

TRANSTORNO DE ANSIEDADE: QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

ANXIETY DISORDER: QUALITY OF LIFE OF NURSING ACADEMICS

Daniela de Souza Almeida

Graduanda do Curso de Enfermagem da Faculdade Metropolitana São Carlos. E-mail:
danisalmeida05@gmail.com

Larissa Pereira Costa

Professora orientadora do Curso de Enfermagem da Faculdade Metropolitana São Carlos.
E-mail: larissapcosta90@gmail.com

RESUMO

A escolha do presente tema como objeto de estudo justifica-se pelo fato de ser um tema que acomete muitos jovens atualmente. Faz-se necessário conhecer e entender a ansiedade vivenciada pelo acadêmico de enfermagem e seus inúmeros sintomas. O objetivo geral desse estudo foi analisar o impacto que o transtorno de ansiedade pode causar na vida dos acadêmicos de enfermagem e os objetivos específicos foram identificar as mudanças que o transtorno de ansiedade pode causar na vida dos acadêmicos de enfermagem; e verificar quais ações podem ser implementadas a fim de melhorar a qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem. Trata-se de uma revisão de literatura, qualitativa, descritiva, exploratória, realizada em novembro de 2020 nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde e SciELO utilizando-se os descritores enfermagem, ansiedade, estudantes. Foram incluídos estudos disponíveis na íntegra e gratuitamente, em português, dos últimos 5 anos e que se aproximavam da temática. Foram excluídos as teses, dissertações, editoriais e estudos duplicados, contabilizados apenas uma vez. Ao final foram selecionados 6 estudos. Os dados foram discutidos em duas categorias de análise: Impactos do Transtorno de Ansiedade na vida dos acadêmicos de enfermagem; e Qualidade de Vida dos acadêmicos: ações a serem implementadas. Conclui-se que transtornos de ansiedade ocorrem entre graduandos dos cursos da área da saúde devido as sobrecargas do processo de formação, entre outros fatores. Portanto, recomenda-se um maior apoio da instituição de ensino, a boa relação entre aluno e professor, além da promoção de ações que visem a preservação da saúde física e mental.

Palavras-chave: Ansiedade; Enfermagem; Estudantes.

ABSTRACT

The choice of the present theme as an object of study is justified by the fact that it is a theme that affects many young people today. It is necessary to know and understand the anxiety experienced by the nursing student and its numerous symptoms. The general objective of this study was to analyze the impact that anxiety disorder can have on the lives of nursing students and the specific objectives were to identify the changes that anxiety disorder can cause in the lives of nursing students; and verify what actions can be implemented to improve the quality of life of nursing students. This is a literature review, qualitative, descriptive, exploratory, carried out in November 2020 in the databases of the Virtual Health Library and SciELO using the descriptors nursing, anxiety, students. Studies were included, available in full and free of charge, in Portuguese, from the last 5 years and which approached the theme. Duplicated theses, dissertations, editorials, and studies were excluded, counted only once. At the end, 6 studies were selected. The data were discussed in two categories of analysis: Impacts of Anxiety Disorder on the life of nursing students; and Quality of Life of academics: actions to be implemented. It is concluded that anxiety disorders occur among undergraduate health courses due to the overload of the training process, among other factors. Therefore, it is recommended greater support from the educational institution, a good relationship between student and teacher, in addition to promoting actions aimed at preserving physical and mental health.

Keywords: Anxiety, Nursing, Students.

INTRODUÇÃO

A sociedade global vive com milhares de doenças e anomalias do corpo humano, essa máquina perfeita projetada para viver com saúde e ter um bom desenvolvimento, mas que por vezes apresenta diversos problemas, tanto de ordem física quanto mental. Uma das doenças que mais cresce no mundo e é hoje considerada o “mau do século” é a ansiedade e suas ramificações. A ansiedade vem sendo um dos problemas que mais acomete os indivíduos, sendo o transtorno de maior prevalência no Brasil. O público universitário parece ser ainda mais vulnerável a este problema, pois os estudantes passam por várias modificações nesta fase (SILVA; PANOSSO; DONADON, 2018).

A ansiedade, assim como outras patologias atingem o ser humano em seu aspecto mais degradante, a mente humana. Esta doença é conceituada por Silva (2019, p.02) como “um estado emocional com elementos psicológicos e fisiológicos, que faz parte das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho cognitivo”. Ademais, Moura *et al.* (2019, p.01) explica que “a ansiedade tem como característica uma combinação complexa de sentimentos, como medo, apreensão e preocupação, que podem estar associados a transtornos psiquiátricos”. Assim, trata-se de uma condição psicológica subjetiva e

desagradável que pode desencadear devido a variáveis fisiológicas e psíquicas, como situações de medo, perigo, ameaça ou desafio (LEITE *et al.*, 2016).

