CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA - UNEX FEIRA DE SANTANA
COLEGIADO DE FARMÁCIA, ENFERMAGEM E FISIOTERAPIA

Cristina Evellyn dos Santos Brito
Tamires Fernandes de Jesus
Verena Caroline Ribeiro Castello Santos

TRANSTORNO DE ANSIEDADE NA VIDA ACADÊMICA: UMA VISÃO EM UMA UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA

Feira de Santana
2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA - UNEX FEIRA DE SANTANA
COLEGIADO DE FARMÁCIA, FISIOTERAPEUTA E ENFERMAGEM

Cristina Evellyn dos Santos Brito
Tamires Fernandes de Jesus
Verena Caroline Ribeiro Castello Santos

TRANSTORNO DE ANSIEDADE NA VIDA ACADÊMICA: UMA VISÃO EM UMA UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos colegiados dos cursos de Enfermagem, Farmácia e Fisioterapia do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana, para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem, Farmácia e Fisioterapia.

Orientadora: Profaª Draª Amanda Ponce Morais Cerqueira.

Feira de Santana

2025

TRANSTORNO DE ANSIEDADE NA VIDA ACADÊMICA: UMA VISÃO EM UMA UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA

Cristina Evellyn dos Santos Brito[1],Tamires Fernandes de Jesus [2],Verena Caroline Ribeiro Castello Santos[3],
Amanda Ponce Morais Cerqueira [4]

RESUMO

O período da universidade estabelece uma fase da vida em que a maior parte dos estudantes são jovens, no entanto o ingresso de adultos e idosos vem aumentando significativamente o índice no cenário acadêmico, buscando a formação ao ensino superior. O crescente número estatístico desses indivíduos que estão inseridos no âmbito universitário, é perceptível a longevidade da sociedade brasileira favorecendo a procura de adultos e idosos para aperfeiçoamento profissional. Algumas políticas públicas que buscam apoiar este público no ambiente acadêmico vêm ocupando espaço e quebrando paradigmas engessado onde havia uma certo impedimento e preconceito ao ver pessoas de faixa etária entre 30 anos ou a partir de 60 anos retomando suas rotinas de estudos. Sugere-se que eles representam uma população em que as concepções de vida são solidificadas, a idade na qual são vislumbradas, das as novas perspectivas são assumidas encargos sociais e acréscimo das pressões psicossociais, onde devem ter disponibilidade em lidar com sua vida pessoal, familiar, emprego, saber gerir seu tempo para conseguir conciliar as diversas demandas, que podem ter como resultado maior fragilidade estando mais susceptíveis a distúrbios psicossociais,tais como a ansiedade. O presente estudo teve como objetivo geral investigar a incidência e as características da ansiedade na vida acadêmica de estudantes universitários. A presente pesquisa foi desenvolvida com abordagem quantitativa, buscando compreender a experiência subjetiva dos estudantes em relação à ansiedade acadêmica, ao mesmo tempo em que foram mensurados dados objetivos sobre sua ocorrência. Caracteriza-se como uma pesquisa descritiva , uma vez que pretendeu identificar os fatores que contribuem para a ansiedade no contexto acadêmico e descrever as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes.Em relação ao apoio institucional, 45% (n=27) acreditam que a instituição não oferece suporte suficiente aos alunos com ansiedade, 46,7% (n=28) afirmaram não saber opinar, e apenas 8,3% (n=5) consideram o apoio adequado.Com relação à frequência, 46,7% (n=28) relataram

[1] Cristina Evellyn dos Santos Brito Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX/FSA), e-mail: crysevellyn15@gmail.com.
[2] Tamires Fernandes de Jesus Discente do curso de Farmácia Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX/FSA), e-mail: thamyfernandes69@gmail.com.
[3] Verena Caroline Ribeiro Castello Santos Discente do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX/FSA), e-mail: castelloverena@gmail.com.
[4] Amanda Ponce Morais Cerqueira Professora Orientadora do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX/FSA), Farmacêutica, Doutora, e-mail: ponce.cerqueira@ftc.edu.br

sentir ansiedade frequentemente, 33,3% (n=20) afirmaram sentir sempre, 18,3% (n=11) raramente e 1,7% (n=1) nunca. Conclui-se que compreender a ansiedade no meio acadêmico é essencial para promover o bem-estar dos estudantes e fortalecer o papel das instituições de ensino na construção de um ambiente universitário mais saudável e acolhedor.

