

ANSIEDADE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: Vivências acadêmicas e impactos da ansiedade na saúde mental: revisão de literatura

ANXIETY IN THE UNIVERSITY CONTEXT: Academic experiences and the impact of anxiety on mental health: literature review

Caroline da Costa Siqueira¹ (Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-4854-6949>); Bianca Nascimento de Souza² (Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6267-552>)

¹Preceptora do Curso de Psicologia. Universidade CEUMA. Imperatriz, Maranhão, Brasil.

² Docente do Curso de Psicologia. Universidade CEUMA. Imperatriz, Maranhão, Brasil.

RESUMO

Introdução A graduação é uma etapa importante na vida do indivíduo, período no qual se vivencia desafios que refletem na sua vida afetando o seu bem-estar, podendo gerar pressão psicológica e ansiedade. A ansiedade é uma resposta natural a situações da nossa vida, entretanto, quando em excesso pode desencadear transtornos graves e patológicos. **Objetivo** O estudo tem como objetivo geral analisar a percepção dos estudantes em relação à graduação na universidade e os impactos da ansiedade na saúde mental. **Materiais e Método:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que utilizou como bases para levantamento dos dados os sites de busca Scielo.org. (SciELO), Banco de Teses Brasileiras da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), aplicou-se os descritores “ansiedade e estudantes” e “anxiety and students”, entre os anos de 2014 a 2023. **Resultados:** De acordo com os resultados a ansiedade está mais presente no sexo feminino, tendo como fatores desencadeadores as rotinas acadêmicas, estágios e TCC, os universitários utilizam como estratégias para enfrentamento as atividades físicas, religiosas ou espirituais, assim como, psicoterapia. **Conclusão:** Este estudo propõe uma discussão sobre políticas de assistência aos estudantes universitários, oferecendo subsídios para promoção da prevenção da saúde psicológica desse público.

Palavras-chave: Ansiedade; Estudante; Universitário; Depressão.

ABSTRACT

Introduction: Undergraduate studies represent a significant stage in an individual's life, a period during which one faces challenges that affect well-being and can lead to psychological pressure and anxiety. Anxiety is a natural response to life situations; however, when excessive, it can trigger severe and pathological disorders. **Objective:** The general objective of this study is to analyze students' perceptions of university life and the impact of anxiety on mental health. **Materials and Methods:** This is a bibliographic research study, which used data sources such as Scielo.org SciELO, the Brazilian Theses Database of the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES), and the Latin American and Caribbean Health Sciences

Como citar: Siqueira CC, Souza BN. Ansiedade no contexto universitário: vivências acadêmicas e impactos da ansiedade na saúde mental: revisão de literatura. RIB, 2025; n.01(vol.17): p.49-64. doi: <https://doi.org/10.24863/rib.v17i1.592>



Literature (LILACS), applying the descriptors “anxiety and students” and for the period from 2014 to 2023. Results: According to the results, anxiety is more prevalent among females, with the main triggers being academic routines, internships, and final graduation projects. University students use strategies such as physical activities, religious or spiritual practices, and psychotherapy as coping mechanisms. Conclusion: This study proposes a discussion about policies to support university students, providing resources for the promotion and prevention of psychological well-being or mental health of this group.

Keywords: Anxiety; Students; Academic; Depression.

INTRODUÇÃO

A vida acadêmica é o momento no qual o estudante se depara com o ambiente universitário ao ingressar em uma faculdade ou universidade. É uma fase da vida marcada por novos desafios para os quais muitos não estão ainda preparados e que envolvem o relacionamento com novos colegas, ao ajustamento social, lidando também com novas responsabilidades. Um outro desafio está relacionado ao desenvolvimento acadêmico, que é bem mais exigente do que no ensino médio, levando o indivíduo a uma readaptação nesse novo ambiente^{1,2}.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS)³, a saúde pode ser definida como um estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença ou de enfermidade. Dessa forma, torna-se relevante entender aspectos de saúde, especialmente a saúde mental desses estudantes, pois as rotinas acadêmicas e outros fatores próprios da vida adulta vivenciados no período de graduação podem sobrecarregar ou até mesmo comprometer o desempenho acadêmico, além de se constituírem em eventos estressores propensos a gerar problemas relativos à saúde mental.