Estudo publicado por Moura *et al.* (2019) afirma que a faixa etária da população que mais sofre com o transtorno de ansiedade, atualmente, são os jovens, jovem-adultos e adultos. No campo das profissões, quem mais tem relatos de casos são os profissionais da área da saúde.

Ainda em processo de formação, os jovens podem apresentar sinais de ansiedade. As inúmeras cobranças, imposições e pressões internas e externas durante a graduação, podem desencadear inúmeras doenças psiquiátricas (PIRES *et al.*, 2019).

Um grau aceitável de ansiedade poderá ser benéfico durante o período de graduação, auxiliando nas avaliações das universidades, durante as fases de testes e trabalhos. Mas, situações de extrema ansiedade pode acabar levando ao abandono do curso (RAMOS, 2013).

A expectativa do futuro se torna um importante fator de ansiedade para os estudantes universitários. Nesse caso, apesar de ter um senso positivo de alcance de objetivos, o período universitário é crucial e leva à vulnerabilidade do aluno (PEUKER; FOGAÇA; BIZARRO, 2006). Outrossim, fatores como a falha no reconhecimento, na investigação e no tratamento prévio de sintomas e sinais relacionados a transtornos de ansiedade podem trazer resultados negativos aos acadêmicos, o que pode afetar seu desenvolvimento profissional e/ou pessoal (MOREIRA *et al.*, 2015).

Segundo Costa *et al.* (2019), os transtornos de ansiedade geram prejuízos no cotidiano das pessoas, deixando estas de fazer atividades simples do dia a dia por medo das crises ou sintomas. Muitas chegam a precisar da ajuda de outras pessoas para executar tarefas corriqueiras. Tais situações são vivenciadas com grande sofrimento, afetando diretamente a qualidade de vida desses indivíduos, diminuindo sua independência, ocasionando problemas sociais e afetivos. Portanto, é imprescindível a identificação precoce dessas situações, o tratamento adequado a fim de minimizar a gravidade da doença.

Sendo assim, o objetivo geral desse estudo é analisar o impacto que o transtorno de ansiedade pode causar na vida dos acadêmicos de enfermagem. Os objetivos específicos são: identificar as mudanças que o transtorno de ansiedade pode causar na vida dos acadêmicos de enfermagem; verificar quais ações podem ser implementadas a fim de melhorar a qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem.

Este estudo se justifica por ser um tema atual, relevante e que acomete muitos jovens em processo de formação, sendo fundamental conhecer e compreender a ansiedade

vivenciada pelo acadêmico de enfermagem e seus inúmeros sintomas. Se justifica, também, devido a necessidade da implementação de ações que auxiliem os acadêmicos a repensar o processo de formação e todas as suas dificuldades, buscando alcançar uma melhor qualidade de vida, minimizando o número de casos desse transtorno.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Transtorno de Ansiedade: seus sinais e sintomas

A ansiedade é um sentimento normal apresentado por um indivíduo, atuando muitas vezes como um sinal de alerta que adverte sobre perigos iminentes, auxiliando na tomada de decisões no enfrentamento de ameaças. Pode se tornar patológica quando se apresenta de forma desproporcional à situação que a desencadeia (MONTIEL; BARTHOLOMEU; MACHADO; PESSOTTO, 2014).

Sendo assim, a ansiedade pode ser benéfica em níveis apropriados, porém quando há um aumento da ansiedade em níveis maiores, ocorre a patologia da ansiedade, que é uma condição negativa do corpo humano em reagir às situações. Quando essa condição ocorre “traz efeitos negativos para a pessoa em termos de comportamentos de fuga e evasão de aspectos importantes em vários níveis da vida do indivíduo, o que pode acarretar desordem em várias esferas de sua vida” (LIMA *et al.*, 2017, *apud* FERREIRA, 2019, p.08).

A ansiedade vivenciada em um nível baixo pela pessoa é de extrema importância para a mente humana. Porém, a ansiedade em um nível elevado compromete a qualidade de vida das pessoas, podendo se tornar patológica. Diferentemente da ansiedade, existe ainda o transtorno de ansiedade que, apesar da proximidade dos termos, não podem ser confundidos. Se por um lado a ansiedade é “um estado emocional de apreensão, uma expectativa de que algo ruim aconteça acompanhado por várias reações físicas e mentais desconfortáveis” (ENGSTER, 2013, p.09), por outro lado, o transtorno de ansiedade está associado ao ritmo acelerado de vida, gerando uma incerteza ou medo do que está por vir, podendo estas pessoas desenvolver o transtorno de ansiedade (SILVA, 2014).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é “caracterizado por comportamentos de ansiedade e preocupação persistentes e excessivas acerca de vários campos, como por exemplo, o trabalho, família, escola e outros, tendo o indivíduo uma grande dificuldade no controle desses comportamentos” (MARQUES; BORBA, 2016, p.83). De acordo com a classificação do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais IV, além da TAG

existem alguns transtornos de ansiedade, como a agorafobia, transtorno de pânico, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), fobia social, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) (COSTA *et al.*, 2019).

