e tese, que neste caso terão sua qualidade considerada com base na instituição e programa de pós-graduação (mestrado ou doutorado) ao qual são vinculados, publicados nos últimos 10 anos considerando a ocasião em que o projeto será iniciado (2012-2022), em língua portuguesa ou inglesa, quantitativos, qualitativos ou de revisão e com acesso integral e gratuito ao texto.

4.5.2 Não inclusão

Artigos não relacionados ao problema descrito neste projeto ou que não possibilitem alcançar os objetivos da pesquisa, e também outros tipos de trabalhos acadêmicos distintos dos mencionados na seção acima, isto é, resumos, resumos expandidos e monografias (graduação ou especialização)

4.5 COLETA DE DADOS

Foram utilizadas como fontes de busca de referências as bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) Internacional e Brasil, Biblioteca Regional de Medicina (BIREME), National Library of Medicine (NIH/PubMed). Tais bases foram selecionadas em função do rigor científico das mesmas para que haja indexação de um periódico. A seleção dos artigos, dissertações e teses ocorrerá em duas etapas: leitura exploratória dos títulos e resumos e leitura integral do documento após estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na presente revisão bibliográfica qualitativa, analisou-se 50 pesquisas que foram selecionadas baseadas pelos descritores previamente elencado, entretanto após a leitura e análise somente 24 artigos atenderam a todos os critérios de inclusão estabelecidos e, a seguir apresenta-se um panorama geral dos artigos avaliados, distribuídos em 2 quadros, sendo o quadro 1 a distribuição dos artigos segundo o título, autores, revista científica na qual o artigo foi publicado e o seu respectivo ano de publicação, já o quadro 2, consta a distribuição dos artigos selecionados após leitura e aplicação dos critérios de inclusão.

Quadro 1. Distribuição dos artigos segundo o título, autores, revista científica.

Nº	IDENTIFICAÇÃO DO ESTUDO	AUTORES	REVISTA CIENTÍFICA	ANO
1	Utilização do Instagram como meio de conscientização de adolescentes acerca da depressão e ansiedade durante a pandemia do COVID-19	BELAI PM <i>et al.</i>	2ª Mostra de Inovação e Tecnologia São Lucas	2021
2	Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal	CHAVES ECL <i>et al.</i>	Revista Brasileira de Enfermagem	2015
3	Sintomas de depressão e ansiedade em graduandos de enfermagem são associados as suas características sociodemográficas?	COELHO LS <i>et al.</i>	Revista Brasileira de Enfermagem	2021
4	Ansiedade em Universitários na Área da Saúde	COSTA KMV <i>et al.</i>	II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde	2017

5	Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários	DA SILVA, Anna Clara Santos	Universidade Federal de São João del Rei	2021
6	Ansiedade traço-estado em estudantes universitários do curso de enfermagem	DE OLIVEIRA TCR <i>et al.</i>	Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog	2022
7	Compreendendo a ansiedade em estudantes universitários da área de enfermagem de uma Faculdade no Sertão de Pernambuco	DE SOUSA IKF <i>et al.</i>	Revista Multidisciplinar do Sertão	2022
8	Fatores associados à ansiedade e depressão em acadêmicos de enfermagem.	DE SOUZA PC <i>et al.</i>	Revista Saúde e Desenvolvimento	2022
9	Definições de depressão e ansiedade na ótica dos acadêmicos de enfermagem de uma faculdade do Sul de Minas Gerais	DOS SANTOS, Geovane Fernando Gomes; DA SILVA, Daniele Cristina.	Seminário de Iniciação Científica FAPEMIG	2019
10	A relação da estrutura familiar e o desenvolvimento da ansiedade infantil.	EMERICK, Amanda Schlee Villa; ROSSO, Maria Loreni	Repositório Universitário da Ânima	2020
11	Adversidade da ansiedade social aplicada na fase da adolescência	FRANCISCO, Dyanny Kerolein dos Santos; TAVARES, Francesca Stephan; TOLEDO, Jaqueline Duque Kreuzelfed	Revista Científica UNIFAGOC – Multidisciplinar	2019
12	Ansiedade: fatores predisponentes em estudantes universitários para o adoecimento mental.	GALVÃO APFC <i>et al.</i>	Brazilian Journal of Development	2021
13	Fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade e depressão	GARBIN CAS <i>et al.</i>	Revista da ABENO	2021

	em estudantes de odontologia.			
14	Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção.	LANTYER AS <i>et.al.</i>	Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva	2016
15	Prevalência e Fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil.	LEÃO AM <i>et al.</i>	Revista Brasileira de Educação Médica	2018
16	Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa	LOPES AB <i>et.al.</i>	Revista Eletrônica Acervo Científico	2021
17	Ansiedade <i>versus</i> desempenho acadêmico: uma análise entre estudantes universitários.	LOPES JM <i>et.al.</i>	Ciências Biológicas e de Saúde Unit	2019
18	Intervenções para o estresse e ansiedade na enfermagem: revisão integrativa.	MACEDO ABT <i>et al.</i>	Revista Enfermagem Atual In Derme	2021
19	Fatores associados à depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários da área da saúde em tempos de pandemia COVID-19.	MATARAZO JGA <i>et al.</i>	The Brazilian Journal of Infectious Diseases	2022
20	A covid-19 e as estratégias de redução da ansiedade na enfermagem: revisão de escopo e meta-análise.	PEREIRA CF <i>et al.</i>	Texto & Contexto Enfermagem	2021
21	Percepção da qualidade de vida e frequência de sintomas de ansiedade em acadêmicos de Fisioterapia.	SILVA ALF <i>et.al.</i>	Revista de Casos e Consultoria	2021
22	Análise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV).	SILVA, Josimáteus Geraldo Ataíde Rocha da; ROMARCO, Evanize Kelli Siviero.	Rev. Est. e Pesq. em Educação	2021

23	Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório.	TRIGUEIRO ESO <i>et.al.</i>	Research, Society and Development	2021
24	Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).	VICTORIA MS <i>et.al.</i>	Revista de Psicologia.	2013

Fonte: O próprio autor (2022).

Quadro 2. Distribuição dos artigos selecionados após leitura e aplicação dos critérios de inclusão.