Palavras chave: Universidade,ansiedade,estudantes.

ANXIETY IN ACADEMIC LIFE: A VIEW FROM A PRIVATE HIGHER EDUCATION INSTITUITION

ABSTRACT

The university period establishes a phase of life in which most students are adolescents or young adults, suggesting that they represent a population in which conceptions of life are solidified, the age at which new perspectives are envisioned, social responsibilities are assumed, and psychosocial pressures increase, which can result in greater fragility and susceptibility to psychosocial disorders, such as anxiety. The general objective of this study was to investigate the incidence and characteristics of anxiety in the academic life of university students. This research was developed with a quantitative approach, seeking to understand the subjective experience of students in relation to academic anxiety, while also measuring objective data on its occurrence. It is characterized as descriptive research, since it aimed to identify the factors that contribute to anxiety in the academic context and describe the coping strategies used by students. Regarding institutional support, 45% (n=27) believe that the institution does not offer sufficient support to students with anxiety, 46.7% (n=28) stated that they did not know how to answer, and only 8.3% (n=5) considered the support adequate. Regarding frequency, 46.7% (n=28) reported feeling anxiety frequently, 33.3% (n=20) stated feeling it always, 18.3% (n=11) rarely, and 1.7% (n=1) never. It is concluded that understanding anxiety in the academic environment is essential to promote the well-being of students and strengthen the role of educational institutions in building a healthier and more welcoming university environment.

Keywords: University, anxiety, students.

1 INTRODUÇÃO

O período da universidade estabelece uma fase da vida em que a maior parte dos estudantes são jovens, no entanto o ingresso de adultos e idosos vem aumentando significativamente o índice no cenário acadêmico, buscando a formação ao ensino superior. O crescente número estatístico desses indivíduos que estão inseridos no âmbito universitário, é perceptível a longevidade da sociedade brasileira favorecendo a procura de adultos e idosos para aperfeiçoamento profissional. Algumas políticas públicas que buscam apoiar este público no ambiente acadêmico vêm ocupando espaço e quebrando paradigmas engessado onde havia uma certo impedimento e preconceito ao ver pessoas de faixa etária entre 30 anos ou a partir dos 60 anos retomando suas rotinas de estudos (Araújo, 2024, p.2).

Sugere-se que eles representam uma população em que as concepções de vida são solidificadas, a idade na qual são vislumbradas, das as novas perspectivas são assumidas encargos sociais e acréscimo das pressões psicossociais, onde devem ter disponibilidade em lidar com sua vida pessoal, familiar, emprego, saber ferir seu tempo para conseguir conciliar as diversas demandas, que podem ter como resultado maior fragilidade estando mais susceptíveis a distúrbios psicossociais,tais como a ansiedade (Araújo, 2024, p.2). De acordo com (ADAMO, et al, 2020), o aumento da expectativa de vida no Brasil tem incentivado a busca de idosos por programas educacionais e formativos, incluindo o ensino superior.

O transtorno de ansiedade generalizada é uma condição neurológica que produz medo dessa proporcional, uma preocupação excessiva e uma sensação corriqueira de estar sobrecarregado. Nesses pacientes a preocupação é caracterizada como persistente excessiva e irreal com relação às atividades diárias, podendo ser multifocal, envolvendo o futuro, família, finanças e saúde. É difícil controle pode estar associado a muitos sintomas físicos e psicológico não específicos. (LOPES et al, 2021).

