SAÚDE MENTAL E ANSIEDADE: refletindo o impacto da rotina acadêmica na vida dos estudantes de Enfermagem

MENTAL HEALTH AND ANXIETY: reflecting the impact o the academic routine on thhe lives of nursing students.

SALUD MENTAL Y ANSIEDAD: reflexionando sobre el impacto de la rutina académica em la vida de los estudiantes de enfermeira.

Anna Lídia Martins de Paiva. Enfermeira. Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar. Annacursos9@gmail.com. 0000-0002-9249-5690.
Lucas Santos Alves. Fisioterapeuta. Centro Universitário de Patos. Lucasalvescr@hotmail.com. https://orcid.org/0000-0002-7667-1607.
Taís Leandra Ferreira dos Santos. Enfermeira. Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar. Enf.taisls@gmail.com. https://orcid.org/0000-0001-6783-5721.
Maria Juliete Maia Gomes Ribeiro. Enfermeira. Universidade Estadual do Rio Grande do Norte. Juliete_gomesenfermagem@hotmail.com. https://orcid.org/0009.0008-4649-6749.
Francisca Flávia Campos Silveira. Enfermeira. Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar. Flavinhacampos15@gmail.com. https://orcid.org/0000-0003-590-99-82.
Jeferson Rodrigo Silva Santos. Fisioterapeuta. Centro Universitário de Patos. rodrygojeferson@gmail.com. https://orcid.org/0000-0001-7259-5187.

Autor correspondente: Taís Leandra Ferreira dos Santos; enff.taislfs@gmail.com

DOI: 10.61223/coopex.v16i1.6313

Submetido: 23/02/2025
Aprovado: 21/04/2025

ISSN 2177-5052

Resumo

Este resumo aborda a importância da saúde mental dos estudantes de Enfermagem durante a graduação, em resposta ao aumento do debate sobre o tema no meio acadêmico nas últimas décadas. O estudo destaca como as pressões do ensino superior e a natureza da área de saúde podem resultar em ansiedade e depressão entre os estudantes, devido a situações estressantes como estágios, exposição a casos críticos, procedimentos técnicos e medo de erros. A ansiedade é definida como um estado emocional perturbador causado pelo medo do futuro, com sintomas físicos e psicológicos. Identificar transtornos mentais no ambiente universitário, onde o foco está no desempenho acadêmico, é desafiador. O estudo utiliza uma revisão integrativa da literatura, analisando 6 artigos selecionados entre 217, que revelam a prevalência de ansiedade e depressão entre estudantes de Enfermagem, relacionada a fatores sociodemográficos, acadêmicos e de saúde. Um programa psicoeducacional impactou positivamente a autoeficácia dos estudantes. O trabalho também explora fatores contribuintes para a ansiedade, como a rigidez do sistema educacional e problemas financeiros. Os autores ressaltam como a ansiedade afeta a vida dos estudantes, profissional e pessoal, mencionando desafios na promoção da saúde mental, especialmente na área de Enfermagem no contexto brasileiro. Concluindo, o estudo enfatiza a importância de promover a saúde mental dos estudantes de Enfermagem e a necessidade de políticas institucionais para cuidar da saúde psíquica dos estudantes, dado o impacto adverso da ansiedade e outros transtornos mentais em suas vidas e na sociedade em geral. Portanto, a promoção da saúde mental dos estudantes é fundamental.

Palavras-Chave: Ansiedade. Estudantes universitários. Saúde do Estudante.

Abstract

This summary addresses the importance of mental health among nursing students during their undergraduate studies, in response to the increasing debate on the topic in academic circles over the past decades. The study highlights how the pressures of higher
education and the nature of the healthcare field can lead to anxiety and depression among students, stemming from stressful situations such as internships, exposure to critical cases, technical procedures, and fear of making mistakes. Anxiety is defined as a disturbing emotional state caused by the fear of the future, accompanied by physical and psychological symptoms. Identifying mental disorders in the university environment, where the focus is on academic performance, poses challenges. The study employs an integrative literature review, analyzing 6 selected articles out of 217, revealing the prevalence of anxiety and depression among Nursing students, linked to sociodemographic, academic, and health factors. A psychoeducational program positively impacted students' self-efficacy. The work also explores contributing factors to anxiety, such as the rigidity of the educational system and financial problems. The authors highlight how anxiety affects students' professional and personal lives, mentioning challenges in promoting mental health, especially in the Nursing field within the Brazilian context. In conclusion, the study emphasizes the importance of promoting the mental health of Nursing students and the need for institutional policies to address students' psychological well-being, given the adverse impact of anxiety and other mental disorders on their lives and society at large. Therefore, the promotion of mental health among students is crucial.