Em uma visão global atual acerca dos transtornos de ansiedades, segundo estudo desenvolvido por Costa *et al.* (2019), a prevalência dos transtornos de ansiedade se encontra entre 7,3%. Outrossim, no cenário nacional, os transtornos de ansiedade atingem 9,3% da população, sendo possível verificar um aumento significativo (MOURA *et al.*, 2019).

Os transtornos de ansiedade incluem características dos tipos ansiedade intensa, medo, perturbações de comportamentos, fatores esses que estão cada vez mais frequentes na vida dos universitários (COSTA *et al.*, 2017). Esse sentimento é visto como uma reação natural, um instinto de sobrevivência, depois de uma sensação desagradável de angústia e a reação do organismo a algo que representa perigo ou o que o indivíduo percebe que seja dessa maneira (VASCONCELOS *et al.*, 2015).

Dentre os sinais e sintomas emitidos pelos distúrbios de ansiedade estão o aumento da pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos, sudorese excessiva, agitação motora, rigidez muscular, alterações respiratórias como taquipneia, entre outras alterações fisiológicas (MONTIEL; BARTHOLOMEU; MACHADO; PESSOTTO, 2014).

Esses hábitos ou expressões que desencadeiam reações de ansiedade existem em nossas vidas diárias, as experiências das pessoas e até a experiência de um mesmo indivíduo são diferentes. Desde que não seja excessivamente ansioso, poderá ser benéfico em algum momento, pois inspirará e motivará as pessoas a responder adequadamente a situações que ocorrem na vida (RAMOS, 2013).

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura, de natureza qualitativa, do tipo descritiva, exploratória, a fim de se analisar o impacto que o transtorno de ansiedade pode causar na vida dos acadêmicos de enfermagem, identificando as mudanças ocasionadas na vida dos acadêmicos e as ações que podem ser implementadas para melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

Conforme Neves (1996), a pesquisa qualitativa não busca quantificar ou mensurar eventos. Ela é apropriada para coletar dados descritivos que demonstram os sentidos dos fenômenos. Para Marconi e Lakatos (2010, p.166) apud Silva (2019, p.03) “a pesquisa

bibliográfica oferece meios para definir, resolver, não somente problemas já conhecidos, como também explorar novas áreas onde os problemas não se cristalizaram suficientemente”.

A busca foi realizada nas bases de dados indexadas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no mês de novembro de 2020, utilizando-se os seguintes descritores: enfermagem AND ansiedade AND estudantes.

Os critérios de inclusão foram: estudos no idioma português, publicados nos últimos 5 anos, com texto completo disponível para leitura gratuita e que se aproximavam da temática discutida por este estudo.

Os critérios de exclusão foram: teses, dissertações, trabalhos de conclusão de curso, editoriais e estudos duplicados, sendo estes contabilizados apenas uma vez.

Após as buscas nas bases de dados a partir dos descritores eleitos, foram encontrados 550 estudos. Em seguida, foram aplicados os critérios de inclusão que resultaram em 19 estudos. Dentre estes, foram excluídos teses e artigos duplicados, contabilizados apenas uma vez, totalizando 14 estudos. Ao realizar a leitura de títulos e resumos para verificar a aproximação dos temas dos artigos com os objetivos desse estudo, foram excluídos 8 artigos, totalizando a amostra final em 6 artigos incluídos, conforme figura abaixo.