A ansiedade é uma emoção experimentada por todos, que nos alerta para um possível perigo. É como um sistema de alarme no nosso corpo e é essencial para a nossa sobrevivência (Hofmann, 2022, p.22).A ansiedade passa a ser considerada patológica, diferindo daquela considerada normal, quando se torna excessiva, extrema ou irracional. Deixa de ser adaptativa, tornando-se disfuncional. Em tais situações, começa a causar considerável sofrimento emocional e a interferir na

capacidade do indivíduo de lidar com acontecimentos da vida cotidiana (Asbahr, 2017, p.19).

Durante a jornada acadêmica, muitos estudantes vivenciam situações que, na maioria das vezes, tornam-se “gatilhos” para o desencadeamento da ansiedade. Os resultados desse transtorno psicológico podem impactar diretamente o desenvolvimento do estudante em suas atividades de estudo e formação. Neste sentido faz se importante, se questionar ‘’Quais são as causas, consequências e estratégias de enfrentamento entre os estudantes? ‘’.

Compreende - se que a vida acadêmica, pode impactar a saúde mental dos estudantes de ensino superior. Ademais, é sabido, que cada estudante vivencia um tipo de realidade, podendo existir nesta dificuldades que são enfrentadas diariamente, seja no âmbito familiar, trabalho e até mesmo no próprio curso.

Embora, haja estudos sobre o tema em questão, pouco se discute, principalmente no espaço acadêmico, o que já deveria ser uma realidade totalmente diferente, visto que, nesta contemporaneidade, as pessoas estão mais suscetíveis a problemas psicológicos. Compreender a ansiedade patológica, com uma visão das causas e prejuízos que esta ansiedade pode afetar o Ensino-aprendizagem para que os docentes e discentes tenham uma visão mais empática e compreensiva em relação ao desenvolvimento de seus alunos.

Segundo Trigueiro et al. (2021, p. 2), ao ingressar em um ambiente universitário, o estudante pode se deparar com situações de crise, resultado de conflitos gerados pelas mudanças, pela insegurança frente à autonomia e pelas diferentes habilidades sociais exigidas para construção de novas relações. Com isso, adquirir novos conhecimentos, desenvolver raciocínio crítico em relação ao meio e conviver em grupo, podem ser ações desafiadoras e recompensadoras, ou podem gerar sofrimento e adoecimento, refere-se ao Transtorno de Ansiedade, não apenas a ansiedade natural e fisiológica, que é normal sentir-la, mais está caracterizada a ansiedade patológica.

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 (Siqueira & Souza, 2025, p. 2).

Além de representar um momento de ampliação de conhecimentos, expectativas e experiências, a jornada universitária se caracteriza, principalmente, pela formação profissional dos acadêmicos. Entretanto, ela também está relacionada a fatores estressantes, como medo do fracasso, imposição do mercado de trabalho, exigências familiares, etc., os quais acabam propiciando desgastes de ordem biopsicossocial ao acadêmico (Leitão & Moura 2023, p.2).

Segundo Teixeira & Bessa (2025, p. 3), embora a vivência universitária traga oportunidades valiosas de crescimento, ela também impõe pressões que em muitos casos, ultrapassam a capacidade de adaptação de grande parte dos estudantes. A ansiedade, nesse contexto, não deve ser entendida apenas como uma resposta pontual ao estresse cotidiano, mas como um estado persistente que compromete a concentração, a autoestima e o rendimento acadêmico.

Alguns autores demonstram em seus estudos no que diz respeito ao contexto universitário, que a ocorrência de sintomas de transtorno de ansiedade traz consigo o sofrimento psíquico sendo cada vez mais alta entre os estudantes, 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, transtorno de ansiedade generalizado , entre outros. A rotina estressante dos acadêmicos contribui para o surgimento de transtornos de ansiedade ou ainda exacerba outras condições pré-existentes (Siqueira & Souza, 2025, p.3).