KeywordS: Anxiety. University students. Student health.

ISSN 2177-5052

Resumen
Este resumen aborda la importancia de la salud mental para los estudiantes de enfermería durante sus estudios de pregrado, en respuesta al creciente debate sobre el tema en los círculos académicos en las últimas décadas. El estudio destaca cómo las presiones de la educación superior y la naturaleza de la atención médica pueden generar ansiedad y depresión entre los estudiantes, debido a situaciones estresantes como pasantías, exposición a casos críticos, procedimientos técnicos y miedo a los errores. La ansiedad se define como un estado emocional perturbador causado por el miedo al futuro, con síntomas físicos y psicológicos. Identificar trastornos mentales en un entorno universitario, donde el foco está en el rendimiento académico, es un desafío. El estudio utiliza una revisión integradora de la literatura, analizando 6 artículos seleccionados de 217, que revelan la prevalencia de ansiedad y depresión entre estudiantes de Enfermería, relacionada con factores sociodemográficos, académicos y de salud. Un programa psicoeducativo impactó positivamente en la autoeficacia de los estudiantes. El trabajo también explora los factores que contribuyen a la ansiedad, como la rigidez del sistema educativo y los problemas financieros. Los autores destacan cómo la ansiedad afecta la vida profesional y personal de los estudiantes, mencionando desafíos en la promoción de la salud mental, especialmente en el área de Enfermería en el contexto brasileño. En conclusión, el estudio enfatiza la importancia de promover la salud mental de los estudiantes de enfermería y la necesidad de políticas institucionales para cuidar la salud mental de los estudiantes, dado el impacto adverso de la ansiedad y otros trastornos mentales en sus vidas y en la sociedad en general. Por lo tanto, promover la salud mental de los estudiantes es esencial.

Palabras clave: Ansiedad. Estudiantes universitarios. Salud del estudiante.

Introdução

A saúde mental começou a ser fortemente discutida a partir da década de 70, em que as discussões acerca da sociedade e sua relação e influência na saúde mental dos indivíduos estava em alta. Por conseguinte, os debates intensificaram-se em torno das questões socioantropológicas e suas instituições adoecedoras, oportunizando a visão sobre o quanto a sociedade com concepções padronizadas, muitas vezes, mais adoece seus integrantes do que as protegem (Nunes; Almeida, 2020).

A exposição a novas situações podem proporcionar apreensão, o que é rotineiramente normal, já que o ser humano possui uma ansiedade biológica para defesa e precaução à vivências e agravos. Entretanto, alguns cenários proporcionam medo e angústia não somente ao chegar, mas frequentemente ao estar inserido nele. Como é o caso das instituições de ensino superior, o ambiente acadêmico revela aos estudantes constantes situações de estresse que condicionam a ansiedade (Zancan *et al.* 2021).

O estudante universitário ao adentrar na instituição de ensino vivencia rotinas não antes vividas, na maioria das vezes. A vida no ensino superior requer maturidade, responsabilidade, compromisso, pontualidade, abdicações e exige envolvimento intelectual intensivo, o que ocasiona um encargo mental e psíquico. Com isso, a nova rotina do aluno ao entrar na universidade é regida por mudanças que podem causar alterações no seu processo saúde-doença, predominantemente, o mental (Vital *et al.* 2022).

Os universitários que estão na área da saúde enfrentam situações que podem levar a ansiedade patológica. Entre essas situações, podemos mencionar: a supervisão dos preceptores durante os estágios; a frequente exposição a casos de sofrimento e óbitos; a execução de procedimentos técnicos; e o receio de cometer erros durante o atendimento (Paixão *et al*., 2021).