Nº	OBJETIVOS	MÉTODOS	AMOSTRA ESTUDADA	PRINCIPAIS RESULTADOS
1	Instruir adolescentes acerca da depressão e ansiedade por meio de ferramentas virtuais	Encontros participativos	Adolescentes do terceiro ano de uma escola privada de Porto Velho	A interação da rede social não se limitou a exposição de informações, incluindo também a comunicação direta com indivíduos acometidos por adversidades psicossociais, tanto com aqueles que receberam tratamento adequado e relatam a importância do mesmo, quanto por aqueles que reconheciam a necessidade de ajuda e buscavam amparo naqueles que os pudessem aconselhar e direcionar para auxílio profissional adequado
2	Investigar a ansiedade e a espiritualidade de estudantes universitários e a relação entre elas.	Inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) e a Escala de Espiritualidade de Pinto e Pais-Ribeiro	Participaram 609 alunos, sendo que 91,5% apresentam níveis	Os maiores níveis de ansiedade estiveram associados ao sexo feminino, à ausência de

			moderados e altos de ansiedade-traço; 92,9%, os mesmos níveis de ansiedade-estado e 93,8% alto escore de espiritualidade	atividades de lazer e aos baixos níveis de otimismo da escala de espiritualidade
3	investigar sintomas de depressão e ansiedade e sua associação com as características sociodemográficas de estudantes da graduação em enfermagem	Estudo analítico transversal	Estudantes da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Juiz de Fora	participaram 192 estudantes com idade média de 21,44 ($\pm 3,56$) anos. O sexo feminino representou 85,93% dos participantes. A pontuação média de depressão foi 22,40 ($\pm 12,35$), e ansiedade foi 17,56 ($\pm 11,98$). Houve diferença na média das escalas para sexo e psicofármacos ($p < 0,05$). Mulheres apresentaram classificação moderada e severa para as duas escalas. A sintomatologia severa prevaleceu entre alunos do 6º e 10º semestre (18,22%)
4	Avaliar os fatores de predisposição para o desencadeamento do transtorno de ansiedade em estudantes universitários.	Pesquisa bibliográfica	Estudantes universitários da área da saúde com transtorno de ansiedade	O instrumento mais utilizado nas publicações analisadas foi o Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI). Outro aspecto observado nesse levantamento bibliográfico foram

				os resultados obtidos pela maioria dos estudantes que possuíam nível médio de ansiedade, seguido pelo nível alto. Dentre os aspectos avaliados os que evidenciaram resultados mais significativos foram que estudantes do gênero feminino apresentaram níveis mais elevados de ansiedade do que os estudantes do gênero masculino, independentemente do curso
5	Avaliar o grau de adaptação acadêmica dos estudantes universitários da área de saúde e investigar suas relações com os níveis de ansiedade e variáveis sociodemográficas e acadêmicas	Pesquisa de Levantamento (Survey), de corte transversal	316 alunos da área de saúde de três instituições, a saber: Universidade Federal de São João del Rei; Universidade Federal de Ouro Preto; e Universidade Federal do Triângulo Mineiro	Os resultados mostraram que os universitários manifestaram níveis moderados de sintomas de ansiedade. Análises univariadas indicaram que o grau de adaptação não variou em função das variáveis analisadas, mas o nível de ansiedade apresentou variações, tendo sido maior para o sexo feminino, os alunos mais novos e estar cursando Enfermagem
6	Mensurar o nível de ansiedade-traço e ansiedade-estado	Estudo transversal, quantitativo e descritivo	Estudantes de enfermagem	Alto nível de ansiedade nos estudantes no contexto analisado

	em estudantes universitários do curso de enfermagem			para ansiedade-estado e traço (IDATE-E e IDATE-T) que se tornou mais frequente nas variáveis “número de disciplinas”, “fazer psicoterapia”, “estressor prévio” e “diagnóstico mental”, sendo a ansiedade-traço relacionada significativamente a indivíduos com diagnóstico mental que buscaram auxílio psicoterápico
7	Compreender o nível de ansiedade que afeta a vida acadêmica, no sentido de demonstrar o quanto as questões de saúde mental afetam o futuro profissional, avaliando os fatores somatórios que ajuda e dificulta os universitários da área de enfermagem de uma faculdade do interior de Pernambuco no Município de Serra Talhada – PE	Estudo descritivo por inquérito/questionários, com abordagem mista, sendo quantitativa e qualitativa e transversal	30 universitários do curso de enfermagem no último ano da graduação.	Predominou o sexo feminino 93,4% e com idade média de 24,6 anos, sendo que 22 desses não possui atividade remunerada e afirmam que a pressão na faculdade é um fator que contribui para o aumento da ansiedade. Identificou-se na escala de ansiedade o predomínio do nível moderado (33,2%) e grave (23,4%) respectivamente.
8	Analisar os fatores associados à ansiedade e à depressão em	Revisão integrativa da literatura	Trabalhos que abordam a ansiedade e a depressão em graduandos	Os estudantes de enfermagem apresentam níveis moderados a graves de

	acadêmicos de enfermagem		de enfermagem entre os anos de 2010 e 2020	ansiedade e níveis leves a moderados de depressão
9	Constatar o conhecimento do estudante de enfermagem do 5º e 7º período de graduação da Faculdade Wenceslau Braz, da cidade de Itajubá-MG	Estudo de abordagem qualitativa, do tipo descritiva, exploratória e transversal	Estudantes de enfermagem do 5º e 7º período da graduação	Foi possível observar que 80% dos participantes foram compostos por mulheres, possuindo idade entre 20 a 25 anos (90%). Observando que 11 (55%), são do quinto período, enquanto 9 deles (45%), são do sétimo período
10	Verificar na literatura como ocorre a relação entre a estrutura familiar e o desenvolvimento da ansiedade infantil	Pesquisa qualitativa	23 publicações	A família é considerada como o primeiro meio social no qual o sujeito desenvolve relações que funcionam como base para as conexões e relações futuras. Os períodos de transição familiares, assim como alguns elementos da dinâmica familiar emergiram como possíveis ocasionadores de disfuncionalidades familiares que influenciam no desenvolvimento da ansiedade infantil
11	Esclarecer aspectos da associação do Transtorno da Ansiedade Social no que tange a adolescência,	Artigo de finalidade básica de abordagem qualitativa de objetivos explicativos, utilizando na pesquisa a análise de procedimentos técnicos bibliográficos	11 artigos	Os transtornos de ansiedade englobam diversos elementos. Com o decorrer do tempo, as definições e explicações