Apesar da crescente visibilidade do tema nas últimas décadas, ainda é comum que o Transtorno ansiedade acadêmica seja naturalizada, minimizada ou tratada como fraqueza individual. Pouco se discute sobre as causas estruturais e institucionais que alimentam esse problema, assim como as possibilidades concretas de enfrentamento a partir de políticas educacionais, apoio psicológico e estratégias de autocuidado (Teixeira & Bessa 2025, p.3).

Em meio a esse contexto, é importante reconhecer e validar esses sentimentos de transtorno de ansiedade e estresse entre os universitários. Para lidar com essa situação, as instituições educacionais podem desempenhar um papel importante na implementação de medidas de apoio, como serviços de aconselhamento, programas de gerenciamento de estresse e

conscientização sobre saúde mental. Além disso, os próprios estudantes devem procurar cuidar da sua saúde mental, buscando apoio quando necessário e adotando estratégias de autocuidado para lidar com os desafios do ambiente universitário (Dias et al. 2023, p. 3).

Em resumo, o ambiente e a própria rotina universitária, por exemplo, são dotados de fatores que podem atuar como agentes que remetem a gatilhos para aqueles indivíduos que tenham tais transtornos que prejudicam a qualidade de vida e o rendimento acadêmico dos estudantes, provocando o abandono do curso, suicídio, isolamento sociais, sintomas psicopatologicos, os situação não muito incomum em Instituições de Ensino Superior. Logo, o agravo e o aumento considerável do número de estudantes que apresentam indícios dessas disfunções mentais, em sua forma crônica, trazem a necessidade de cuidados à sua saúde mental (Dias et al. 2023, p. 4).

Dessa maneira, o presente estudo tem como objetivo geral investigar em uma Universidade privada a incidência, as características, alguns sintomas do transtorno de ansiedade na vida acadêmica de estudantes universitários jovens, adultos e idosos.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi desenvolvida com abordagem quantitativa, buscando compreender a experiência subjetiva dos estudantes em relação ao Transtorno de Ansiedade acadêmica, ao mesmo tempo em que foram mensurados dados objetivos sobre sua ocorrência. Caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, uma vez que pretendeu identificar os fatores que contribuem para a ansiedade patológica no contexto acadêmico e observar as estratégias utilizadas pelos estudantes.

No que se refere aos procedimentos de coleta, foram realizadas pesquisas bibliográficas, com levantamento de artigos científicos e livros publicados entre 2017 e 2025, a fim de fundamentar teoricamente o estudo. Além disso, aplicou-se um questionário estruturado a um grupo de estudantes de graduação no Centro Universitário de Excelência, contendo questões objetivas e, visando levantar dados sobre as causas, sintomas e autocuidado para conseguir lidar com sintomas do Transtorno de ansiedade generalizada.

O público-alvo deste estudo compreende estudantes universitários regularmente matriculados na instituição de ensino superior UNEX em cursos de graduação de diferentes áreas do conhecimento com faixa etária de jovens a idosos. Essa escolha se justifica pelo fato dos acadêmicos estarem frequentemente expostos a situações de pressão e exigência de desempenho, como avaliações, trabalhos acadêmicos, cumprimento de prazos, desenvolvimento de pesquisa, estágios obrigatórios, vida pessoal , familiar, conflitos internos, socialização e preparação para a inserção no mercado de trabalho.

Tais demandas podem gerar impactos significativos na saúde mental, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento de sintomas ansiosos. Desta maneira foram definidos como critérios de inclusão: estudantes maiores de 18 anos, estar regularmente matriculado em curso de graduação, ter disponibilidade para responder aos instrumentos de coleta de dados, relatar ou apresentar sinais de Transtorno ansiedade generalizado relacionados ao contexto acadêmico, concordar com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Foram excluídos estudantes que não estavam vinculados a instituição UNEX no período da pesquisa, participantes menores de idade, ou que possuam condições clínicas específicas ou diagnósticos prévios que não são foco do estudo.