Com isso, os estudantes de Enfermagem estão expostos ao adoecimento psíquico, pois desempenham funções que podem afetar outras pessoas e suas famílias. A pressão sobre o futuro profissional auxilia no sofrimento psicológico, baixa estima, autocobrança e problemas com a autovalidação. Por conseguinte, a principal patologia discutida entre os diagnósticos dos universitários é a ansiedade, assim como a ingestão de ansiolíticos (Foly; Bellemo, 2023).

A ansiedade é definida como um estado emocional indistinto e perturbador, caracterizado por sentimentos de medo e apreensão, acompanhados de tensão e desconforto devido à antecipação de perigo, situações desconhecidas ou estranhas. Isso resulta em inquietação e perturbação psicológica, frequentemente ligada a pensamentos relacionados ao futuro (Lúcio *et al*., 2019).

Todos os indivíduos experimentam ansiedade em algum estágio de sua vida; isso é caracterizado por uma sensação de apreensão difusa, desagradável e vaga, que se manifesta pela incapacidade de ficar sentado ou em pé por um tempo e frequentemente acompanhado de sintomas vegetativos, como dor de cabeça, diaforese, taquicardia, aperto no peito, mal-estar, epigástrica e inquietação. Em uma condição clínica normal, é um sinal de alerta sobre um perigo iminente e permite que o indivíduo tome medidas para lidar com essa ameaça (Brito; Ferreira, 2019).

A identificação dos transtornos mentais são de difícil diagnóstico, pela precarização de aceitação dos distúrbios por parte da população em geral. Já no cenário universitário, a realidade

não muda tanto, pois o foco é o desempenho e produtividade, colocando de lado a prevenção e promoção do bem-estar físico e mental (Braga *et al.*, 2017).

Diante das problemáticas que circundam a saúde mental dos estudantes de Enfermagem, principalmente no que tange a ansiedade, a busca por medidas de conhecimento acerca do tema é indispensável para que intervenções à essa população acometida seja realizada. Seja na promoção, prevenção e recuperação da saúde dos estudantes. Com isso, o presente trabalho objetiva identificar as principais causas que impactam a saúde mental e condicionam a ansiedade nos estudantes de Enfermagem durante o curso de graduação.

Método

A presente pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura, esta envolve a compilação de uma análise abrangente da pesquisa existente, promovendo discussões sobre abordagens e resultados, além de estimular reflexões sobre possíveis direções para estudos no futuro. O principal objetivo desse método de pesquisa é adquirir um profundo conhecimento de um fenômeno específico com base em estudos prévios. Para alcançar esse objetivo, é fundamental aderir a padrões metodológicos rigorosos e apresentar os resultados de forma clara, permitindo que o leitor identifique com precisão as características essenciais dos estudos incluídos na revisão (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

Neste contexto, para realizar a pesquisa foi utilizado os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Saúde mental; Estudante de Enfermagem; Ansiedade. Assim como a seguinte questão de pesquisa: o que ocasiona o adoecimento mental e a ansiedade nos estudantes de Enfermagem durante a graduação? Para tal, foi utilizado o site da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) para filtrar os artigos e nortear o estudo. Neste ambiente, os DeCS foram anexados na área de buscas avançadas, utilizando o método booleano com o conectivo “AND”. Este sistema permite uma maior precisão na coleta dos trabalhos, pois associa dois ou mais termos identificando suas variáveis e semelhanças (Picalho; Lucas; Amorim, 2022).

Além disso, critérios de inclusão direcionaram as buscas, foram eles: artigos completos; disponíveis gratuitamente online, abordar a temática central do estudo ou conter conteúdo relevante para o tema em português, espanhol ou inglês. Foram excluídos da análise: editoriais; artigos duplicados; e trabalhos que não estavam alinhados com os objetivos do estudo.

É importante ressaltar que o método empregado não requer a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), uma vez que não envolve o uso de dados primários obtidos diretamente de seres humanos, como ocorre em estudos de campo com participantes específicos. No entanto, o estudo está em conformidade com os princípios éticos aplicados à pesquisa científica.

Resultados

Após o cruzamento dos três DeCS na plataforma BVS, resultou o encontro de 217 artigos. Após a aplicação dos filtros indicados na metodologia, restaram 18 artigos. Logo depois, ao analisar os títulos e resumos, restringimos a seleção para 12 artigos. Por fim, após uma leitura completa dos textos, três artigos foram excluídos devido às suas abordagens divergentes em relação ao tema que será abordado no artigo, resultando em um total de 06 artigos científicos selecionados para embasar o presente trabalho.