	identificar os fatores pelos quais os adolescentes podem desenvolver sintomas ansiosos e descrever como é o convívio social desses adolescentes			atribuídas ao TAS sofreram algumas alterações. Uma das explicações mais ditas na atualidade alegam que os transtornos observados na idade adulta têm a possibilidade de ter início durante a infância e adolescência.
12	Investigar o perfil de estudantes universitários que possuem ansiedade e avaliar os fatores predisponentes para o adoecimento mental	Estudo transversal e descritivo com direcionalidade temporal prospectiva	451 estudantes do curso de Enfermagem, Medicina, Odontologia e Psicologia	Nos resultados, (80,8%) eram do sexo feminino, com idade média entre 21 e 25 anos (53,7%), solteiros (93,1%), sem filhos (91,1%) e residem com pais (46,9%), ter religião católica (43,0%) e renda familiar de cinco ou mais salários mínimos (31,3%). Entre os estudantes com algum nível de ansiedade, a maioria apresentou ansiedade leve (25,1%), seguido de elevada (22,9%) e moderada (16,3%), sendo observada no sexo feminino (43,3%) e em estudantes de psicologia (52,9%), ansiedade baixa em quem pratica atividade física (66,0%) e naqueles que se sentem apoiados pela instituição de ensino (68,4%).

13	<p>Avaliar os estudantes de uma faculdade pública de Odontologia localizada no Brasil, no que diz respeito à ansiedade e depressão, relacionando os escores de cada transtorno com as características pessoais, acadêmicas, e socioeconômicas dos discentes</p>	Estudo transversal	423 estudantes de Odontologia	<p>O valor médio dos escores de ansiedade e depressão foram, respectivamente, $15,21 \pm 10,78$ e $12,08 \pm 8,38$. Ser calouro, não praticar atividades físicas, ser ateu ou agnóstico, utilizar redes sociais por mais de três horas diárias, vontade de desistir da Odontologia em algum momento do curso, ter procurado ajuda psicológica profissional durante o curso e ter baixa renda foram considerados fatores que resultaram em escores mais elevados de ansiedade e depressão nos universitários</p>
14	<p>Avaliar a ansiedade e qualidade de vida (QV) entre estudantes universitários ingressantes da área da saúde de uma universidade pública</p>	Intervenção grupal	170 estudantes ingressantes dos cinco cursos da área da saúde (Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Educação Física, Nutrição e Psicologia) existentes em um campus de uma universidade pública do	<p>A intervenção reduziu significativamente a ansiedade e melhorou a saúde mental dos participantes. Estes dados reafirmam a importância do desenvolvimento de programas de intervenção psicoterápica na universidade</p>

			estado de São Paulo	
15	Estimar a prevalência e os fatores associados à depressão e ansiedade em estudantes universitários da área da saúde	Estudo analítico	transversal	<p>Responderam aos questionários 476 estudantes.</p> <p>Predominou o sexo feminino (71,6%), estudantes com menos de 20 anos de idade (69,3%) e solteiros (92,0%). As prevalências de depressão e ansiedade foram de 28,6% e 36,1%, respectivamente.</p> <p>Estudantes menos satisfeitos com o curso apresentaram chance quase quatro vezes maior de terem depressão ($p < 0,001$).</p> <p>Destacaram-se ainda fatores de risco como relacionamento familiar insatisfatório ($p < 0,001$), quantidade insuficiente de sono ($p = 0,006$) e relacionamento com amigos insatisfatório ($p < 0,001$). A prevalência de ansiedade esteve mais associada ao sexo feminino ($p < 0,001$) e entre os estudantes que apresentaram relacionamento insatisfatório com familiares ($p < 0,001$), amigos ($p = 0,005$) e colegas (p</p>

				< 0,001). Apresentar insônia ($p < 0,001$), não fazer atividade física ($p = 0,040$) e maior preocupação com o futuro ($p = 0,002$) também apresentaram associação significativa com um quadro de ansiedade.
16	Ampliar os conhecimentos sobre Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)	Revisão bibliográfica	18 artigos	O TAG é um distúrbio psiquiátrico extremamente prevalente na sociedade atual e que causa inúmeros problemas sociais. Portanto, deve ser devidamente diagnosticado e tratado afim de evitar complicações do quadro
17	Verificar a correlação entre ansiedade e desempenho acadêmico em estudantes universitários	Estudo do tipo descritivo e transversal com amostragem não probabilística intencional	102 estudantes universitários matriculados entre o 7° e o 10° período do curso de Psicologia de um Centro Universitário privado de Maceió - AL	A existência de um nível de ansiedade entre a ausência de ansiedade e a ansiedade moderada onde o desempenho acadêmico é ótimo e ainda que indivíduos com altos níveis de ansiedade tendem a apresentar baixos níveis de desempenho acadêmico, apontando assim para uma correlação inversamente proporcional e fraca entre o nível de

				ansiedade e o desempenho acadêmico, (rp= -0,161; p>0,05
18	Identificar intervenções utilizadas para redução do estresse e ansiedade em profissionais da enfermagem e sintetizar respectivos resultados	Revisão integrativa	27 publicações	Constatou-se que algumas intervenções podem auxiliar na redução do estresse e ansiedade nos profissionais de enfermagem. Entretanto, identificou-se a necessidade de mais estudos frente à dimensão do problema
19	Avaliar a prevalência de mudanças na saúde mental (depressão, ansiedade e estresse) de estudantes universitários da área da saúde e fatores associados em tempos de pandemia COVID-19.	Estudo observacional	140 estudantes do curso de biomedicina de uma universidade do interior paulista	Entre os estudantes universitários avaliados, 44,85% apresentaram sinais de depressão, enquanto 55,22% de ansiedade e 71,54% de estresse. A associação entre as características da população e avaliação do DASS-21 demonstrou que o sexo feminino tinha uma chance 0,40 vezes (p = 0,0387) maior de apresentar sintomas de estresse; idade entre 18 e 20 anos uma chance 2,645 vezes (p = 0,0462) maior em relação à

