

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITARIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

ANA CIBELE LOPES DA SILVA

**A INTERFERÊNCIA DA ANSIEDADE NA VIDA DO ACADÊMICO DE
ENFERMAGEM: Uma revisão integrativa**

Juazeiro do Norte – CE

2020

ANA CIBELE LOPES DA SILVA

**A INTERFERÊNCIA DA ANSIEDADE NA VIDA DO ACADÊMICO DE
ENFERMAGEM: Uma revisão integrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Graduação em
Enfermagem do Centro Universitário
Doutor Leão Sampaio para a obtenção
do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Me. Ariadne
Gomes Patrício

Juazeiro do Norte, CE
2020

ANA CIBELE LOPES DA SILVA

**A INTERFERÊNCIA DA ANSIEDADE NA VIDA DO ACADÊMICO DE
ENFERMAGEM: Uma revisão integrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Graduação em
Enfermagem do Centro Universitário
Doutor Leão Sampaio para a obtenção
do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Me. Ariadne
Gomes Patrício

Data da aprovação: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Me. Ariadne Gomes Patrício Sampaio
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO
Orientadora

Prof^a. Me. Maria Lys Calou Augusto
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO
(1º Examinadora)

Prof^a. Especialista Shura Do Prado Farias Borges
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO
(2º Examinadora)

*Apesar dos nossos defeitos, precisamos enxergar
que somos pérolas únicas no teatro da vida
e entender que não existem pessoas de sucesso
ou pessoas fracassadas. O que existe são
pessoas que lutam pelos seus sonhos
ou desistem deles.*

Augusto Cury

*Dedico esse trabalho ao meu amigo
Cicero Evandro, hoje um anjo, cuja
presença foi essencial na minha vida. Sua
missão de iluminar nossas vidas aqui foi cumprida.
Para sempre em nossos corações, TE AMO.*

AGRADECIMENTOS

Desde o levantar até o deitar, agradeço sempre a meus Deus, senhor de todas as coisas, razão pelo qual existo. Assim, “Eu te agradeço, Deus, por se lembrar de mim e pelo teu favor, e o que me faz crescer”.

Aos meus pais, Ana Maria e Jose Francilanio pelo amor incondicional concedido a mim e aos meus irmãos, sempre presentes, educando-me para a maior universidade: a vida. Que com seus exemplos de vida me ajudaram a superar minhas limitações e ir em busca de meus sonhos. Por possibilitarem bem estar e formação. Por acreditarem no meu potencial e me encorajar a nunca desistir. Sem vocês nunca conseguiria chegar até aqui.

Aos meus irmãos, Luciano pelo apoio e dedicação, Yara, Stefany e Ysaak, por todo companheirismo, apoio e amor. Vocês são minha fonte de inspiração e força para cada obstáculo ultrapassado.

Ao meu companheiro/melhor amigo Lucas, por todo apoio desde ao meu ingresso a faculdade até o término. Por todo amor e confiança. Por estar comigo nos momentos difíceis e por ser umas das bases de minha sanidade mental.

A minha tia Neuzilene, pelo apoio, conselhos, dedicação, confiança, amor e por ser uma inspiração de mulher, dedicada, determinada e com muita garra.

A Ariadne Gomes Patricio Sampaio, por ter aceitado a orientação, pelos conselhos e incentivos ao meu crescimento acadêmico, pela sabedoria em conduzir o estudo, pela confiança e paciência, pelos momentos de reflexão que muito contribuíram para a realização deste trabalho. Grata por todo estímulo oferecido, dedico meu apreço e estima. Você é uma inspiração para meu desenvolvimento profissional.

As minhas convidadas para a Banca Maria Lys calou Augusto e Shura do Prado Farias Borges pela disponibilidade, apoio e atenção.

A todo corpo docente por terem sido fonte de conhecimento para elaboração deste trabalho e por todos os conhecimentos a mim passado durante esses 5 anos de graduação.

As minhas queridas amigas, Fernanda, Talita, Joseane, Welinadia, Tayla, Ana Raiany e Jucelia, sempre na torcida e prontidão para ajudar quando necessário. Companheiras de reflexão, estudo, de amadurecimento e de experimentação das relações fraternas. Gratidão pela força coletiva nos momentos tristes e pela leveza

dos momentos de festa e afeto. Sem vocês não teria conseguido passar pelos 5 anos da graduação.

Gratidão a todas as pessoas que fizeram parte desse meu percurso que direta ou indiretamente contribuíram para a sua realização.