Quadro 1. Síntese dos estudos encontrados com a pesquisa de revisão bibliográfica

Título	Ano	Objetivo	Resultado	Conclusões
Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal	2022	Identificar a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão e verificar os fatores sociodemográficos, acadêmicos e de saúde associados à ocorrência desses em estudantes de graduação em enfermagem.	A prevalência de sintomas de ansiedade grave e depressão mínima foi de 119 (62%) e 59 (29,6%), respectivamente. Foi observado associação estatística significativa entre sintomas de ansiedade grave e as variáveis: idade até 21 anos, ausência de religião, não heterossexuais, preocupação com o futuro, não ter tempo para lazer e uso de psicotrópicos.	Conclui-se que as condições associadas aos sintomas de ansiedade e depressão estavam mais relacionadas às variáveis acadêmicas e de saúde.
Fatores de risco para uso de fármacos do Sistema Nervoso Central entre estudantes de enfermagem.	2022	Verificar fatores de risco sociodemográficos, acadêmicos e de saúde para o uso de fármacos do Sistema Nervoso Central entre estudantes de enfermagem.	34 utilizavam tais fármacos, predominando o uso dos ansiolíticos, associado à idade (p=0,026), à insatisfação com o relacionamento entre	O uso de fármacos do Sistema Nervoso Central entre os estudantes esteve associado a fatores sociodemográficos, acadêmicos e de saúde,

			colegas de curso (p=0,003), à insônia (p=0,009), à doença crônica (p=0,001), à depressão (p=0,035) e à ansiedade grave (p=0,023).	evidenciando a necessidade de ações promotoras da saúde mental dos universitários.
Impacto de intervenção psicoeducacional na autoeficácia percebida de estudantes de enfermagem.	2021	Avaliar o impacto de um programa psicoeducacional nos níveis de autoeficácia, autoestima e sintomas ansiosos e depressivos em estudantes no início da graduação em enfermagem.	A intervenção psicoeducacional teve efeito positivo na percepção de autoeficácia geral dos estudantes. A autoestima e os sintomas ansiosos e depressivos não foram influenciados.	Os níveis de autoeficácia foram positivamente impactados pelo programa implementado.
Estratégias de coping em situações de ansiedade por graduandos de enfermagem.	2020	Estimar a prevalência das estratégias de coping utilizadas em situações de ansiedade por discentes do curso de enfermagem nos quatros anos de graduação.	.Ansiedade Traço-Estado: Houveram 66% dos graduandos de enfermagem com ansiedade e sintomas compatíveis com os transtornos de ansiedade no domínio denominado Traço (n=10) e 31,8% (n=43) dos alunos da 1ª série apresentaram sintomas compatíveis com a ansiedade, seguido de 26,6% (n=36) de alunos da 4ª série.	As estratégias de coping foram utilizadas com menor frequência, denotando que quanto mais avança no decorrer das séries, menos os alunos as utilizam. Porém, o nível de ansiedade manteve-se alto.
Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem.	2019	Conhecer as manifestações de ansiedade vivenciadas pelos estudantes de enfermagem em uma universidade do extremo sul do país.	A partir da leitura dos discursos dos participantes, chegou-se a quatro categorias: sentimentos de ansiedade no período de adaptação à universidade; frente às avaliações; diante da reprovação; e frente a relação professor/aluno no processo de aprendizagem.	Neste estudo, foi constatado que os estudantes de enfermagem apresentam manifestações de ansiedade ao longo do curso de graduação, o que pode atrapalhar sua formação acadêmica e influenciar o modo de agir profissionalmente, bem como sua maneira de lidar com sua própria saúde, além de influenciar no relacionamento com seus futuros pacientes.
FATORES INTERVENIENTES NA QUALIDADE	2019	Avaliar o grau de qualidade de vida dos estudantes concluintes do curso de enfermagem de	Pode-se observar que os níveis de qualidade de vida dos estudantes estão baixos e que o	Os níveis de QV desses alunos são considerados preocupantes, uma vez que a QV implica

DE VIDA DO ESTUDANTE DE ENFERMAGEM		uma universidade privada acerca dos fatores considerados estressantes.	grau de satisfação do momento vivido por eles é médio. Estes resultados são preocupantes, uma vez que a maioria dos estudantes referem estado de cansaço e estresse mental/físico em decorrência das experiências passadas no ambiente acadêmico, somados aos diversos sentimentos ligados ao fim da fase universitária e início da vida como profissional.	diretamente no desempenho acadêmico e emocional do indivíduo, ocasionando problemas na sua saúde mental.