Alguns autores demonstram em seus estudos no que diz respeito ao contexto universitário, que a ocorrência de sintomas que remetem ao sofrimento psíquico é cada vez mais alta entre os estudantes^{4,5,6}, pois os universitários enfrentam no processo de formação, situações propícias a um grande nível de estresse, entre outras reações emocionais, tornando-os mais

vulneráveis ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais, como por exemplo, a depressão, ansiedade, entre outros^{7,4}.

A rotina estressante dos acadêmicos contribui para o surgimento de transtornos de ansiedade ou ainda exacerba outras condições pré-existentes². Bernardelli⁸ aponta que os alunos que estão em fase de conclusão do curso apresentam elevados níveis de ansiedade em comparação aos períodos anteriores. E ficou ainda evidenciado a relação entre habilidades sociais e ansiedade demonstrando que a ansiedade afeta consideravelmente o desempenho acadêmico dos alunos.

A ansiedade é um fenômeno humano normal que inclui característica de medo, angústia e preocupação, uma forma natural de defesa do organismo diante de algum problema ou possíveis ameaças. Por outro lado, quando a ansiedade se apresenta de forma mais intensa e frequente, com um período maior de duração, maior que o esperado frente a essa situação, causando sofrimento e afetando a qualidade de vida do indivíduo, pode se caracterizar como uma condição patológica da ansiedade⁹.

De acordo com o Perfil Socioeconômico dos Universitários, realizado pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais do Ensino Superior (Andifes) em 2018, 8 em cada 10 alunos relataram sentir ansiedade e sensação de desesperança. Cerca de 6% dos alunos informaram ter ideias de morte, e 4% deles, pensamentos suicidas.

A fase da graduação é caracterizada por intensas mudanças biológicas, psicológicas e sociais, que podem influenciar diretamente o bem-estar e a saúde mental dos estudantes. Partindo desse contexto, o presente estudo teve como objetivo geral analisar os impactos da ansiedade na saúde mental dos estudantes universitários. Justifica-se pela necessidade de aprofundamento desse tema para a comunidade acadêmica e para a saúde pública, além de contribuir para a construção do conhecimento científico na área, oferecendo subsídios que possam auxiliar as instituições de ensino superior no desenvolvimento de estratégias de suporte psicológico mais adequadas às necessidades de seus estudantes. Além disso, almeja fomentar a criação de políticas de promoção e prevenção da saúde mental, preparando esses indivíduos para uma inserção mais equilibrada e saudável no mercado de trabalho. Neste contexto, o objetivo

deste trabalho foi analisar a percepção dos estudantes em relação a graduação na universidade e os impactos da ansiedade na saúde mental.

MATERIAL E MÉTODO

O presente estudo foi realizado por pesquisa bibliográfica, do tipo exploratória, a fim de proporcionar maior compreensão sobre os objetivos que se propôs a investigar. Para a realização da pesquisa foi utilizado como base de dados os sites de buscas SciELO.org. (<https://scielo.org/>), banco de teses brasileiras da coordenação de aperfeiçoamento de pessoal de nível superior (CAPES) (<http://www.periodicos.capes.gov.br/>) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) (<https://bvsalud.org/>), e Pubmed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>). Nestes, aplicou-se os descritores “ansiedade e estudantes” e “anxiety and students” para identificar os materiais necessários para a realização da pesquisa.

No estudo incluíram-se materiais aplicando os seguintes filtros: a) somente artigos, b) sendo eles de língua portuguesa e inglês, com o período de publicação entre os anos de 2014 e 2023. A busca em base de dados resultou em 33 publicações na base do portal Scielo, no banco de dados periódicos CAPES foram encontrados 70 publicações, enquanto no banco de dados LILACS foram encontradas 145 publicações e no banco de dados da Pubmed resultou em 2 artigos (Quadro 1).