Os dados quantitativos obtidos nos questionários através da plataforma Google forms foram analisados por meio de estatística descritiva simples, possibilitando a identificação de frequências e percentuais.

Dessa forma, a metodologia adotada possibilita uma visão limitada a uma Universidade privada, na cidade de Feira de Santana, que foi capaz de fazer um breve levantamento online via formulário, articulando informações objetivas para melhor compreensão do Transtorno de ansiedade generalizada na convivência acadêmica e suas implicações no desempenho e na saúde mental dos estudantes. Para melhor descrever os resultados, a pesquisa dividiu-se em etapas onde vai: analisar as principais causas do transtorno ansiedade generalizada no contexto acadêmico e suas consequências na saúde mental e no desempenho dos estudantes. Em seguida, diferenciar os níveis de ansiedade, bem como os tipos de causas e consequências, entre estudantes de diferentes áreas de conhecimento, a fim de examinar a correlação entre as causas identificadas e as consequências observadas na saúde mental e no desempenho acadêmico.

Paralelamente, identificar as estratégias de enfrentamento (coping) utilizadas pelos estudantes para gerenciar a ansiedade vivenciada no ambiente acadêmico e, para tal, avaliar a percepção dos estudantes sobre a eficácia destas estratégias. Adicionalmente, investigar a percepção dos estudantes sobre a gravidade da ansiedade e a importância do suporte institucional para o bem-estar emocional.

Por fim, com base nos achados obtidos na análise das causas e consequências nas percepções dos estudantes, propor intervenções educativas voltadas para tais público, ações institucionais para a promoção do bem-estar emocional e a criar métodos para minimizar os transtornos de ansiedade entre os estudantes.

Por se tratar de uma pesquisa de campo, envolvendo pessoas esse trabalho obedeceu às Resoluções 466/2012 e 510/2016 (Brasil, 2012; Brasil, 2016) sendo o projeto de pesquisa previamente enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Instituto Mantenedor de Ensino Superior (IMES) onde foi apreciado e aprovado via parecer 7.831.597, CAAE 89660925.7.0000.5032 no dia 10 de setembro de 2025.

Considera-se também neste item a Lei Brasileira de Direitos Autorais – LDA, publicada em 1998, garantindo a originalidade do texto desenvolvido, e que todas as fontes consultadas e utilizadas se apresentam fidedignas e com sua autoria identificada.