Fonte: Elaboração do autor

Discussões

Com isso, podemos pensar o quanto a saúde mental começou a ser discutida há pouco tempo, há uns 40 anos os distúrbios psicológicos eram tratados com eletrochoque e manicômio. Por conseguinte, as discussões acerca do tema andaram em passos lentos, principalmente em determinados espaços, como o meio difusor do ensino, as academias. A universidade é um ambiente em que exige um esforço intelectual, para aprender e desenvolver as atividades exigidas (Perez; Brun; Rodrigues, 2019).

Partindo disso, identifica-se que a discussão acerca da saúde mental nos diversos ambientes ainda hoje é pouco realizada, como o ambiente estudantil. E quanto os estudantes da área da saúde possuem um encargo maior no que tange a própria saúde, pois além do esforço normal de todo aluno, há a pressão psicológica de estar cuidando e/ou intervindo na saúde de outrem, Isto é, a vida de outra pessoa estar condicionada a prática deste futuro profissional pode determinar um estado de sobrecarga mental. Ademais, evidencia-se que entre as diferentes áreas da saúde, identifica-se maior prevalência de sintomas depressivos nos cursos de Enfermagem, Odontologia e Medicina, respectivamente (Gaiotto *et al.*, 2021).

Confirma-se, então, que o estudante de Enfermagem ao longo da graduação adquire algum sintoma de ansiedade, e até mesmo depressão. Um dos fatores que ocasionam tais agravos é a má qualidade de vida dos estudantes no decorrer da graduação, tendo em vista que

as atividades desenvolvidas e necessárias à formação do profissional de saúde requer imensa dedicação, capacitação e qualificação, exigindo abdicação de momento importantes na promoção do seu bem-estar físico e emocional (Freitas *et al.*, 2019).

Posto isso, **e**m um estudo realizado em Fortaleza - CE, observou-se 119 de 199 alunos, isto corresponde a 62% da amostra, tinham sintomas graves de ansiedade e depressão, relacionados com a rotina na universidade (Silveira *et al.*, 2022). A ansiedade é prevalente e vem tomando espaço no dia a dia dos discentes, há diversos fatores que corroboram para tal patologia, tais como: competição entre os colegas; necessidade de validação acadêmica; autocobrança para acerca do índice acadêmico; realidade com o campo de estágio; e medo do mercado de trabalho (Santos *et al.*, 2021).

Dentre as causas apresentadas, a porcentagem das pesquisas ora realizadas nos apresentam que a demanda de estudos tem se tornado um dos maiores fatores para os surgimentos de sintomas que se referem a ansiedade. Como sabe-se, os moldes da educação na universidade, exigem de seus educandos uma participação ativa e assídua em todas as atividades propostas (Fior *et al.*, 2022). Neste contexto, a rigidez do sistema educacional, pode sim ser um forte contribuinte para o desencadeamento de problemas diversos, entre eles a ansiedade.

Além disso, um dos quesitos que podem ser pressupostos para a doença, é o fato de que muitos alunos precisam trabalhar para suprir algumas necessidades, neste caso, além de uma moradia, o estudante também começa a enfrentar problemas financeiros, o que alude a um problema de milhares e milhares de brasileiros, portanto o reflexo das classes sociais tambem vai de encontro a vida dos universitários, sobretudo no sentido de condições no mínimo favoráveis a uma vida digna, um estudo com qualidade e equidade (Santos *et al.*, 2020)

Os estudantes ao serem diagnosticados com ansiedade podemos dizer que os rumos e as soluções procuradas pelos estudantes, são as mais variadas possíveis, enquanto alguns buscam ajuda de profissionais, outros tentam controlar de forma individual os sintomas perceptíveis. Por conseguinte, podemos também elencar algumas áreas em que a ansiedade foi um empecilho na vida dos estudantes. O primeiro deles, sem dúvidas, é na vida estudantil, causando dificuldades diversas na aquisição dos conhecimentos, e em resultados positivos no curso, para além disso, a vida profissional daqueles que já estão em atuação se torna um pouco complexa, pois os sinais do transtorno podem em muitos casos serem aparentes no ambiente

profissional. E por fim, as relações familiares e sociais acabam sendo interrompidas devido a indisponibilidade para essas vivências em decorrência da ansiedade (Pereira *et al.*, 2019).