QUADRO 1. Quantitativo de artigos pesquisados.

Sites científicos	Descritor	Total bruto	Total refinado
ScieELO	“ansiedade e estudantes”	33	6
Periódicos CAPES		70	2
LILACS		145	30
Pubmed	"anxiety and students"	2	2
Total de Materiais Utilizados Na Pesquisa			40

Fonte: Siqueira (2020).

Os materiais obtidos da pesquisa foram avaliados a partir da leitura dos títulos e resumos. Quando pertinentes ao tema investigado, eram selecionados para leitura integral, resultando no total refinado de 40 artigos, entretanto, somente 24 materiais foram utilizados para relatar os resultados da pesquisa, tendo como critérios de exclusão na leitura integral dos artigos aqueles cujo material não abordavam estudantes do ensino superior, que mesmo com aplicação dos filtros estava em inglês, e que não eram pertinentes aos objetivos propostos na pesquisa, ou que após a leitura integral, não respondia aos critérios de análise.

Para subsidiar a análise dos dados foram consideradas as seguintes categorias de análise: 1) possíveis aspectos promotores da ansiedade; 2) as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes diante de situações ansiogênicas e 3) a área de graduação cujos alunos foram mais avaliados.

RESULTADOS

Os resultados da revisão de literatura destacam a complexidade e a multifatorialidade da ansiedade no contexto universitário, evidenciando que os estudantes são constantemente expostos a situações estressantes que afetam tanto sua vida acadêmica quanto pessoal. Essa condição é influenciada por fatores diversos, como gênero, sobrecarga de tarefas, incertezas sobre o futuro profissional e desafios específicos de áreas como a saúde.

Diante disso, foi elaborado um quadro que organiza de maneira sistemática os principais achados dos 40 artigos analisados, e essa apresentação visual permite uma compreensão clara e objetiva das variáveis envolvidas, facilitando a identificação dos aspectos críticos que demandam atenção no desenvolvimento de intervenções para o manejo da ansiedade no ambiente universitário (Quadro 2).

QUADRO 2. Principais resultados.

CATEGORIA	PRINCIPAIS RESULTADOS
1. Fatores Ansiogênicos	- Gênero: Mulheres apresentam maior prevalência de ansiedade devido a diferentes formas de lidar com emoções e desafios cotidianos (Chaves et al., 2015; Leão et al., 2018). - Sobrecarga de Tarefas: Excesso de demandas acadêmicas (provas, seminários, carga horária elevada) é um fator estressor significativo (Moura et al., 2018). - Estágios Curriculares e TCC: Desempenho em estágios e elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso são destacados como causadores de ansiedade intensa (Dias et al., 2014; Lima et al., 2017). - Expectativas Futuras e Incertezas Profissionais: Preocupações com a inserção no mercado de trabalho aumentam o nível de estresse e ansiedade (Sousa, José e Barbosa, 2013).
2. Estratégias de Enfrentamento	- Exercício Físico: Prática regular de atividade física reduz os níveis de ansiedade e melhora a qualidade de vida (Brito et al., 2019; Freitas et al., 2018). - Religiosidade e Espiritualidade: Atividades religiosas são usadas como suporte emocional para lidar com a ansiedade (Chaves et al., 2015). - Psicoterapia: Terapia cognitivo-comportamental é uma das abordagens mais comuns entre os universitários, sendo eficaz para reinterpretar situações ansiogênicas (Chaves et al., 2015).
3. Áreas Acadêmicas mais afetadas	Estudantes da Saúde: Alunos de cursos como medicina, enfermagem e odontologia apresentam maior prevalência de ansiedade devido à carga