				<p>21 a 24 anos e uma chance 5,429 vezes ($p = 0,0035$) maior em relação aos maiores de 24 anos de apresentar sintomas de estresse; estar solteiro uma chance 4,966 vezes ($p = 0,0111$) maior de apresentar sintomas de ansiedade; usar tabaco uma chance 2,270 vezes ($p = 0,0318$) maior de apresentar sintomas de depressão e, uma chance 2,740 vezes ($p = 0,0151$) maior de ansiedade; usar álcool uma chance 3,504 vezes ($p = 0,0265$) maior de apresentar sintomas de depressão, uma chance 4,013 vezes ($p = 0,0088$) maior de ansiedade e, uma chance 5,005 vezes ($p = 0,0012$) maior de estresse</p>
20	<p>Mapear a produção do conhecimento sobre as estratégias utilizadas para o manejo da ansiedade, em</p>	<p>Revisão de escopo, seguida de meta-análise</p>	<p>31 estudos foram incluídos na revisão, destes, 12 incluídos na meta-análise</p>	<p>Os profissionais de enfermagem apresentaram índices de ansiedade maiores do que os demais profissionais de saúde. Nas</p>

	profissionais de enfermagem, durante o enfrentamento da COVID-19, da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e da Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS).			intervenções para o manejo da ansiedade, destacam-se suporte emocional, apoio social, campanha educacional, implementação de políticas de segurança e adoção de um estilo de enfrentamento positivo
21	Avaliar a percepção da qualidade de vida e prevalência de sintomas de ansiedade em acadêmicos de Fisioterapia de uma Instituição de Ensino Superior	Pesquisa clínica, transversal, de caráter quantitativo	A amostra foi composta por 84 acadêmicos do curso de Fisioterapia, destes 71,4% são do sexo feminino e 28,6% do sexo masculino, com a média de idade de 22 anos \pm 3,6 anos	Em relação aos sintomas de ansiedade analisados pelo o Inventário de Ansiedade de Beck, constatou-se que 82 acadêmicos possuem sintomas de ansiedade, com prevalência de 97,6%, e a maioria (50%) apresentam sintomas leves
22	Investigar o estado de saúde mental dos estudantes universitários da UFV, levantar fatores associados à ansiedade, ao estresse e à depressão nessa população e apontar possíveis estratégias de combate e prevenção	Estudo transversal e de abordagem quali-quantitativas	37 universitários com idades entre 20 e 30 anos, dos cursos de graduação ou pós-graduação da UFV	Para maior efetividade das medidas a serem construídas e implementadas, sugere-se que elas sejam norteadas a partir do rastreio e do monitoramento dos níveis de ansiedade, estresse, depressão e fatores associados, utilizando-se das plataformas virtuais de gerenciamento da vida estudantil

				como ferramenta de coleta de dados
23	Identificar os índices de depressão e ansiedade de estudantes do início e do final do curso de Psicologia de um Centro Universitário no interior de Ceará	Pesquisa exploratória, com abordagem quantitativa	176 sujeitos	Observou-se que 55,42% dos indivíduos apresentaram sintomas de ansiedade moderados e graves, e 31,24% apresentaram sintomas de depressão moderados e graves, sendo ambos os sintomas mais prevalentes nas mulheres. A prática de exercícios físicos e o envolvimento em atividades coletivas podem estar relacionados com a prevenção dessas enfermidades e para a melhora do bem-estar dos indivíduos
24	Identificar a sintomatologia de ansiedade e depressão numa amostra de universitários na cidade do Rio de Janeiro.	Pesquisa de campo qualitativa	637 alunos de graduação, pertencentes a diversos cursos	Dos cursos pesquisados, nenhum apresentou pontuação suficiente para diagnóstico de ansiedade, moderada ou grave, e depressão; mas em futuras pesquisas é necessário investigar outros cursos de graduação e incluir novos instrumentos ou técnicas de avaliação para que se possa traçar melhor a influência

				de outros fatores, tais como: fatores socioeconômicos, estado civil, interações familiares etc. objetivando maior compreensão do contexto pesquisado
--	--	--	--	--

Fonte: O próprio autor (2022).

Após realizar a seleção dos artigos, obtive uma amostra de 24 pesquisas, onde as pesquisas e revisões bibliográficas representaram a maior parte desses 11 (45,83%) e os estudo de pesquisa de campo compuseram o segundo lugar (41,67%), sendo composto ainda por um encontro participativo (4,27%), um inventário de ansiedade traço-estado (4,27%) e uma intervenção grupal (4,27%). Referente ao tipo de análise, predominou a transversal 10 (41,67%), aos tipos de objetivos apresentados pelas pesquisas houve um empate quantitativo entre as quantitativas, qualitativas e descritiva (16,67% cada), ficando logo atrás a qualiquantitativa (8,33%). Essas pesquisas possibilitaram uma reflexão acerca do tema de diversas perspectivas, onde os relatos de situações reais tornaram possível a comparação com os dados dispostos em literaturas, em que alguns casos ressaltavam ou contradiziam o que os outros autores elucidaram.

5.1 O QUE É ANSIEDADE?

A ansiedade é tida como uma emoção própria do hábito humano, sendo apontada como uma resposta natural e necessária à autopreservação, mesmo produzindo sensações de apreensão e transformações físicas desagradáveis. De outra maneira, em sua conjuntura patológica, permanece de forma mais frequente e intensa, com indicações que são capazes de acarrear enorme sofrimento e prejuízo na vida cotidiana, como abandono escolar, afastamento do emprego e uso abusivo de substâncias (LEÃO AM *et al.*, 2018).

Os transtornos de ansiedade apresentam, como principais particularidades, o comportamento excessivo de ansiedade e o medo. No tempo em que, a ansiedade simboliza o pressentimento de uma ameaça futura sendo usualmente associada a tensão muscular, o medo é a resposta rápida à ameaça emocional deduzida,

estando atrelada a momentos de excitabilidade aumentada. Isso acontece devido ao entendimento de um perigo eminente e comportamento imediato de fuga (FRANCISCO; TAVARES; TOLEDO, 2019).