Assim, torna-se claro que os transtornos de ansiedade desempenham um papel significativo na deterioração da saúde, possivelmente classificando-se como a segunda causa mais prevalente de incapacitação global. Do ponto de vista econômico, a ansiedade tem impactos adversos tanto para o indivíduo afetado como para o sistema de saúde, além de exercer uma influência particularmente notável sobre o mercado de trabalho e a sociedade em geral. (Bernardelli *et al.*, 2022). Portanto, a vida dos estudantes é afetada de forma negativa, ocasionando agravos à saúde e promoção do bem-estar físico e mental.

A principal estratégia é a ênfase na promoção da saúde, significando a intervenção nos fatores que possam impactar a situação no ambiente universitário. Isso implica uma visão mais abrangente de saúde dos alunos, assim como promover ambientes dentro dos espaços intramuros da faculdade para cuidar e promover a saúde mental dos que ali vivem (Castro et al., 2022).

O atendimento às demandas dos educandos dentro do ambiente acadêmico é indispensável para amenizar os impactos das mudanças que a fase de discente do ensino superior ocasiona, tendo em vista que são anos presenciando uma mesma rotina, cheia de desafios e novidades. Por isso, a promoção do cuidado à saúde mental por parte das instituições de ensino é indispensável e necessária, sendo interessante a criação de políticas internas que visem a institucionalização da assistência integral à saúde psíquica dos estudantes (Leal *et al.*, 2019).

Considerações finais

Os resultados ressaltam a importância de tomar medidas para promover a saúde mental dos estudantes universitários, levando em consideração a presença de fatores de risco que podem ser reduzidos. Além disso, é essencial adotar estratégias para atenuar os impactos negativos do estresse, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos futuros profissionais e, consequentemente, capacitá-los para fornecer um cuidado mais eficaz aos pacientes. Essas descobertas também podem sensibilizar todos os envolvidos a discutir a importância da saúde

mental dos acadêmicos de Enfermagem, visando aprimorar o processo de ensino-aprendizagem e preparar os profissionais para enfrentar os desafios em diversos ambientes e no mercado de trabalho.

Levando em consideração tudo o que aqui foi mencionado, podemos dizer que os resultados ressaltam a relevância de tomar medidas para promover a saúde mental dos estudantes universitários, haja vista a presença de fatores de risco que podem ser reduzidos. Além disso, é conveniente relembrar o quanto é essencial adotar estratégias para atenuar os impactos negativos do estresse, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos futuros profissionais e, consequentemente, capacitá-los para fornecer um cuidado mais eficaz aos pacientes. Sabendo que tais problemáticas podem interferir diretamente na vida profissional, julgamos ser de grande valia todo e qualquer estudo que venha a favorecer e melhor os conhecimentos já formados acerca da ansiedade e suas particularidades

Essas descobertas também podem sensibilizar todos os envolvidos a discutir a importância da saúde mental dos acadêmicos de Enfermagem, visando aprimorar o processo de ensino-aprendizagem e preparar os profissionais para enfrentar os desafios em diversos ambientes e no mercado de trabalho. Torna-se pertinente destacar que esta pesquisa, pode também servir de base para que a educação de determinados setores possam se espelhar, e aos moldes de um ensino eficaz, possa traçar metas que dialoguem diretamente com os resultados apresentados, a fim de que contribua para o melhor rendimento dos alunos e evitar o aparecimento de sintomas da ansiedade

Por fim ressaltamos que, dada a sociedade em que nos encontramos, pesquisas com este teor informativo e avaliativo, servem de base para solucionar muitas questões que por vezes passam despercebidas, mas quando analisadas podem ser sanadas. Portanto, é sem dúvidas um mediador para a prevenção da ansiedade, tanto no âmbito acadêmico quanto no âmbito profissional.