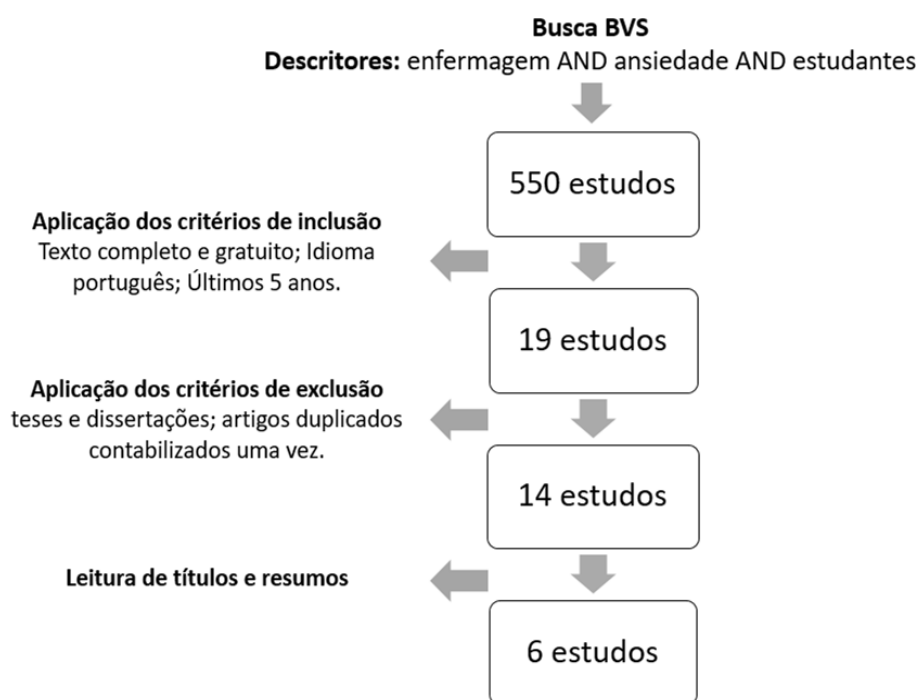


Figura 1 – Fluxograma de percurso de busca
Fonte: O Autor (2020)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Eleitos os 6 estudos, foi elaborado um quadro com as informações principais dos artigos, como título, autores, ano de publicação, objetivos dos estudos. Posteriormente à apresentação dos resultados, eles foram lidos na íntegra.

Nº	Título	Referência	Objetivos do estudo
1	Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil	ARAUJO et al., 2020	Avaliar os efeitos de um curso de meditação de atenção plena nas emoções e na gentileza dos estudantes de Saúde em relação a si mesmos e aos outros.
2	Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem	PEREIRA et al., 2019	Conhecer as manifestações de ansiedade vivenciadas pelos estudantes de enfermagem em uma universidade do extremo sul do país.
3	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 et al., 2018	Estimar a prevalência e os fatores associados à depressão e ansiedade em estudantes universitários da área da saúde.
4	Fatores intervenientes na qualidade de vida do estudante de enfermagem	FREITAS et al., 2018	Avaliar o grau de qualidade de vida dos estudantes concluintes do curso de enfermagem de uma universidade privada acerca dos fatores considerados estressantes.
5	Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em enfermagem	LIMA et al., 2017	Avaliar os níveis de ansiedade e autoestima em estudantes de enfermagem.
6	Vivências de estudantes de graduação em enfermagem com a ansiedade	JESUS et al., 2015	Descrever as vivências de estudantes de enfermagem com a ansiedade

Quadro 1 – Informações principais dos artigos incluídos.

Fonte: O Autor (2020)

Após a leitura completa dos artigos, os dados foram discutidos em duas categorias de análise, a saber: Impactos do Transtorno de Ansiedade na vida dos acadêmicos de enfermagem; e Qualidade de Vida dos acadêmicos: ações a serem implementadas.

Impactos do Transtorno de Ansiedade na vida dos acadêmicos de enfermagem

A partir dos dados coletados nas pesquisas selecionadas é possível traçar um perfil dos estudantes de enfermagem que enfrentam os impactos do transtorno de ansiedade. No que tange aos resultados do trabalho desenvolvido por Lima *et al.* (2017, p.4330) fora concluído que “o perfil sociodemográfico dos estudantes participantes da pesquisa, com predominância feminina, na faixa etária de 21 a 25 anos e solteiros, apresentando semelhanças com diversos estudos realizados com estudantes de enfermagem”.

Para Isabel Silva de Jesus e outros autores (2015),

os relatos mostraram que a ansiedade tem se constituído vivência constante na trajetória acadêmica das estudantes de enfermagem que participaram do estudo, revelando que tanto o ser como o estar ansiosa pode interferir no seu processo de viver. Desta forma, o ingresso na universidade nem sempre significa estabilidade, como seria o desejável, já que os jovens universitários podem manifestar preocupações, dúvidas, insegurança, medo e estresse, que são aspectos potenciais desencadeadores de episódios de ansiedade (JESUS *et al.*, 2015, p.153).

Em outra análise, fora possível constatar que a grande maioria dos entrevistados eram do sexo feminino, com um público da faixa etária entre 23 e 27 anos de idade, que cursam enfermagem no turno matutino e noturno. Discorre Freitas (2018, p.2381) que “uma característica bastante comum no curso de enfermagem é a predominância do sexo feminino em relação ao masculino. Muitas instituições durante muitos anos possuem esta peculiaridade”. Vale registrar que a idade é um fator determinante para o acometimento do transtorno de ansiedade, visto que este mal está nas camadas entre os 20 a 30 anos.

Nota-se que o impacto do transtorno de ansiedade nos acadêmicos do curso de enfermagem é apresentado por Araújo *et al.* (2020) como

dificuldades em viver o momento presente e ansiedade na tentativa de controlar o futuro, onde os alunos mencionaram dificuldades em estar presente a cada momento e demonstraram preocupações com os próximos dias e futuros compromissos, o que causou estresse, ansiedade e falta de tolerância consigo e com os outros (ARAÚJO *et al.*, 2020, p.5).

Já Jesus *et al.* (2015, p.151) afirmam que os impactos estão relacionados às questões que causam essa doença, como o “contexto de identificação com o curso; insegurança quanto ao mercado de trabalho e o contexto das relações e demandas acadêmicas”.