O sistema familiar é tido como a matriz da identidade ajuizada pelo processo de socialização infantil, o qual colabora diretamente para o progresso da personalidade, possibilitando o conhecimento das resoluções de conflitos, manipulação das emoções, a lidar com o diferente e com as dificuldades da vida. Dessa forma, é possível declarar que, alterações ocasionadas pelos membros do sistema familiar, tanto na diretriz comportamental quanto psíquica, podem ser diretamente persuadidas pela organização dessa família. Essa disposição é formada pelos padrões de comunicações, formação de vínculos, normas, comportamento, limites e as exigências funcionais (EMERICK; ROSSO, 2020).

A estruturação familiar quando desestruturada, sendo relacionada diretamente à imprevisibilidade, influência genética, ambiente e ansiedade dos pais, pode proporcionar o desenvolvimento de ansiedade infantil. A progressão da ansiedade no período da infância pode ocasionar em prejuízo no funcionamento normal das crianças, podendo conduzir a prejuízos subsequentes e também a longo prazo. Se não receber o tratamento adequado ainda na infância, o transtorno e suas comorbidades podem ficar com o sujeito ao longo da vida e atrapalhar de forma significativa o seu desempenho como adulto (EMERICK; ROSSO, 2020).

Os sintomas dos transtornos de ansiedade, de forma geral, podem ser compostos geralmente por sensações desagradáveis, exacerbadas e persistentes, como palpitações, sensação de sufocamento, tremores, tensão muscular e sudorese frente a uma ou mais ocasiões sociais ou de desempenho. Mas é necessário que haja um entendimento dos profissionais frente ao diagnóstico baseado nos sintomas, uma vez que a ansiedade pode ser tida como comum, quando associada a um medo ou preocupação que acomete a todos os indivíduos em distintas ocasiões (DE OLIVEIRA TCR *et al.*, 2022).

5.2. FATORES ASSOCIADOS AO APARECIMENTO

Em seu estudo Leão *et al.* (2018) organizou em um quadro os fatores associados à ansiedade dos estudantes de primeiro ano da área da saúde de uma instituição de ensino superior do Nordeste do Brasil. A prevalência de ansiedade

apresentou mais relacionada ao sexo feminino (RP = 1,66; $p < 0,001$). Foi de forma bastante significativa mais comum entre os estudantes que demonstraram relacionamento insatisfatório com familiares ($p < 0,001$), amigos ($p = 0,005$) e colegas ($p < 0,001$). Algumas variantes foram observadas como ter insônia ($p < 0,001$), não praticar exercícios físicos ($p = 0,040$), maiores receios sobre o futuro ($p = 0,002$) assim como apresentaram relação direta com um quadro de ansiedade.

Quadro 3. Fatores associados à ansiedade dos estudantes de primeiro ano da área da saúde de uma instituição de ensino superior do Nordeste do Brasil

VARIÁVEL	SIM N (%)	NÃO N (%)	RP	IC	P-valor
Sexo*					
Feminino	139 (40,7)	202 (59,3)	1,66	1,20-	<0,001
Masculino	33 (24,4)	102 (75,6)	1	2,30	
Faixa etária					
Mais de 20 anos	53 (36,3)	93 (63,7)	1,00	0,77-	0,959
Até 20 anos	119 (36,0)	211 (64,0)	1	1,30	
Estado civil					
Solteiro	160 (36,5)	278 (63,5)	1,15	0,71-	0,542
Outros	12 (31,5)	26 (68,5)	1	1,87	
Tem religião					
Sim	154 (36,6)	266 (63,4)	1	0,76-	0,508
Não	18 (32,1)	38 (67,9)	1,14	1,70	
Renda (salários mínimos)					
6 ou +	43 (34,1)	8 (65,9)	1	0,91-	0,156
1 a 5	71 (42,2)	97 (57,8)	1,23	1,67	
Relacionamento familiar*					
Satisfatório	144 (33,0)	292 (67,0)	1	1,66-	<0,001
Insatisfatório	28 (70,0)	12 (30,0)	2,11	2,70	
Relacionamento com amigos*					
Satisfatório	157 (34,7)	295 (65,3)	1	1,28-	0,005
Insatisfatório	15 (62,5)	9 (37,5)	1,79	2,51	
Relacionamentos com colegas*					
Satisfatório	127 (32,2)	267 (67,8)	1	1,33-	<0,001
Insatisfatório	45 (54,8)	37 (45,1)	1,70	2,17	
Relacionamento com professores					
Satisfatório	149 (35,2)	274 (64,8)	1	0,88-	0,243
Insatisfatório	23 (43,4)	30 (56,6)	1,23	1,71	
Curso como primeira opção					
Sim	112 (37,9)	210 (65,3)	1	0,86-	0,393
Não	59 (38,8)	93 (61,1)	1,11	1,43	
Motivo da escolha					
Vocação	117 (37,9)	191 (62,1)	1,11		0,449

Outros	43 (34,1)	83 (65,9)	1	0,84-147	
Fuma					
Não	166 (36,0)	134 (60,4)	1	0,59-	0,751
Sim	6 (40,0)	170 (67,0)	1,11	2,08	
Bebe					
Não	88 (39,6)	134 (60,4)	1	0,94-	0,136
Sim	84 (33,0)	170 (67,0)	1,19	1,52	
Quantidade de sono					
Satisfeito	16 (27,1)	43 (72,9)	1	0,89-	0,125
Insatisfeito	155 (37,7)	260 (62,7)	1,37	2,13	
Insônia*					
Não	60 (24,5)	184 (75,5)	1	1,51-	<0,001
Sim	112 (48,2)	120 (51,8)	1,96	2,53	
Atividade física*					
Sim	144 (34,4)	274 (65,6)	1	1,04-	0,040
Não	28 (48,2)	30 (51,8)	1,40	1,88	
Satisfação com o curso					
Sim	169 (35,8)	302 (64,2)	1	0,80-	0,264
Não	3 (60,0)	2 (40,0)	1,67	3,45	
Preocupação com o futuro*					
Sim	31 (25,0)	93 (75,0)	1	1,15-	
Não	141 (40,0)	211 (60,0)	1,60	2,22	0,002
Mora com					
Pais/cônjuge	128 (34,8)	239 (65,2)	1	0,88-	0,302
Outros	42 (40,3)	62 (59,7)	1,15	1,52	
Tem plano de saúde					
Sim	118 (33,8)	231 (66,2)	1	0,97-	0,080
Não	54 (42,5)	73 (57,5)	1,25	1,61	
Forma de pagamento do curso					
Recursos próprios	102 (36,3)	179 (63,7)	1	0,79-	
Bolsa/financiamento	68 (36,7)	117 (63,3)	1,01	1,29	0,920

* Variáveis com significância estatística ($p < 0,05$).