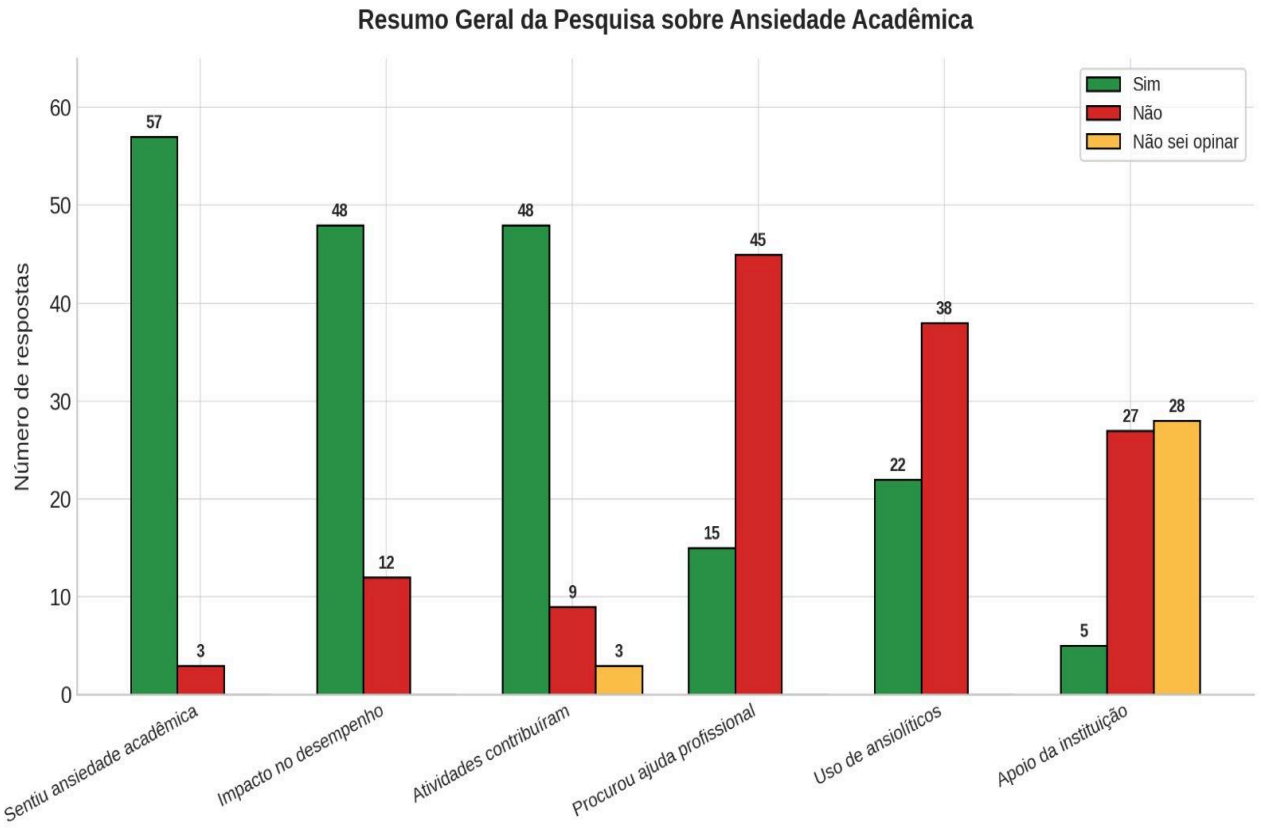
3 RESULTADOS

Participaram da pesquisa 60 estudantes de diferentes cursos e períodos. Entre os respondentes, observou-se que 95% (n=57) afirmaram já ter sentido ansiedade relacionada à vida acadêmica, enquanto apenas 5%, os principais achados da pesquisa encontram-se agrupados no gráfico 1.

Com relação à frequência, 46,7% (n=28) relataram sentir ansiedade frequentemente, 33,3% (n=20) às vezes, 18,3% (n=11) depende do níveis de estresse sentem e 1,7%. Esse resultado reforça a presença constante do Transtorno de ansiedade generalizada no cotidiano acadêmico. Para 80% (n=48) dos estudantes, a quantidade de atividades acadêmicas contribui diretamente para o aumento dos níveis de ansiedade. Além disso, 81,7% (n=49) relataram que a

ansiedade já impactou o desempenho acadêmico, afetando foco, concentração, produtividade e notas, inclusive suas relações interpessoais.

Gráfico 1 - Principais resultados da pesquisa



Fonte: Autoras, 2025.

Entre os principais fatores associados à ansiedade, destacaram-se:

- Autocobrança por boas notas (41,7%);
- Insegurança sobre o futuro profissional (28,3%);
- Falta de organização do tempo (15%);
- Excesso de atividades acadêmicas (10%);
- Cobrança familiar (3,3%).

A respeito da busca por apoio profissional, apenas 25% (n=15) dos participantes afirmaram ter procurado psicólogo ou outro profissional para lidar com a ansiedade, enquanto 75% (n=45) nunca buscaram ajuda. Quanto ao uso de

medicamentos ansiolíticos, 28,3% (n=17) utilizam sob prescrição médica e 8,3% (n=5) por automedicação. A maioria (63,3%, n=38) nunca fez uso desses medicamentos.

Sobre as estratégias de enfrentamento, 45% (n=27) relataram praticar exercícios físicos como principal forma de controle da ansiedade, seguidos por organização e planejamento dos estudos (11,7%), acompanhamento psicológico (11,7%), diálogo com familiares e amigos (10%), práticas religiosas (6,7%) e meditação (1,7%). Já 13,3% (n=8) afirmaram não utilizar nenhuma estratégia.