Referências

BERNARDELLI, Luan Vinicius; PEREIRA, Camila; BRENE, Paulo Rogério Alves; CASTORINI, Luccas Damasceno da Cunha. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Revista da Avaliação da Educação Superior**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 49-67, jan. 2022. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em:

https://www.scielo.br/j/aval/a/c6Th7LNHGQHHM8V37KmJVZx/ . Acesso em 10 agosto de 2023

BRAGA, André Luiz. OLIVEIRA, Alessandra Gonçalo, RIBAS, Beatriz Folly. CORTEZ, Elaine. MATTOS, Mônica M. MARINHO, Tatiane. CAVALCANTI, Virginia F. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. **Rev. Pró-UniverSUS**, Rio de Janeiro,v. 08, pp. 48-54. 2017. Disponível em: http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/896/703. Acesso em: 14 Set de 2023.

BRITO, Lydia Karla Ferreira; FERREIRA, Juliana Barros. Nível de Ansiedade e Stress em Estudantes Universitários: uma revisão integrativa / anxiety and stress level in university students. Id On Line **Revista de Psicologia**, *[S.L.]*, v. 13, n. 48, p. 852-861, 29 dez. 2019. Lepidus Tecnologia.

CASTRO, Simone Aparecida de; SILVA, Leonardo Aparecido; SMITH, Julie Anna Barros; GOMES, Maria de Fátima Carneiro Dysman. Escuta do Sofrimento Mental Estudantil: relato de experiência do atendimento psicológico aos estudantes da UFRJ. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, *[S.L.]*, v. 22, n. 1, p. 380-396, 25 abr. 2022. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/66490. Acesso em 10 agosto de 2023.

FIOR, Camila Alves *et al*. IMPACTO DA AUTOFICÁCIA E DO RENDIMENTO ACADÊMICO NO ABANDONO DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR. **Psicologia Escolar e Educacional**, *[S.L]*, v. 26, p. e235218, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2175-35392022235218. Acesso em: 15 de nov. de 2023.

FOLY, Raquel B. BELLEMO, Ana I. Sofrimento psíquico em alunos de graduação da área da saúde pós pandemia. **Rev. Elet. Acervo Saúde**, São Paulo, v. 23, pp. 1-10. 2023.Disponível em: https://doi.org/10.25248/reas.e11503.2023. Acesso em: 01 de nov de 2023.

FREITAS, Ana Carolina. MALHEIROS, Renata. LOURENÇO, Bruno *et al*. FATORES INTERVENIENTES NA QUALIDADE DE VIDA DO ESTUDANTE DE ENFERMAGEM. **Rev. Enfermagem UFPE online,** Recife, v. 12, pp. 2376-85. 2019. Disponível em: https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/230110/29924. Acesso em: 05 de nov. de 2023.

GAIOTTO, Emiliana. TRAPÉ, Carla. CAMPOS, Célia Maria *et al*. Resposta à necessidade em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. **Rev. de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, pp. 1-18. 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rsp/a/3g8cn4H3vvgcsCcm8GSdRRg/?format=pdf&lang=en. Acesso em: 4 de nov. de 2023.

LEAL, Kamila. OLIVEIRA, Phyllyppy D. RODRIGUES, Paulo R. FOGAÇA, Fabiane. DESAFIOS ENFRENTAMENTOS NA UNIDADE PÚBLICA E A SAÚDE MENTAL DOS

ESTUDANTES. **Rev. Humanidades e Inovações**, São Paulo, v. 6, pp. 60-69. 2019. Disponível em: https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1149. Acesso em: 04 de nov. de 2023.

LÚCIO Saislany Sheury Rafael; MEDEIROS, Lucilene Gomes da Silva; BARROS, Daniela Ribeiro; FERREIRA, Olívia Dayse Leite; RIVERA5, Giovani Amado. NÍVEIS DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **Temas em Saúde**, João Pessoa, p. 260-274, 2019. Disponível em: https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/03/fippsi15.pdf. Acesso em 20 de agosto 2023

MENDES, Karina dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.L.], v. 17, n. 4, p. 758-764, dez. 2008. FapUNIFESP (SciELO).