E por último, não menos importante, a mim, que apesar de todos os obstáculos e dificuldade que surgiram em meu caminho, consegui ultrapassá-los. Que eu continue a seguir em frente, com coragem e sabedoria, e que a cada dia eu possa ser uma pessoa melhor do que fui ontem. Gratidão por percorrer longos 5 anos de graduação, onde tive a oportunidade de conhecer pessoas maravilhosas, que só me acrescentaram coisas boas e que espero levar para sempre em minha vida.

RESUMO

A ansiedade é responsável por preparar o indivíduo para situações de ameaça e perigo. Podendo ser definida como uma condição orientada para o futuro, caracterizada por: apreensão relacionado a não poder controlar ou prever eventos potencialmente aversivos; sintomas corporais de tensão física; e desvio do foco. A ansiedade tem sido evidenciada de maneira significativa entre os acadêmicos da área da saúde, estando presente no período de formação do profissional, pois é período que o estudante se depara com situações desafiadoras que interferem, muitas vezes, no seu processo de aprendizado e nas suas condições de saúde. Diante disso, essa pesquisa buscou Avaliar a interferência da ansiedade na vida acadêmica para os alunos da enfermagem. Trata-se de uma pesquisa realizada por meio de uma revisão integrativa. A partir dos Descritores Ciência e Saúde (DeCS), ansiedade, acadêmicos e enfermagem usados ao mesmo tempo com uso do booleano AND e OR, foram encontrados 40 artigos nas principais bases de dados virtuais para pesquisas científicas contidas na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), dos quais somente 11 artigos foram selecionados para construção deste trabalho de conclusão de curso. Ficou observado que os principais fatores que desencadeiam a ansiedade nos estudantes de enfermagem estão ligados a situações em que os mesmos estão sendo avaliados de alguma forma. Além disso, o medo das novas experiências no campo profissional contribuem juntamente com fatores pessoais, influenciando de forma negativa na vida acadêmica. Dessa forma, o estudo contribui com uma abordagem da prevenção e combate a ansiedade, principalmente entre os estudantes de enfermagem, deixando claro que é um mal preocupante, se fazendo necessário promover a articulação de estratégias e ações, que visem o auxílio aos educandos, reduzindo o sofrimento mental e promovendo a melhoria de sua qualidade de vida.

Palavras-chaves: Ansiedade. Vida acadêmica. Enfermagem.

ABSTRACT

Anxiety is responsible for preparing the individual for threat and danger situations. It can be defined as a future-oriented condition, characterized by: apprehension related to not being able to control or predict potentially aversive events; bodily symptoms of physical tension; and deviation from focus. Anxiety has been evidenced in a significant way among health scholars, being present in the period of professional formation, because it is a period that the student faces challenging situations that interfere, many times, in his learning process and in his health conditions. It is a research conducted through an integrative review. From the Descriptors Science and Health (DeCS), anxiety, academic and nursing used at the same time with the use of boolean AND and OR, 40 articles were found in the main virtual databases for scientific research contained in the Virtual Health Library (VHL), of which only 11 articles were selected to build this work of completion of course. It was observed that the main factors that trigger anxiety in nursing students are linked to situations in which they are being evaluated in some way. Moreover, the fear of new experiences in the professional field contribute along with personal factors, influencing in a negative way in academic life. Thus, the study contributes with an approach to prevention and combat anxiety, especially among nursing students, making clear that it is a worrying evil, making it necessary to promote the articulation of strategies and actions, which aim to help students, reducing mental suffering and promoting the improvement of their quality of life.

Keywords: Anxiety. Academic life. Nursing.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Caracterização dos estudos da busca em base de dados, título autores, periódico, ano de publicação, objetivos e metodologia29

Tabela 2- Caracterização dos estudos encontrados na busca em bases de dados por resultados e conclusões.....37

Tabela 3 - Caracterização dos estudos encontrados na busca em bases de dados por interferência e o perfil dos alunos acometidos pela ansiedade, e ainda os fatores desencadeantes e as medidas de cuidados adotado pelos acadêmicos de enfermagem para melhorar a ansiedade.43

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AND	e
BDENF	Base de dados de enfermagem
DeCS	Descritores em Ciência da Saúde
et al	e outros
LILACS	Literatura Latino-Americano e do Caribe em Ciência da Saúde
OMS	Organização Mundial de Saúde
OR	Ou
PBE	Pratica baseada em evidencias
SCIELO	Scientific Ectronic Library Online
TAG	Transtorno de ansiedade generalizada
TEPT	Transtorno de estresse pós traumático
TOC	Transtorno obsessivo-compulsivo