	emocional e exigências da prática clínica (Chaves et al., 2015; Galvão et al., 2017).
4. Causas Internas e Externas	• Causas Internas: Autoeficácia, resiliência e mindfulness influenciam positivamente o bem-estar psicológico (He et al., 2018). • Causas Externas: Pressões acadêmicas, expectativas sociais e falta de suporte institucional são grandes influenciadores de ansiedade (Assis et al., 2013).
5. Aspectos Diagnósticos e Sintomas	• Sintomas e Diagnóstico: Sintomas de ansiedade e depressão variam de leves a graves, sendo comumente associados a estilos de vida não saudáveis e falta de sono (Silveira et al., 2014).
6. Estratégias Adicionais de Suporte	• Socialização e Motivação: Palestras motivacionais, cursos de oratória e maior interação com professores são estratégias sugeridas para reduzir a ansiedade (Chaves et al., 2015; Bernardelli, 2022).

Fonte: Siqueira (2020).

DISCUSSÃO

Os universitários vivenciam experiências durante o período de formação que desafiam seus limites, podendo afetar sua rotina acadêmica assim como sua vida pessoal, o que por sua vez, torna-os mais propensos a apresentar um contexto ansiogênico, confirmando que “o ambiente universitário é permeado por situações que podem influenciar ou desencadear o desenvolvimento da ansiedade nos universitários e até mesmo levá-los a vivenciar situações de risco”¹⁰.

De acordo com a análise dos estudos levantados, a maior prevalência de ansiedade dentro do contexto universitário encontra-se no sexo feminino, pois elas diferem dos homens em relação a como lidam com seus sentimento e sua ansiedade, e por isso tendem a reagir com um grau mais elevado de ansiedade^{10,11,12}. O que confirma Carvalho *et al.*¹³, ao dizer que as mulheres enfrentam

mais conflitos quando comparadas aos homens diante de certas situações, pois as mesmas ainda possuem dificuldades para adquirir maior independência financeira e social. Por outro lado, outros estudos associam essa diferença no grau de ansiedade entre os homens e as mulheres devido à sobrecarga de trabalho, seja ela em casa ou fora desse âmbito, assim como os cuidados com a família¹³.

Diante desse contexto, elencam-se alguns fatores estressores que podem promover a ansiedade no universitário, embora muitas variáveis possam contribuir, as rotinas acadêmicas encontram-se como um dos fatores mais comuns, devido ao grande número de demandas solicitadas, como provas, atividades, seminários, carga horárias elevadas e cobrança dos professores, tendo que conciliar tudo isso com sua vida pessoal e outros fatores próprios da vida de adulto, causando um elevado grau de estresse e pressão emocional, com risco para o desenvolvimento de níveis de ansiedade¹⁴. Pois o processo de graduação é cercado de muita expectativa. Além disso, as condições nas quais os universitários se submetem para cumprir as exigências que englobam esse contexto causam significativo estresse, fazendo com que esses fatores estressores se acumulem e acarretem um quadro significativo de desgaste psicológico, ocasionando impactos na formação desse sujeito e na sua subjetividade¹³.

O estresse também pode ser definido a partir de uma perspectiva da reação interna do indivíduo, que, ao se deparar com situações ameaçadoras o deixa em estado de alerta, de modo a enfrentar a circunstância ou até mesmo fugir da fonte de ameaça, sendo que a causa estressora pode ser tanto externa como interna. A causa externa diz respeito ao ambiente do entorno da pessoa, enquanto as internas são aquelas da psiquê do indivíduo, na qual há uma fonte de tensão interna, pois o indivíduo tem um alto nível de cobrança de si mesmo⁷.

Além disso, vale ressaltar que conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais na sua 5ª edição (DSM-5), a sintomatologia associada a desordem de ansiedade também pode ser compreendida no contexto da cultura na qual o paciente vive, tendo em consideração fatores de ordem genética, biológica e suas variações em um determinado grupo étnico que incluem também as especificidades das estruturas da função do cérebro que podem resultar em variações com relação às condições psiquiátricas de manifestação da ansiedade¹⁵.