NUNES, Christiane G. ALMEIDA, Tânia M. Saúde mental pela perspectiva das ciências sociais. **Rev. Sociedade e Estado**, Brasília, v. 25, pp. 9-17. 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/se/a/NC6rcfx4YzLBKXWqHRCTnWh/?format=pdf&lang=pt. Acesso em 01 de nov de 2023.

PAIXÃO, Julya Thereza dos Santos; MACêDO, Amanda Cavalcante de; MELO, Géssyca Cavalcante de; SILVA, Yhasmin Santos; SILVA, Maria Andreza Marques da; REZENDE, Natália dos Santos; BRANDÃO, Thyara Maia. PREVALÊNCIA DE SINTOMAS ANSIOSOS E DEPRESSIVOS EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE. **Enferm Foco**, Maceió, v. 4, n. 12, p. 780-786, 2021. Disponível em: http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/4595/1229. Acesso em 01 de nov de 2023.

PEREIRA, Daniele Santiago; SALVI, Carolina Pasquini Praxedes; QUEIROZ, Lucimara Carvalho de; CARMO, Andréia Cristina Feitosa do; OLIVEIRA, Elda de. EFEITOS REIKI NO ESTRESSE E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS: Revisão Integrativa. **Rev. Braz. J. of Development,** São Paulo, v. 33, n. 11, p. 64-71, 25 nov. 2020. Disponível em: https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/350. Acesso em 10 de agosto de 2023

PEREIRA, Fernanda Lourdes. MEDEIROS, Silvana. SALGADO, Rúbia. Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem. **Rev. Cuidado é fundamental**, Rio Grande do Sul, v.11, pp. 880-86. 2019. Disponível em: https://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6699/pdf_1. Acesso em: 04 de nov. de 2023.

PEREZ, Karine Vanessa; BRUN, Luciana Gisele; RODRIGUES, Carlos Manoel Lopes. SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: DESAFIOS E PRÁTICAS. **Rev. Trabalho (En)Cena**, Brasília, v. 4, pp. 357–365. 2019. Disponível em: https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/8093. Acesso em: 4 nov. 2023.

PICALHO, Antonio C. LUCAS, Elaine R. AMORIM, Igor S. Lógica booleana aplicada na construção de expressões de busca. **Rev. UFPR online**, Florianópolis, v. 11, pp. 1-12. 2022. Disponível em: https://revistas.ufpr.br/atoz/article/download/81838/45027. Acesso em: 01 de nov de 2023.

SANTOS, João Emanuel. LUCIO, Lisley. ROSA, Ana Paula *et al*. Estudar e trabalhar: motivações e dificuldades de graduandos de Enfermagem. **Rev. Nursing**, São Paulo, v. 23, pp. 3678-3682. 2020. Disponível em: https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/659/646. Acesso em 30 out. de 2023.

SANTOS, Nadja Maria. SANTANA, Maiana. FAUSTINO, Marcus. FERNANDES, Flávia Emilia. SANTOS, Roberto. Prevalência de depressão em acadêmicos de saúde e fatores associados. **Rev. Braz. J. of Development.,** Curitiba, v. 7, pp. 7644-7657. 2021. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/23493/18866. Acesso em: 05 de nov. de 2023.

VITAL, Eudênia S. MENDONÇA, Glícia. SANTOS, Amanda *et al.* Estilo de vida de acadêmicos de enfermagem como determinante do processo saúde-doença. **Rev. Brasileira de educação e saúde**, Ceará, v. 12, pp.77-86, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Jayana_Meneses/publication/369463252_Estilo_de_vida_de_academicos_de_enfermagem_como_determinante_do_processo_saudedoenca/links/645ad77e2edb8e5f094b0651/Estilo-de-vida-de-academicos-de-enfermagem-como-determinantedo-processo-saude-doenca.pdf. Acesso em: 01 de nov de 2023.

ZANCAN, Renata Klein; MACHADO, Antônio Bonfada Collares; BOFF, Natália; OLIVEIRA, Margareth da Silva. Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio Janeiro, v. 21, p. 749-767, 2021. Disponível em: http://dx.doi.org/10.12957/epp.2021.61067. Acesso em: 01 de nov de 2023.