Qualquer novidade que se apresenta causa medo, sensação de insegurança e impotência, e tal fato não seria diferente com estudantes do curso superior, principalmente da

área da saúde, como é o caso da enfermagem, que lida diariamente com questões delicadas (ARAÚJO *et al.*, 2020). Também revela Jesus *et al.* (2015, p.151) que “as estudantes demonstraram que as inúmeras dúvidas relacionadas com a escolha da enfermagem como profissão suscitaram episódios ansiosos”.

Com efeito, ressalta Pereira e seus colaboradores (2019) que

os acadêmicos referiram que no início do curso, principalmente nas três primeiras séries, a adaptação é difícil e que surgem sentimentos de angústia e medo frente ao desconhecido e à nova fase de transição que precisam enfrentar. Para muitos, há também um fator bastante significativo que inclui a distância dos seus e a novidade cultural, havendo necessidade de construir estratégias de enfrentamento frente à nova realidade, a fim de poderem encontrar um sentido para prosseguir com seu projeto de vida, ou seja, ter um curso superior (PEREIRA *et al.*, 2019, p.882).

Outro impacto vivenciado pelos estudantes de enfermagem para o desencadeamento dos transtornos ligados à ansiedade é a incerteza quanto ao mercado de trabalho. Nesta senda, Lima *et al.* (2017, p.4331) afirmam que “ao mesmo tempo, estes alunos mostram-se inseguros pela competitividade do mercado de trabalho e com expectativas geradas sobre sua carreira”. Esse fator é um dos que mais preocupam os estudantes, assim salienta Jesus *et al.* (2015, p.152) que “nessa fase, surgem variadas inquietações, como possibilidade de não serem absorvidas pelo estudante, insegurança quanto ao preparo para o exercício profissional”.

apesar de não estarem correlacionados, tanto a ansiedade quanto a autoestima influenciam o grau de assertividade dos estudantes universitários. As alterações dos níveis de ansiedade associados aos fatores ansiogênicos da experiência acadêmica dificultam a cognição e aprendizado dos estudantes, como também a autoestima influencia no sucesso ou fracasso do processo ensino-aprendizagem e na qualidade de vida (LIMA *et al.*, 2017, p.4331).

Por apresentarem desgaste emocional na caminhada educacional do ensino superior, principalmente relacionado à experiência acadêmica e à inserção no mercado de trabalho, os universitários estão propensos a apresentar alterações nos níveis de ansiedade. É a partir de então que surgem as cobranças acadêmicas com trabalhos e provas, além de estipular prazos que muitas vezes não condizem com a realidade de cada estudante, o que se torna um terreno fértil para a ansiedade em seus níveis altos (PEREIRA *et al.*, 2019).

É inevitável que a relação do aluno com a faculdade seja de fato estressante. Assim é o posicionamento de Jesus *et al.* (2015, p.152) ao ressaltarem que “os relatos das estudantes acerca de situações vividas no ambiente acadêmico em que se sentiram pressionadas,

sobrecarregadas e expostas a momentos de tensão, estresse e ansiedade”. Outro grande problema para o desencadeamento dos transtornos de ansiedade são as apresentações orais e de exposição de trabalhos acadêmicos, além de dar destaque ao Trabalho de Conclusão de Curso, como um dos maiores impulsionadores da ansiedade neste público.

Qualidade de Vida dos acadêmicos: ações a serem implementadas

O ambiente acadêmico é um local que faz com que as emoções sejam rapidamente alteradas, isso impacta diretamente a qualidade de vida do estudante, haja vista ser um novo ciclo que passa a fazer parte do seu dia a dia. No que tange a ansiedade como uma doença, Leão *et al.* (2018, p.56) ratificam que essa “apresenta-se de forma mais frequente e intensa, com sintomas que podem causar grande sofrimento e prejuízo na vida cotidiana, como evasão escolar, abandono de emprego e abuso de substâncias”.

Como forma de amenizar os efeitos causados pelo curso superior na vida dos estudantes de enfermagem existem alguns métodos que pode reduzir a ansiedade e os seus efeitos mais bruscos e agressivos. Jesus *et al.* (2015, p.153) afirmam que “desta forma, a universidade precisa repensar a estratégia curricular, de modo que o estudante tenha a oportunidade de atender as demandas acadêmicas de maneira mais produtiva e menos desgastante”. É imperioso entender a dinâmica acadêmica e como ela influencia na decisão de permanência do discente na universidade.

Em uma perspectiva da relação aluno/professor, Pereira e seus colaboradores (2019, p.884) apontam que sua pesquisa vai ao encontro de outras já realizadas, “no qual foi possível perceber o quanto a receptividade e o incentivo dos professores são importantes para a adaptação acadêmica dos estudantes”. A integração do aluno com todo o corpo universitário é de grande valia para a superação da ansiedade e para a prevenção dela, visto que um relacionamento próximo faz com que a confiança e a produtividade do aluno aumente de forma significativa.