Um outro aspecto a ser considerado na vida acadêmica, como um dos principais contextos ansiogênicos é estágio curricular e o estudante universitário poderá enfrentar no estágio, contexto então desconhecido, várias reações emocionais, desde aspectos psicológicos, ideológicos e éticos diante da interação com a prática da sua futura profissão, que causam medo, pressão psicológica, tornando-os mais vulneráveis a apresentar alterações de ansiedade¹⁶. O estágio curricular é um período no qual o universitário terá a possibilidade de participação direta na área profissional, com a experiência de se ver no desempenho efetivo da sua profissão¹⁷.

Além do estágio curricular, o trabalho de conclusão de curso (TCC) é apontado pelos estudantes universitários como um dos principais causadores de ansiedade no período final da graduação, podendo ser o último e mais importante projeto realizado pelo estudante durante o tempo em que está inserido no ensino superior¹⁸. Portanto, o meio acadêmico se apresenta como um ambiente com grande potencial para a existência de situações como as citadas acima, que desencadeiam diferentes níveis de ansiedade, deste modo torna-se importante trazer a reflexão sobre quais estratégias de enfrentamento o universitário utiliza para enfrentar situações como essas¹⁹.

Diante dessa perspectiva, diferentes estratégias são utilizadas por estudantes universitários no enfrentamento desses contextos ansiogênicos, dentre elas, o exercício físico se apresenta como uma fonte importante de apoio aqueles, uma vez que, aqueles que praticam exercícios físicos apresentam menores níveis de ansiedade, pois quando praticado diariamente auxilia o organismo na manutenção e produção dos neurotransmissores responsáveis pelas sensações de prazer e bem-estar, garantindo melhor qualidade de vida ao indivíduo^{11,12,20}.

Além disso, as atividades baseadas na religiosidade e espiritualidade têm se apresentado cada vez mais como mecanismos utilizados pelos estudantes universitários, auxiliando-os no enfrentamento da ansiedade, como também das rotinas acadêmicas, funcionando como um importante fator de promoção e prevenção da ansiedade¹⁰.

De igual modo, a busca por psicoterapia tem sido uma estratégia bastante comum entre os universitários, com ênfase na terapia cognitiva-comportamental como uma das possibilidades

terapêuticas que auxilia no desenvolvimento de novas interpretações e significados para as situações ansiogênicas, seja ela aliada ou não ao uso de fármacos¹⁰.

Entretanto, quaisquer que sejam os promotores de ansiedade e estratégia de enfrentamento, deve-se considerar que cada indivíduo percebe e vivência determinadas situações de forma diferente sejam ela positiva ou negativa, o que por sua vez, influenciará na condição de ansiedade de cada sujeito.

Outro fator de relevância encontrado na literatura levantada, é que a maior prevalência de ansiedade no contexto universitário encontra-se em estudantes da área da saúde, sendo superiores às outras áreas de ensino, com maior destaque para os cursos de medicina, enfermagem e odontologia^{10,21,18,22}. Isso se dá pelo fato de que esses estudantes estão mais expostos a atividades que envolvem tensão emocional e longas jornadas de trabalho, e pela relação direta com seus pacientes, sendo eles responsáveis por desenvolver o bem-estar dos mesmos, o que gera diversos sentimentos como medo, apreensão ou preocupações²³.

Sousa, José e Barbosa e Padovani *et al.*²⁴, apontam que existem grandes expectativas em relação aos acadêmicos além de preocupações relacionadas ao futuro pessoal e profissional e do mercado de trabalho resultando em uma elevada prevalência de problemas psicoafetivos, muitas vezes ignorados^{24,4}. Isso leva a abordagens terapêuticas desacertadas em relação a ansiedade e depressão que são tardiamente identificadas e tratadas de modo incorreto.