LISTA DE SÍMBOLOS

% Por cento

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
2 OBJETIVO	17
2.1 OBJETIVO GERAL	17
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	17
3 REVISÃO DE LITERATURA	18
3.1 CONTEXTUALIZAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO DA ANSIEDADE	18
3.1.1 Sintomas da ansiedade	19
3.2 A ANSIEDADE NO CONTEXTO UNVERSITARIO	20
3.3 O ACADÊMICO DE NEFERMAGEM E ANSIEDADE	22
4 METODOLOGIA	25
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	28
6 CONCLUSÃO	58
REFERÊNCIAS	60
APÊNDICE (S)	64
APÊNDICE A- QUADRO PARA COLETA DE DADOS	65

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é responsável por preparar o indivíduo para situações de ameaça e perigo. Juntamente com o medo, eles envolvem fatores cognitivos, comportamentais, afetivos, fisiológicos e neurológicos que modulam a percepção do indivíduo ao ambiente, provocando respostas específicas e direcionando a algum tipo de ação. A ansiedade pode ser definida como uma condição orientada para o futuro, caracterizada por: apreensão relacionado a não poder controlar ou prever eventos potencialmente aversivos; sintomas corporais de tensão física; e desvio do foco (CARDOZO et al., 2016).

De acordo com o relatório global da Organização Mundial da Saúde (OMS) o número de pessoas que vivem com ansiedade aumentou 14,9% de 2005 a 2015. São mais acometidas mulheres do que homens, na Região das Américas atinge a população feminina 7,7% e a masculino 3,6%. Há 264 milhões de pessoas vivendo com esse tipo de transtorno mental no mundo (OMS, 2017)

Com a entrada do aluno no ensino superior sabe-se que podem ocorrer mudanças na rotina e no suporte social, como o afastamento do jovem do ambiente familiar, da rede social antiga, devido ser um acontecimento importante na vida do mesmo, coincidindo com o desenvolvimento psicossocial, marcado por períodos exploratórios gerando assim instabilidades no acadêmico (CARDOZO et al., 2016).

A ansiedade é definida como estado de humor desagradável, apreensão negativa em relação ao futuro e inquietação desconfortável; inclui também manifestações somáticas (cefaleia, dispneia, taquicardia, tremores, vertigem, sudorese, parestesias, náuseas, diarreia etc.) e psíquicas (inquietação interna, insegurança, insônia, irritabilidade, desconforto mental, dificuldade para se concentrar etc.). É uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, vaga e conflituosa, é mais comum encontrar ansiedade relacionada à competência, às ameaças abstratas e às situações sociais (SILVA FILHO; SILVA, 2013).

Nos últimos anos foi possível notar um crescente número de casos expostos na grande mídia de universitários que adoecem devido a transtornos mentais. Estes estudantes possivelmente sofrem bastante estresse em função das exigências acadêmicas, dentre outras peculiaridades dessa fase

desenvolvimental que é bastante desafiadora em função das definições da identidade pessoal, profissional e social (SILVA; PANOSSO; DONADON, 2018).

A ansiedade tem sido evidenciada de maneira significativa entre os acadêmicos da área da saúde, estando presente no período de formação do profissional, pois é período que o estudante se depara com situações desafiadoras que interferem, muitas vezes, no seu processo de aprendizado e nas suas condições de saúde (CARDOZO et al., 2016).

Os estudantes da área da saúde quando comparados aos outros cursos, possuem fatores adicionais que podem causar ansiedade. As experiências na prática clínica envolvendo saúde-doença, o relacionamento com o paciente e o medo de cometer erros, são considerados como principais fatores desencadeantes, acrescidos ainda as situações em que se deve lidar com a iminência de morte (FERNANDES et al., 2018).

De acordo com Costa et al. (2018) com o avanço da tecnologia os jovens estão adquirindo excesso de informação, o que aliado ao excesso de atividades, de pressão, apreensão em relação ao futuro, à necessidade ansiosa ou neurótica de ser perfeito, a cobrança excessivamente, gera assim uma série de sintomas e incômodos para os jovens estudantes, podendo dificultar a realização das suas atividades diárias. Sobretudo tem-se o enfretamento de grande sobrecarga letiva e ambiente cada vez mais competitivo, onde eles devem buscar a excelência no desempenho acadêmico para satisfazer as exigências do mercado de trabalho.