Contudo, um fator determinante para a minimização desta patologia e seus efeitos e que deve ser ofertada e estimulada aos graduandos, segundo Leão *et al.* (2018) é o acompanhamento psicológico, principalmente aos estudantes da área da saúde. O acompanhamento psicológico possibilita a construção de uma consciência acerca do problema e estratégias para afastá-lo, buscando uma resposta para problemas prévios ou ainda uma forma de evitar os seus desdobramentos mais severos.

A ansiedade pode ser minimizada a partir da postura docente acolhedora, descontraída, que reconhece e valoriza as diferenças individuais, estimulando a construção do conhecimento e fortalecendo o vínculo professor e aluno, já que posturas exigentes, intimidativas e restritivas de professores implicam no aumento no índice de ansiedade dos estudantes, principalmente perante situações avaliativas (JESUS *et al.*, 2015, p.155).

Em complemento ao destacado por Jesus e outros autores, Araújo *et al.* (2020), menciona fatores positivos e negativos quanto ao aprendizado dos alunos nas áreas gerais focados em saúde, e nela se localiza os cursos de enfermagem. Como uma ação visando melhorar a qualidade de vida dos estudantes da área da saúde, os autores implementaram um curso optativo sobre práticas de meditação de atenção plena.

Nossos resultados confirmaram a hipótese, revelando que os participantes do curso eletivo reduziram o afeto negativo, especificamente medo e hostilidade, de acordo com achados anteriores. O curso eletivo impactou significativamente o medo e a hostilidade entre os afetos negativos. Detectamos que as aulas proporcionaram um ambiente seguro e gentil, possibilitando aos alunos superar aqueles sentimentos. O mesmo não foi observado no grupo de controle, cujo medo e hostilidade aumentaram entre o início e o final da disciplina (ARAÚJO *et al.*, 2020, p.6).

Portanto, uma forma positiva de lidar com a ansiedade são as ações de meditação, como ressalta Araújo *et al.* (2020). Os autores encontraram bons resultados em seu estudo, onde “os alunos disseram se sentir mais calmos ao longo do curso e mais concentrados no momento presente. Conseguiram identificar situações que causavam sofrimento emocional e tentaram lidar com essas situações pela meditação” (ARAÚJO *et al.*, 2020, p.6). É uma ação que faz com que o estudante se concentre de forma positiva e foque na transmissão atual, ignorando os medos e dúvidas do futuro, além de evitar as crises ansiosas e auxiliar no alcance de melhores resultados acadêmicos.

A saúde mental traz um aspecto fundamental para esta etapa da vida e pode ser alcançada através de outras práticas, como exercícios físicos, conforme afirma Leão *et al.* (2018). Para os autores, a prática do exercício físico deve ser incentivada como uma ação de promoção e manutenção da saúde física e mental dos estudantes, auxiliando no combate do estresse, da ansiedade e da depressão.

Tal fato também é confirmado por Freitas *et al.* (2018). Os pesquisadores ressaltam a importância dos bons hábitos diários entre os graduandos, como os exercícios físicos e uma boa alimentação, mas chamam a atenção principalmente para a qualidade do sono, haja vista que os estudantes tendem a dormir pouco devido ao excesso de atividades exigidas durante o processo de formação. Deste modo, os estudantes referem se sentir cansados, esgotados,

sem atenção para os estudos, o que afeta o aprendizado e a qualidade de vida dos mesmos devido ao déficit no sono.

Dessa forma, o processo de formação superior traz benefícios para os estudantes, preparando-os para o exercício profissional através de atividades curriculares e extracurriculares, porém, quando mal manejado, esse processo também pode os deixar sobrecarregados, desestimulados, estressados e ansiosos (JESUS *et al.*, 2015). Portanto, faz-se necessário pensar em novas ações a serem implementadas a fim de minimizar continuamente os efeitos negativos que podem surgir durante a graduação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em uma sociedade onde há inúmeras expectativas sobre o amanhã, cria-se uma sensação de medo, frustração e insegurança de algo novo. Esses sentimentos são comuns e até saudáveis para a experiência humana. Contudo, se há uma dosagem maior ou até descabida dessas sensações, ao ponto de prejudicar o desenvolvimento saudável da pessoa, então passa a ser uma patologia que necessita de um maior cuidado.

Isso ocorre sobremaneira nos graduandos, em especial conforme foi verificado nesta pesquisa, os estudantes de enfermagem. A área da saúde vem se tornando um campo fértil para transtornos ligados a ansiedade. A faculdade é um meio que traz muitas inquietações a respeito do futuro e fatores como o comportamento do docente no campo acadêmico e outros fatores como provas, trabalhos e estágios fazem com que a ansiedade aumente ainda mais.