Pariat *et al.*²⁵, apontam que os estudantes universitários são expostos a uma carga considerável de estresse, pois eles necessitam manter o alto desempenho em relação à vida acadêmica levando também a adoção de diferentes estratégias de enfrentamento de situações de stress, que podem ter causas internas e externas relacionadas ao ambiente, pois existe a necessidade de lidar com problemas econômicos e outras preocupações sobre o futuro profissional²⁵.

O estresse pode ser definido como uma reação do organismo humano diante de aspectos químicos e biológicos na tentativa de fazer ajustes entre determinada situação causadora do estresse e o corpo humano. Trata-se, portanto, de um mecanismo de homeostase, visto que o

estresse diz respeito às situações que levam o indivíduo a seu limite da capacidade de lidar com circunstâncias além da normalidade⁷.

He *et al.*²⁶, conduziram estudo para examinar os preditores do bem-estar psicológico entre estudantes de enfermagem em uma universidade regional na Austrália²⁶. Os autores partiram do postulado de que o estresse tem um efeito negativo sobre o bem-estar psicológico dos estudantes enquanto fatores internos como autoeficiência. A resiliência e o *mindfulness* têm uma influência positiva no bem-estar psicológico.

Dessa maneira, enquanto para Pariat *et al.*²⁵, os fatores internos e externos são estressores e que podem ser de todos os tipos, além da pressão exercida pelo ambiente acadêmico sobre o indivíduo, para He *et al.*, a problemática do estresse no ambiente acadêmico é compreendida a partir de fatores internos e externos^{25,26}. Os fatores internos dizem respeito à autoeficiência, a resiliência, ou seja, capacidade de adaptação, ao *mindfulness*, que afetam o bem-estar psicológico, enquanto os fatores externos dizem respeito principalmente ao apoio social, mostrando assim, uma divergência dos autores em relação a abordagem do papel de fatores externos e internos.

He *et al.*²⁶, e Silveira *et al.*²⁷, realizaram estudos transversais com estudantes universitários. De modo respectivo, o primeiro estudo buscou validar as hipóteses dos preditores de bem-estar psicológico, enquanto no segundo caso foi feita uma investigação em relação aos sintomas de depressão, ansiedade e stress e de comportamento saudável^{26,27}. O número total de participantes dos dois estudos foi de 1289 indivíduos, sendo 538 (n = 538), no primeiro, e 751 (n = 751) no segundo.

Os resultados do trabalho de He *et al.*²⁶, demonstraram que os participantes apresentaram um nível altíssimo de estresse conforme os dados colhidos pela aplicação das ferramentas quantitativas (escala de percepção de stress; escala de autoeficácia geral; escala de resiliência de Connor Davidson, e etc.)²⁶. Já com relação ao estudo realizado por Silveira *et al.*²⁷, ficou evidenciado que os universitários reportaram sintomas de doença mental cuja gravidade variava de leve a aguda²⁷. Com relação aos sintomas, estes foram associados à falta de hábitos de saúde

saudáveis que tanto em homens como em mulheres se traduziram em quadro clínico de depressão associados à pobre qualidade de sono.

Para Assis *et al.*⁷, diferentemente do que pensam Pariat *et al.*²⁵, e He *et al.*²⁶, citado anteriormente, o estresse está ligado a variáveis internas e externas encontradas no meio acadêmico e que são consideradas variáveis tanto em relação ao aluno, como a disciplina^{7,25,26}. Em relação a essa última, é preciso considerar aspectos como o professor da disciplina, a metodologia de ensino, e a sua importância na grade curricular. Com relação ao aluno as variáveis estão na motivação da aprendizagem, e na autopercepção de sua capacidade de aprender determinado conteúdo.

Chaves *et al.*⁸, e Bernardelli¹⁰ respectivamente citam algumas estratégias de enfrentamento (ou intervenção) com relação à ansiedade que são: a socialização entre professores e alunos, a ministração de palestras motivacionais, além de cursos de oratória^{8,10}. O segundo autor, destaca a abordagem com base na crença espiritual ou religiosa do indivíduo que tem levado à redução de sintomas de ansiedade, e das pressões na vida acadêmica, fato esse constatado, a partir de um estudo transversal.