Fonte: Leão *et al.* (2018, p.61).

Já na pesquisa de Matarazo *et al.* (2022), observou que de entre os acadêmicos examinados, 44,85% expuseram sinais de depressão, ao mesmo tempo que 55,22% de ansiedade e 71,54% de estresse. A combinação entre as particularidades da população e avaliação da escala *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21) comprovou que o sexo feminino tinha uma chance 0,40 vezes ($p = 0,0387$) maior de expor sintomas de estresse; idade entre 18 e 20 anos uma chance 2,645 vezes ($p = 0,0462$) maior em relação à 21 a 24 ano e uma chance 5,429 vezes ($p = 0,0035$) maior em associação à maiores de 24 anos de exibir sintomas de estresse.

Ser solteiro aumenta em 4,966 vezes ($p = 0,0111$) maior propensão de apresentar sintomas de ansiedade; fazer uso de tabaco uma chance 2,270 vezes ($p = 0,0318$) maior de apresentar sintomas de depressão e, uma possibilidade de 2,740 vezes ($p = 0,0151$) maior de ansiedade; o consumo de álcool acarreta numa probabilidade de 3,504 vezes ($p = 0,0265$) maior de apresentar sintomas de depressão, uma chance 4,013 vezes ($p = 0,0088$) maior de ansiedade e, uma chance 5,005 vezes ($p = 0,0012$) maior de estresse (MATARAZO *et al.*, 2022).

O período acadêmico é tido como uma fase estressora, e as situações vividas nesse período se figuram às que serão defrontadas na vida profissional, podem apresentar-se de modo negativo durante esse meio-tempo, assim como pode abalar a saúde dos estudantes. Ao julgar a saúde mental como uma peça primordial na etapa de formação acadêmica, faz-se importante que haja mais de identificar os sinais de ansiedade e depressão durante o período de graduação

5.3. EFEITOS E INTERVENÇÕES

Ao criar uma rede social para divulgação de informações sobre depressão, ansiedade e saúde mental como um todo, observou que com vinte publicações, teve um alcance de 450 seguidores, onde foi possível que os seguidores entrassem em contato via *direct* e que esses faziam seus relatos pessoais, assim como alguns buscavam orientação sobre qual profissional seria o mais indicado no seu caso (BELAI PM *et al.*, 2021).

Intervenções de cunho individual, coletivo e organizacional são precisos para que haja uma diminuição das sequelas do estresse crônico e da ansiedade. Estimular o individual para limitar os riscos do coletivo e da organização. Dentro da enfermagem, são utilizadas metodologias que distinguem e diminuem os sintomas de estresse e ansiedade causados no ambiente de trabalho, devem fazer parte da administração de recursos humanos por meio dos órgãos de saúde ocupacional (MACEDO ABT *et al.*, 2021).

É importante que haja uma aderência dos profissionais de enfermagem para as intervenções de manejo da ansiedade, com isso, pesquisadores propõem pequenas práticas de condução da ansiedade que podem ser realizadas no percorrer de toda a rotina de trabalho, tais como: executar técnicas de respiração para relaxar, praticar *mindfulness*, anotar três coisas boas e nomear emoções.

Algumas práticas apresentadas foram abordadas anteriormente pela teórica Peplau, enfermeira psiquiátrica, que relatou as atividades dos enfermeiros pautadas no relacionamento interpessoal (RI) em enfermagem, descrevendo a ansiedade como a chave do RI. Portanto, o enfermeiro, no decorrer de sua formação, aprende a nomear e manejar a ansiedade (PEREIRA CF *et al.*, 2021).

Diversas intervenções são utilizadas para diminuir as crises de ansiedade, sendo algumas dessas a auriculoterapia e aromaterapia, mantras, *Mindbodystrong*, o *Relation Response* e o Jin Shin Jyutsu. Essas já possuem uma boa aceitação dos pacientes, sendo até mesmas comercializadas, as mesmas detêm de resultados positivos obtidos através da meditação e se mostram eficazes para aprimorar o quadro saúde e até mesmo a sua performance laboral (MACEDO ABT *et al.*, 2021).

Em seu estudo De Sousa *et al.* (2022) evidenciou que da população universitária, somente 13 alunos realizou algum acompanhamento psicológico durante a graduação o que expressa um quantitativo bem pouco, deixando nítido desse modo que os futuros profissionais de saúde que irão trabalhar na prestação desse tipo de assistência não estão se autoavaliando e presando pelo próprio cuidado, uma vez que o acompanhamento psicológico é uma metodologia de assimilar e ter uma nova perspectiva de um pensamento e/ou condicionamento pessoal, mesmo que não haja nenhum transtorno, sendo isso evidenciado na fala de 26 universitários que mencionaram possuir uma necessidade de acompanhamento psicológico.

O estresse emocional e a vulnerabilidade evidenciam a necessidade de se criar e investir em programas de promoção e prevenção da saúde no ambiente universitário. É importante aumentar o número de especialistas dedicados à saúde do aluno, que se preocupam de forma mais abrangente com a saúde dos alunos, cuidam de sua saúde física e mental. Programas de extensão com foco em alunos, cuidam de sua saúde física e mental. Programas de extensão com foco em alunos de graduação e criação de espaços de recreação, artes, grupos terapêuticos, orientação educacional e de carreira, bem como equipes de acolhimento e aconselhamento para manter ou melhorar a saúde e a qualidade de vida dessa população são exemplos de estratégias que podem ser incentivadas e destinadas aos estudantes (DE OLIVEIRA TCR *et al.*, 2022).