Sabe-se que essas manifestações afetam grande parte dos acadêmicos devido as dificuldades enfrentadas no decorrer do curso. Portanto, recomenda-se como uma das estratégias para diminuir esse transtorno, o apoio da instituição de ensino e a boa relação do aluno com seu professor, visto que alguns acadêmicos não conseguem expressar seus sentimentos, passando assim despercebido por todos ao redor, o que gera uma sensação de impotência e medo constante, dificultando o aprendizado e, não raras as vezes, até a saída precoce da faculdade.

Desta forma, segundo se examinou nos trabalhos selecionados, há algumas maneiras de fazer que esta experiência universitária seja saudável e produtiva para os acadêmicos do curso de enfermagem. Talvez o principal ponto seja o entrosamento da faculdade com o aluno, a implementação de disciplinas, cursos, oficinas que abordem a temática, dando-lhe suporte e acolhendo-o de forma a proporcionar um ambiente mentalmente saudável para o aluno.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, A.C.; SANTANA, C.L.A.; KOZASA, E.H.; LACERDA, S.S.; TANAKA, L.H. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. *In: Acta Paul Enferm*, v. 33, p. 1-9, 2020. Disponível em: <<http://www.revenf.bvs.br/pdf/ape/v33/1982-0194-ape-33-eAPE20190170.pdf>>. Acesso em: 17 nov. 2020.
- COSTA, C.O.; BRANCO, J.C.; VIEIRA, I.S.; SOUZA, L.D.M.; SILVA, R.A. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *In: J Bras Psiquiatr*, v. 68, n. 2, p. 92-100, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v68n2/1982-0208-jbpsiq-68-02-0092.pdf>>. Acesso em: 17 nov. 2020.
- COSTA, K.M.V.; SOUSA, K.R.S.; FORMIGA, P.A.; SILVA, W.S.; BEZERRA, E.B.N. **Ansiedade em universitários na área da saúde.** *In: II Congresso Brasileiro das Ciências da Saúde – II CONBRACIS. 2017, Anais...* (online). Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2020.
- ENGSTER, D.T.L. **Transtorno de ansiedade generalizada.** Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2013. 32p. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2383/TCC%20CORRIGIDO.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 19 set. 2020.
- FERREIRA, B.C.; SILVA, S.M.; COSTA, B.V. **Verificação de ansiedade em acadêmicos dos cursos de saúde de uma universidade privada da zona da mata mineira.** *In: I Seminário de Saúde Mental do Norte e Noroeste Fluminense. 2019, Campos dos Goytacazes, RJ.* Disponível em: <<http://revista.srvroot.com/linkscienceplace/index.php/linkscienceplace/article/view/695/403>>. Acesso em: 12 nov. 2020.
- FREITAS, A.C.M.; MALHEIROS, R.M.M.; LOURENÇO, B.S.; PINTO, F.F.; SOUZA, C.C.; ALMEIDA, A.C.L. Fatores intervenientes na qualidade de vida do estudante de enfermagem. *In: Rev enferm UFPE on line*, v. 12, n. 9, p. 2376-2385, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/230110/29924>>. Acesso em: 18 nov. 2020.
- JESUS, I.S.; SENA, E.L.S.; SOUZA, L.S.; PEREIRA, L.C.; SANTOS, V.T.C. Vivências de estudantes de graduação em enfermagem com a ansiedade. *In: Rev enferm UFPE on line*, v. 9, n. 1, p. 149-157, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10319/11002>>. Acesso em: 18 nov. 2020.
- LEÃO, A.M.; GOMES, I.P.; FERREIRA, M.J.M.; CAVALCANTI, L.P.G. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *In: Rev. bras. educ. med*, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbem/v42n4/1981-5271-rbem-42-4-0055.pdf>>. Acesso em: 18 nov. 2020.
- LEITE, C.D.; SILVA, A.A.; ANGELO, L.F.; RUBIO, K.; MELO, G.F. Representações de ansiedade e medo de atletas universitários. *In: Rev. Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 6, n. 1, p. 36-46, 2016. Disponível em:

<<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/6726/4296>>. Acesso em: 20 out. 2020.

LIMA, B.V.B.G.; TRAJANO, F.M.P.; CHAVES NETO, G.; ALVES, R.S.; FARIAS, J.A.; BRAGA, J.E.F. Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em enfermagem. *In: Rev enferm UFPE on line*, v. 11, n. 11, p. 4326-4333, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/13440/24678>>. Acesso em: 18 nov. 2020.

MARQUES, E.L.L.; BORBA, S. Como lidar com o Transtorno de Ansiedade Generalizada na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental. *In: SynThesis Revista Digital FAPAM*, v. 7, n. 7, p. 82-97, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.fapam.edu.br/index.php/synthesis/article/view/130>>. Acesso em: 23 out. 2020.