A respeito das causas internas e externas que levam o surgimento da ansiedade citada com base em Pariat *et al.*, He *et al.*, e Assis *et al.*, que entendem que essas causas embora contribuam para o grau de estresse que o acadêmico experimenta, o seu impacto vai depender das estratégias de enfrentamento do indivíduo, também conhecidas pelo termo em inglês coping, e tendo em vista ainda a suscetibilidade individual ao estresse^{25,26,7}.

Sobre a utilização do termo coping, apenas dois autores pesquisados fazem uso dessa palavra (Chaves *et al.*, e Assis *et al.*) como sinônimo de estratégia de enfrentamento em seu desenvolvimento teórico, embora tenham utilizado textos de autores que citam a utilização do coping, não fizeram referência de forma direta em seus textos^{7,10}.

Nos estudos de Sizino *et al.*, foi reconhecida a correlação entre a ansiedade e depressão, enquanto Lima *et al.*, fez uma análise utilizando o modelo univariado para verificar a associação entre variáveis independentes tais como curso, gênero e faixa etária e a variável dependente que nesse caso era depressão^{28,6}. Nesses trabalhos, relata-se que a origem do sofrimento está

associada a variáveis como a vivência no contexto universitário, necessidade de adaptação e falta de acolhimento na instituição, além de stress, conforme relatado por Sousa, José e Barbosa e Padovani *et al.*^{24,4}.

CONCLUSÃO

O estudo permitiu observar que a ansiedade é uma realidade comum entre os estudantes universitários, o que torna importante a compreensão a respeito dos fatores estressores que desencadeiam a ansiedade, podendo torná-la patológica e atingir as esferas acadêmicas e pessoais do indivíduo.

Portanto, é necessário considerar os impactos que esse contexto ansiogênico pode causar nesses indivíduos, oferecendo subsídios para pensar na promoção e prevenção da saúde psicológica desses estudantes, uma vez que a literatura apresenta maior foco no adoecimento.

Fazem-se necessárias políticas públicas que venham a tratar o problema dentro das universidades, com programas de acompanhamento psicossocial, para aquelas que ainda não possuem, e as instituições que já possuem esse tipo de atendimento, assegurem que de fato seja um serviço de qualidade que atenda as demandas dos universitários, apontando alternativas para que as taxas de adoecimento psicológico sejam menores e menos agressivas do que é possível perceber, promovendo o crescimento e aperfeiçoamento como ser humano e futuro profissional. Diante disto, considera-se que novos estudos com foco nesta linha de investigação devem ser desenvolvidos, a fim de subsidiar a importância de um acompanhamento psicológico a esses universitários que vivenciam todos esses processos na graduação.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira CT, Dias ACG. Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. *Psico*. 2014;45(2):187-197.
2. Soares AB, Monteiro MCL de M, Santos Z de A. Revisão Sistemática da Literatura sobre Ansiedade em Estudantes do Ensino Superior. *Contextos Clínicos*, Niterói, v. 13, n. 3, p. 1-21, 2020.