Por fim, em relação ao apoio institucional, 45% (n=27) acreditam que a instituição não oferece suporte suficiente aos alunos com ansiedade, 46,7% (n=28) afirmaram não saber opinar, e apenas 8,3% (n=5) consideram o apoio adequado.

3.1 DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa reforçam o cenário amplamente documentado de alta presença de ansiedade entre universitários. O índice de 95% de estudantes que relataram sintomas ansiosos confirma a literatura nacional e internacional, que reconhece o ambiente acadêmico como um espaço de múltiplos fatores estressores e de vulnerabilidade psíquica (Bezerra, Siquara & Abreu, 2018; Medeiros & Bitencourt, 2017; Leão et al., 2018).

A combinação de cobranças constantes, prazos curtos, carga excessiva de atividades e incertezas profissionais constitui um terreno fértil para o desenvolvimento de transtornos ansiosos. Entre os principais fatores desencadeantes, a sobrecarga acadêmica foi o mais recorrente (80%), corroborando as observações de Andrade et al. (2016), que apontaram a pressão por desempenho e o excesso de atividades como causas diretas de sofrimento mental. O perfeccionismo e a autocobrança por boas notas (41,7%) configuram fontes internas de estresse que, segundo Lopes (2019), tendem a agravar os impactos da ansiedade sobre o desempenho cognitivo e acadêmico.

A insegurança quanto ao futuro profissional, citada por 28,3% dos respondentes, confirma achados de Leão et al. (2018) e Lúcio (2019), que destacaram a preocupação com a empregabilidade e a transição para o mercado de

trabalho como fatores associados à intensificação da ansiedade, especialmente entre concluintes de curso.

O impacto da ansiedade sobre o desempenho também se manteve evidente: mais de 80% relataram prejuízos em concentração e produtividade, em consonância com Lopes (2019), que constatou correlação direta entre altos níveis de ansiedade e pior rendimento acadêmico. Essa relação é explicada pelo comprometimento da memória operacional e do raciocínio lógico, o que gera um ciclo de autossabotagem descrito amplamente pela literatura psicológica.

Outro dado relevante é o baixo índice de procura por apoio psicológico (25%), semelhante ao observado por Luz (2017), que destacou o estigma e a resistência em buscar ajuda profissional. Ainda que 63% nunca tenham recorrido a medicamentos ansiolíticos, pesquisas como as de Ferreira, Silva e Costa (2019) e Sequeira et al. (2013) demonstram que o uso de psicotrópicos sem prescrição é frequente entre universitários, revelando uma estratégia de enfrentamento inadequada e potencialmente nociva.

A prática de atividade física, adotada por 45% dos estudantes como principal estratégia de manejo, alinha-se às evidências de Nogueira e Sequeira (2017) e Rodrigues, Riverdito e Santos (2018), que comprovam a eficácia do exercício físico na redução dos níveis de ansiedade.

Contudo, o percentual de alunos que não utilizam nenhuma forma de enfrentamento (13%) aponta lacunas em educação emocional e acesso a programas de promoção de saúde mental.

Somente 8% dos estudantes consideram que a universidade oferece apoio suficiente, evidenciando a mesma lacuna estrutural identificada por Carneiro et al. (2021): a falta de suporte social e psicológico potencializa vulnerabilidades emocionais. Tal constatação reforça a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental, incluindo núcleos de apoio psicopedagógico, programas de manejo do estresse, capacitação docente para reconhecimento de sofrimento emocional e incentivo a práticas integrativas, conforme recomendam Mesquita et al. (2016).