MONTIEL, J.M.; BARTHOLOMEU, D.; MACHADO, A.A.; PESSOTTO, F. Caracterização dos sintomas de ansiedade em pacientes com transtorno de pânico. *In: Bol. Acad. Paulista de Psicologia*, v. 34, n. 86, p. 171-185, 2014. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v34n86/a12.pdf>>. Acesso em: 17 nov. 2020.

MOREIRA, S.N.T.; VASCONCELLOS, R.L.S.S.; HEATH, N. Estresse na formação médica: como lidar com essa realidade? *In: Rev. bras. educ. med*, v. 39, n. 4, p. 558-564, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022015000400558&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 09 jul. 2020.

MOURA, J.B.; LIBERATO, K.; FREITAS, L.D.R.; KAIZER, M.B.; GERMANO, A.M.S.; COELHO, A.A.G.L. **Ansiedade em acadêmicos dos cursos da área da saúde de uma universidade privada**. 2019. Disponível em: <https://www.univale.br/wp-content/uploads/2019/12/ENFER.-2019_2-ANSIEDADE-EM-ACAD%C3%80MICOS-DOS-CURSOS-DA-%C3%81REA-DA-SA%C3%90ADE-DE-UMA-UNIVERSIDADE-PRIVADA...-JULIANA.-KRISTYANNE.-LET%C3%80CIA.-MILA.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2020.

NEVES, J.L. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. **Cadernos de Pesquisas em Administração**, v. 1, n. 3, p. 1-5, 1996. Disponível em: <https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/NEVES-Pesquisa_Qualitativa.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2020.

PEREIRA, F.L.R.; MEDEIROS, S.P.; SALGADO, R.G.F.; CASTRO, J.N.A.; OLIVEIRA, A.M.N. Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem. *In: J. res: fundam. care. online*, v. 11, n. 4, p. 880-886, 2019. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6699/pdf_1> Acesso em: 15 nov. 2020.

PEUKER, A.C.; FOGAÇA, J.; BIZARRO, L. Expectativas e beber problemático entre universitários. *In: Psicologia: teoria e pesquisa*, v. 22, n. 2, p. 193-200, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/ptp/v22n2/a09v22n2.pdf>>. Acesso em: 10 jul. 2020.

PIRES, P.L.S.; SOARES, G.T.; BRITO, I.E.; LIMA, C.A.; JUNQUEIRA, M.A.B.; PILLON, S.C. Uso problemático de substâncias psicoativas, ansiedade, estresse e depressão entre estudantes de enfermagem. *In: Rev. Aten. Saúde*, v. 17, n. 61, p. 38-44, 2019. Disponível em: <https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6099/pdf>. Acesso em: 10 out. 2020.

RAMOS, S.I.V. **Níveis e principais manifestações de ansiedade face às avaliações dos alunos do ensino superior.** 2013. Disponível em:
<<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0665.pdf>>. Acesso em: 09 jul. 2020.

SILVA, B.R. **Ansiedade: uma revisão integrativa desse fenômeno entre os estudantes de enfermagem.** Monografia (Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2014. 63f. Disponível em:
<<https://app.uff.br/riuff/bitstream/1/2879/1/TCC%20Bruna%20Rodrigues%20da%20Silva.pdf>> . Acesso em: 12 nov. 2020.

SILVA, D.R.; PANOSSO, I.R.; DONADON, M.F. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções—uma revisão crítica da literatura. *In: Psicologia - Saberes & Práticas*, v. 2, n. 1, p. 1-10, 2018. Disponível em:
<<http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/psicologiasaberes&praticas/sumario/64/16012019150843.pdf>>. Acesso em: 19 nov. 2020.

SILVA, T.A.C. **A ansiedade em estudantes universitários:** uma revisão bibliográfica à luz da psicologia. Monografia (Graduação em Psicologia) – Faculdade Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, 2019. 17p. Disponível em:
<<https://unileao.edu.br/repositoriobibli/tcc/THIALA%20ALVES%20DA%20COSTA%20SILVA.pdf>>. Acesso em: 12 nov. 2020.

VASCONCELOS, T.C.; DIAS, B.R.T.; ANDRADE, L.R.; MELO, G.F.; BARBOSA, L.; SOUZA, E. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *In: Rev. bras. educ. med*, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2015. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022015000100135&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 12 jul. 2020.

SOBRE OS AUTORES:

AUTOR 1: Graduanda do Curso de Enfermagem da Faculdade Metropolitana São Carlos. E-mail: danisalmeida05@gmail.com

AUTOR 2: Professora orientadora. Doutoranda em Enfermagem/EEAN-UFRJ. Mestre em Enfermagem/FEnf-UERJ. Residência em Clínica Médica/HUPE-UERJ. Enfermeira/EEAN-UFRJ. Professora do Curso de Enfermagem da Faculdade Metropolitana São Carlos. E-mail: larissapcosta90@gmail.com