Os planos de apoio emocional representam uma tendência na prática clínica, comercial e educacional, pois permitem que as pessoas atinjam seus objetivos

respeitando suas limitações. Para estudantes de enfermagem e futuros profissionais da área, trabalhar esses temas previne o sofrimento psíquico e auxilia no possível desgaste emocional futuro que pode vir com a profissão. Tais achados sugerem a demanda de desenvolver estratégias de saúde mental para populações acadêmicas, bem como pesquisas para identificar variáveis causadoras de sofrimento e fatores de proteção à saúde mental. A experiência acadêmica afeta tanto o indivíduo, a comunidade e o futuro profissional, por isso é importante notar que é feita de forma saudável e benéfica para uma saúde mental cada vez mais sustentável na universidade e no mercado de trabalho (DE OLIVEIRA *et al.*, 2022).

6 CONCLUSÃO

Ao analisar os fatores de causalidade para a manifestação acentuada da ansiedade, foi possível observar que o surgimento dessa patologia em estudantes estava mais associado ao próprio ambiente acadêmico, onde esse exprimia muita pressão frente ao seu lado profissional, que acabava indo de encontro com as preocupações e receios vivenciadas em sua vida pessoal, esse misto de responsabilidades em jovens que estavam passando por um processo de adaptação, resulta em ansiedade generalizada em graus distintos em cada um, podendo ser leve, moderada e grave.

Ao investigar, nota-se que o uso de algumas substâncias como álcool e tabaco, podem agravar os sintomas de ansiedade, assim como o uso abusivo de psicofármacos, esses geralmente estão em períodos mais complexo da graduação, em torno do 6º ao 10º período de estudo, predominando entre o sexo feminino. A

ausência de atividades físicas, baixos momentos de repouso e lazer são agravantes para o surgimento e agravamento dos sintomas.

Entretanto, quando a ansiedade em grau leve afeta os estudantes, essa pode não ser um agravo que traga prejuízos ao mesmo, sendo benéfica, servindo de alerta para que o mesmo se mantenha em um estado de antecipar as obrigações e indiretamente o forçando a estudar sempre um pouco mais do que deveria, acarretando em ganho maior de conhecimento. Mas para que isso não o prejudique futuramente, é necessário que o mesmo receba um acompanhamento profissional adequado, de preferência de psicólogo, para que o mesmo o ajude a controlar os seus sinais e sintomas.

Após identificar situações problema que exemplifiquem os efeitos da ansiedade, conclui-se que o estivo de vida atual é propício para o desenvolvimento da ansiedade, onde tudo tem uma duração mais rápida, a sociedade exige respostas mais rápidas e efetivas, intimidando aqueles que não atendem essa demanda. Aqueles que possuem depressão e ansiedade, ao serem expostos a essas situações, começam a manifestar alguns sintomas físicos, como a boca seca, crise de sudorese, vertigens, dispneia, aumento da diurese, tremedeira.

Com isso, o seu sistema límbico é acometido por modificações que tem efeito deletério as suas funcionalidades físicas e mentais, quando o acadêmico começa a perceber essas alterações o mesmo começa a se ver preso em uma cascata de problemas, medos e inseguranças que vai fazendo com o mesmo sintá-se incapaz de apresentar uma reação digna para solucionar aquele até então problema, perdendo assim a sua autoconfiança, reduzindo a sua capacidade de expressão e muita das vezes, impossibilitado de interagir com as pessoas ali presentes.

Ao verificar estratégias que podem ser utilizadas para mitigar esses efeitos, foi possível identificar que essas podem ser tanto metodologias que as próprias universidades dispõem, como podem ser, formas que o próprio acadêmico busca, essa ajuda pode vir através de perfis em redes sociais, canais de vídeos em plataformas digitais, acompanhamento psicológico, espaços físicos planejados para promover o relaxamento físico e mental dentro do campus universitário.

Ao estudar um pouco mais sobre a influência dos perfis em redes sociais, foi possível constatar que além de essas plataformas servirem como impulsionadores para a identificação dos sinais e sintomas, os mesmos eram procurados por aqueles que necessitavam compartilhar suas histórias e que pediam uma ajuda sobre como

resolver e a quem recorrer, assim aqueles que eram os responsáveis pela administração das páginas, indicavam os profissionais mais indicados para ajudar os acadêmicos em cada situação.

Conclui-se assim ao investigar como a ansiedade pode interferir no rendimento de acadêmicos, que essa patologia pode ser benéfica ou não ao estudante, ela é benéfica quando em sintomas mais leves estimula os jovens a anteciparem os estudos e se anteciparem para situações difíceis, fazendo com que os mesmos mantenham se preparados até para situações difíceis, já quando os acadêmicos utilizam substâncias como álcool e tabaco, os sintomas podem ser mais graves e impossibilitando-o de realizar atividades acadêmicas simples e desse modo, o prejudicando gravemente, diminuindo o seu rendimento acadêmico de forma significativa.