Em síntese, a presente investigação confirma a tendência apontada por estudos anteriores: a ansiedade acadêmica é um fenômeno multifatorial, sustentado por pressões internas, contextos institucionais exigentes e inseguranças externas. A ausência de suporte adequado amplia o risco de adoecimento psicológico e compromete o desenvolvimento pessoal e profissional. Assim, o enfrentamento dessa questão exige uma abordagem integrada, envolvendo ações institucionais, suporte psicológico contínuo e conscientização sobre o autocuidado emocional, de modo a transformar o ambiente acadêmico em um espaço mais saudável e humanizado.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo realizado contribuiu para um melhor entendimento sobre a ansiedade no meio acadêmico. Essa temática é extremamente relevante, visto que muitos estudantes enfrentam esse tipo de problema, como foi possível observar nos resultados da pesquisa. É notório que uma grande parcela dos participantes já apresentou sintomas de ansiedade, o que é um dado preocupante, uma vez que essa condição pode interferir diretamente no desempenho e no desenvolvimento do estudante ao longo da trajetória acadêmica, trazendo possíveis prejuízos futuros.

Resultados como esses podem auxiliar as instituições de ensino superior a desenvolverem um olhar mais atento e crítico para as demandas emocionais dos estudantes, possibilitando a criação de estratégias e ações que os ajudem no enfrentamento da ansiedade. Assim, os estudantes podem se sentir mais acolhidos e apoiados, tanto dentro da universidade quanto fora dela.

Teve - se como objetivo geral investigar a ansiedade na vida acadêmica dos estudantes, buscando compreender suas causas, consequências e formas de enfrentamento. Considera-se que os objetivos propostos foram alcançados parcialmente, uma vez que a pesquisa possibilitou identificar os principais fatores associados à ansiedade e suas implicações na rotina universitária em uma

determinada Universidade privada. Desse modo, conclui-se que compreender o Transtorno de ansiedade no meio acadêmico é essencial para promover o bem-estar dos estudantes e fortalecer o papel das instituições de ensino na construção de um ambiente universitário mais saudável e acolhedor.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, C. M. A ansiedade em discentes no ensino superior: o papel da Psicologia no acolhimento e cuidado em saúde. **Altus Ciência**, v. 23, p. 1-16, 19 abr. 2024. Disponível em: http://revistas.fcjp.edu.br/ojs/index.php/altusciencia/article/view/270/194. Acesso em: 10 out. 2025.

ASBAHR, F.R. et al. Ansiedade na infância e adolescência. **Editora Manole Ltda.** Barueri. p.1-192. 2017. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520457955/. Acesso em: 10 out. 2025.

DIAS, F. A. S. et al. USO COMBINADO DE AROMATERAPIA E MEDITAÇÃO: EFEITOS NOS NÍVEIS DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS MARANHENSES. **Revista Aracê**. Boa Vista. v. 15, n. 44, p.1-18. 2023. Disponível em: https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/1960/804. Acesso em: 10 out. 2025.

HOFMANN, S. G. Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação. Porto Alegre. p.1-175. 2022. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820581/. Acesso em: 10 out. 2025.

LEITÃO, G. J. G.; MOURA, L. K. S. Transtornos de ansiedade em estudantes de medicina no Brasil: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 3, p.1-10. 02 de mai. 2023. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/60471/43708. Acesso em: 10 out. 2025.

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

Revista de Investigação Biomédica. São Luís (MA), [S. l.], v. 17, n. 1, p.1-16. 10 de ago. 2024. Disponível em: https://portalderevistas.grupoceuma.com.br/index.php/RIB/article/view/592. Acesso em: 10 out. 2025.

TEIXEIRA, P. A.; BESSA, W. A. ANSIEDADE ACADÊMICA NO ENSINO SUPERIOR: FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO. **Revista Aracê.** São José dos Pinhais. v.7, n.7, p.1-8. 2025. Disponível em: https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/6481/8963. Acesso em: 10 out. 2025.

TRIGUEIRO, E. S. O. et al. Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. 1-13, 03 de mar. 2021. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/12897/11693. Acesso em: 10 out. 2025.