3. Organização Mundial de Saúde (OMS). Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde: Declaração de Alma-Ata, 1978. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2004.
4. Padovani RC, Neufeld CB, Maltoni J, Barbosa LNF, Souza WF de, Cavalcante HAF, Lameu JN. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014.
5. Graner KM, Cerqueira ATAR. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Cienc Saude Coletiva*. 2019;24(4):1327-46.
6. Lima AMS, Barros ES, Varjão RL, Santos VF, Varjão LL, Mendonça AKRH, et al. Prevalência da depressão nos acadêmicos da área de saúde. *Psicol Cienc Prof*. 2019;39:e187530.
7. Assis CL, Silva APF, Lopes MS, Silva PCB, Santini TO. Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. *Mudanças - Psicologia da Saúde*. 2013;21(1):23-8.
8. Bernardelli LV. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. *Avaliação*. 2022;27(1):49-67.
9. Castillo ARG, Recondo R, Asbahr FR, Manfro GG. Transtornos de ansiedade. *Braz J Psychiatry [Internet]*. 2000Dec;22:20–3.
10. Chaves EDCL, Iunes DH, Moura CDC, Carvalho LC, Silva AM, Carvalho ECD. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. *Rev Bras Enferm*. 2015;68(3):504-9.
11. Leão AM, Gomes IP, Ferreira MJM, Cavalcanti LPG. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil. *Rev Bras Educ Med*. 2018;42(4):55-65.
12. Brito LDS, Almeida DSD, Amorim MLS, Zaranza L, Toledo JO. Nível de ansiedade e fatores associados: Estudantes de Farmácia de uma faculdade privada. *Rev Divulg Cient Sena Aires*. 2019;8(2):170-8.
13. Carvalho EA, et al. Índice de Ansiedade em Universitários Ingressantes e Concluintes de uma Instituição de Ensino Superior. *Rev Cienc Cuid Saúde*. 2015;14(3).
14. Moura CC, Chaves EDCL, Bemfica ACV, Silva IV, Ribeiro CRG, Carvalho LC, et al. Existe associação entre α -amilase salivar, escala hospitalar de ansiedade e depressão e

- autorrelato em estudantes com sintomas de ansiedade. *ConScientia e Saúde*. 2018;17(4):395-401.
15. DSM-5-TR. Washington: American Psychiatric Publishing, 2022. APA - ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA.
 16. Dias EP, et al. Expectativas de alunos de enfermagem frente ao primeiro estágio em instituições de saúde. *Rev psicopedag*. 2014;31(94):44-55.
 17. Scalabrin IC, Molinari AMC. A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. *Revista Científica UNAR*, [s. l.], v. 7, n. 1, 2013.
 18. Lima BVDB, Trajano FMP, Chaves Neto G, Alves RS, Farias JA, Braga JEF. Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em enfermagem. *Rev Enferm UFPE on line*. 2017:4326-33.
 19. Barros S, Nóbrega MPSS, Santos JC, Fonseca LM, Floriano LSM. Mental health in primary health care: health-disease according to health professionals. *Rev Bras Enferm*. 2019;72(6):1609-17.
 20. Freitas ACM, et al. Fatores intervenientes na qualidade de vida do estudante de enfermagem. *Rev Enferm UFPE on line*. 2018;12(9):2376-85.
 21. Galvão A, et al. Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool em alunos do ensino superior. *Rev Port Enferm Saúde Mental*. 2017;(spe5).
 22. Lantyer AS, et al. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. *Rev Bras Terap Comport Cogn*. 2016;18(2):4-19.
 23. Bravo A, et al. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). *Rev Psicologia*. 2013;16(25):163-75.
 24. Sousa, T. F., José, H. P. M., & Barbosa A. R. (2013). Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(12),3563-3575.
 25. Pariat L, et al. Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, [s. l.], v. 19, n. 8, p. 40-46, 2014.

26. He FX, Turnbull B, Kirshbaum MN, Phillips B, Klainin-Yobas P. Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Educ Today*. 2018; 68:4-12.
27. Silveira GEL, Viana LG, Sena MM, Alencar MMS da C, Soares PRAL, Aquino P de S, et al. Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. *Acta paul enferm [Internet]*. 2022;35:eAPE00976.
28. Sizino M, et al. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). *Encontro: Revista de Psicologia*, v. 16, n. 25, p. 163–175, 14 jul. 2015. Acesso em: 12 set. 2023.

Conflito de interesse

Os autores desse manuscrito intitulado “ANSIEDADE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: Vivências acadêmicas e impactos da ansiedade na saúde mental: revisão de literatura” declaram que não há conflitos de interesse de ordem pessoal, comercial, acadêmica, político e/ou financeira, no processo de apreciação e publicação do referido artigo.