REFERÊNCIAS

- BELAI PM *et al.* Utilização do Instagram como meio de conscientização de adolescentes acerca da depressão e ansiedade durante a pandemia do COVID-19. **2ª Mostra de Inovação e Tecnologia São Lucas**, 2021. Disponível em: <<http://periodicos.saolucas.edu.br/index.php/mit/article/download/823/875>>. (Acesso em 19 de outubro de 2022)
- CHAVES ECL *et al.* Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Enfermagem – REBEn**. 2015, mai-jun; 68 (3): 504-9. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/MBK4J58g4f9Jw3nrXGRLHGx/?format=pdf&lang=pt>>. (Acesso em 16 de outubro de 2021)
- COELHO LS *et al.* Sintomas de depressão e ansiedade em graduandos de enfermagem são associados as suas características sociodemográficas? **Rev. Bras Enferm.** 2021;74 (Suppl 3): e20200503. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/f8Nc45JQhVhC9rswfTWptKF/?lang=pt&format=pdf>>. (Acesso em 16 de outubro de 2021)
- COSTA KMV *et al.* Ansiedade em Universitários na Área da Saúde. **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**, ISSN 2525-6696, 2017. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf>. (Acesso em 19 de outubro de 2022)
- DA SILVA, Anna Clara Santos. Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários. Dissertação (Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de São João del Rei, São João del Rei, p.78, 2021. Disponível em: <<https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/ppgpsi/1%20DISSERTACAO%20ANNA%20CLARA%20FINAL.pdf>>. (Acesso em 16 de outubro de 2021)
- DE OLIVEIRA TCR *et al.* Ansiedade traço-estado em estudantes universitários do curso de enfermagem. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, jan.-mar.:18(1):77-86, 2022. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/180906/182835>>. (Acesso em 20 de outubro de 2022)
- DE SOUSA IKF *et al.* Compreendendo a ansiedade em estudantes universitários da área de enfermagem de uma Faculdade no Sertão de Pernambuco. **Rev. Multi. Sert.**, v.04, n.2, p.16-177, Abr-Jun, 2022. Disponível em: <<https://revistamultisert1.websiteseguro.com/index.php/revista/article/view/412/264>>. (Acesso em 19 de outubro de 2022)
- DE SOUZA PC *et al.* Fatores associados à ansiedade e depressão em acadêmicos de enfermagem. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, Curitiba, v.16, n.24, p.19-32, 2022. Disponível em: <<https://revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/1292>>. (Acesso em 20 de outubro de 2022)

DOS SANTOS, Geovane Fernando Gomes; DA SILVA, Daniele Cristina. Definições de depressão e ansiedade na ótica dos acadêmicos de enfermagem de uma faculdade do Sul de Minas Gerais. In: **Seminário de Iniciação Científica FAPEMIG**, I., 2019, Itajubá. Anais... Itajubá: FWB, 2019. Disponível em: <<http://rwb.phl.bib.br/index.php/ProbicFWB/article/viewFile/96/86>>. (Acesso em 15 de outubro de 2021)

EMERICK, Amanda Schlee Villa; ROSSO, Maria Loreni. A relação da estrutura familiar e o desenvolvimento da ansiedade infantil. **RUNA – Repositório Universitário da Ânima**, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/16706>>. (Acesso em 19 de outubro de 2022)

FRANCISCO, Dyanny Kerolein dos Santos; TAVARES, Francesca Stephan; TOLEDO, Jaqueline Duque Kreutzfeld. Adversidade da ansiedade social aplicada na fase da adolescência. **Revista Científica UNIFAGOC – Multidisciplinar**, v.IV, 2019. Disponível em: <<https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/439/427>>. (Acesso em 19 de outubro de 2022)

GALVÃO APFC *et.al.* Ansiedade: fatores predisponentes em estudantes universitários para o adoecimento mental. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.5, p.50387-50400. ISSN: 2525-8761, may, 2021. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/30058/pdf>>. (Acesso em 16 de outubro de 2021)

GARBIN CAS *et.al.* Fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade e depressão em estudantes de odontologia. **Revista da ABENO**, 21(1):1086, 2021. Disponível em: <<https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/1086/980>>. (Acesso em 16 de outubro de 2021)

LANTYER AS *et.al.* Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva** | ISSN 1982-3541 | vol. XVIII, n. 2, 4-19, 2016. Disponível em: <<http://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/880/476>>. (Acesso em 16 de outubro de 2021)

LEÃO AM *et al.* Prevalência e Fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 42 (4):55-65, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/?format=pdf&lang=pt>>. (Acesso em 19 de outubro de 2022)

LOPES AB *et.al.* Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico** | ISSN 2595-7899. Vol. 35, 2021 | DOI <https://doi.org/10.25248/react.e8773.2021> (Acesso em 15 de outubro de 2021)

LOPES JM *et al.* Ansiedade *versus* desempenho acadêmico: uma análise entre estudantes universitários. **Ciências Biológicas e de Saúde Unit**, Alagoas, v.5, n.2, p.137-150, maio, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/6151/3338>>. (Acesso em 16 de outubro de 2021)

MACEDO ABT *et al.* Intervenções para o estresse e ansiedade na enfermagem: revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v.95, n.35, 2021. Disponível em: <<https://www.revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/1141/952>>. (Acesso em 20 de outubro de 2022)

MATARAZO JGA *et al.* Fatores associados à depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários da área da saúde em tempos de pandemia COVID-19. **The Brazilian Journal of Infectious Diseases**, v.26, supplement 2, september 2022. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1413867022001787>>. (Acesso em 20 de outubro de 2022)

OMS – Organização Mundial da Saúde. Relatório Mundial da Saúde – Saúde mental: nova concepção, nova esperança. 2002. Disponível em: <https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf>. (Acesso em 15 de outubro de 2021)

PEREIRA CF *et al.* A covid-19 e as estratégias de redução da ansiedade na enfermagem: revisão de escopo e meta-análise. **Texto & Contexto Enfermagem**, 2021, v.30:20210015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/MJvjTvCKzRfTmXzVcDhYsxS/?format=pdf&lang=pt>>. (Acesso em 19 de outubro de 2022)

SILVA ALF *et al.* Percepção da qualidade de vida e frequência de sintomas de ansiedade em acadêmicos de Fisioterapia. **Revista de Casos e Consultoria**, v.12, n.1, e24827, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/24827/14299>>. (Acesso em 16 de outubro de 2021)

SILVA, Josimáteus Geraldo Ataíde Rocha da; ROMARCO, Evanize Kelli Siviero. Análise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **Instrumento: Rev. Est. e Pesq. em Educação**, Juiz de Fora, v.23, n.1, p. 134-150, jan./abr. 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/revistainstrumento/article/view/30912>>. (Acesso em 15 de outubro de 2021)

TRIGUEIRO ESO *et al.* Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório. **Research, Society and Development**, v.10, n.3, e3310312897, 2021. Disponível em: <<https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12897/11693>>. (Acesso em 15 de outubro de 2021)

VICTORIA MS *et al.* Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **Encontro: Revista de**

Psicologia. Vol. 16, n. 25, p. 163-175, 2013. Disponível em:
<<https://revista.pgsskroton.com/index.php/renc/article/view/2447>>. (Acesso em 16 de outubro de 2021)