Segundo Lantyer et al. (2016) a ansiedade pertence ao espectro normal das experiências humanas e constitui uma das principais consequências do estresse. Pode-se apresentar de forma aguda ou crônica e é caracterizada como um estado emocional desconfortável, acompanhado de uma série de alterações comportamentais e neurovegetativas. Experimentada em determinados níveis, a ansiedade é propulsora do desempenho. Porém quando em intensidade excessiva deixa de ser um fator de proteção e passa a prejudicar o indivíduo e sua qualidade de vida.

Diante do contexto surgem as indagações: como a vida acadêmica pode interferir na saúde mental dos alunos do curso de enfermagem durante sua graduação? Qual o perfil dos universitários acometidos pela ansiedade? Quais fatores podem estar associados no desencadeamento da ansiedade? Quais as

medidas de cuidados os acadêmicos de enfermagem utilizam para melhorar da ansiedade?

A pesquisa apresenta como objetivo avaliar a interferência da ansiedade na vida acadêmica para os alunos da enfermagem durante a graduação bem como identificar o perfil dos alunos acometidos pelo transtorno de ansiedade, conhecer os fatores desencadeantes da ansiedade nos acadêmicos de enfermagem e verificar as medidas de cuidados realizados pelos acadêmicos de enfermagem para melhorar a ansiedade.

A escolha do tema pelo pesquisador se deu principalmente pela experiência de ter vivido e por ter convivido com amigos com ansiedade, os quais lhe chamavam a atenção por não ser visto pela sociedade e pela família como um problema, tanto à saúde mental como a física.

O assunto torna-se relevante, pois aponta que uma grande parte dos alunos da área da saúde apresenta uma das crises emocionais mais comuns entre a sociedade nos dias de hoje, que é a ansiedade. Portanto, é primordial debater sobre o cuidado, suas formas de ser e agir, gerando melhorias ou definir possíveis soluções para este problema dentro das instituições de ensino superior.

Dessa forma, pode-se desenvolver nos profissionais de saúde a necessidade de se autoconhecer e se reconhecer, a fim de valorizar o cuidar de si para poder cuidar do outro. Cuidar das pessoas pressupõe contribuir para a melhoria da sua vida e, de certo modo, é importante cuidar de si para ter condições de fazê-lo pelo outro.

Finalmente o trabalho apresentado contribuirá para que a sociedade e o próprio aluno vejam a ansiedade não só como reação natural do corpo ao stress, mas que pode ocasionar processos patológicos quando seu grau está desmedido, interferindo na sua vida, impedindo vivências importantes no decorrer da graduação. Sendo necessário a implementação de medidas de prevenção ou de tratamento a saúde mental.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Avaliar a interferência da ansiedade na vida acadêmica para os alunos da enfermagem

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o perfil dos alunos acometidos pelo transtorno de ansiedade
- Conhecer os fatores desencadeantes da ansiedade no acadêmico de enfermagem
- Verificar as medidas de cuidados realizados pelos acadêmicos de enfermagem para melhorar a ansiedade

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 CONTEXTUALIZAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO DA ANSIEDADE

A ansiedade é uma condição emocional relacionada a eventos adversos. Pode ser considerada como a expectativa que antecede ocorrências relevantes. Em níveis adequados, a ansiedade é benéfica, estimulante, propulsora e motivadora e acaba se tornando um elemento importante para a obtenção de resultados satisfatórios no cotidiano do indivíduo. Mas torna-se disfuncional quando impede a realização de atividades diárias (LIMA et al., 2017).

Esse processo é encarado como uma reação natural, um instinto de sobrevivência sucedido por uma sensação desagradável de apreensão, com uma resposta do organismo frente a algo que represente um perigo, ou que seja percebido dessa forma pelo indivíduo. As manifestações de ansiedade não são apenas resultado de conflitos no inconsciente, mas também são derivadas de hábitos, de comportamentos adquiridos por meio da aprendizagem, acarretando a uma forma inadequada de enfrentamento dos problemas cotidianos (PEREIRA et al., 2019).

De acordo com Lima et al. (2017) a ansiedade pode ser classificada em Ansiedade Traço, que corresponde a uma estável disposição pessoal em perceber e responder a situações ameaçadoras; e Ansiedade Estado que corresponde a um estado emocional passageiro, relacionado com sentimento de tensão que está sujeito à variação ao decorrer do tempo.

Segundo Rolim e Grandó (2008), pode-se ainda classificar a ansiedade de acordo como seu nível: leve, associada com a tensão da vida cotidiana, o indivíduo apresenta-se alerta e percepção de campo aumentado; moderado: foca apenas em suas preocupações imediatas, obtendo estreitamento do campo da percepção; grave: concentra-se em um detalhe específico, não pensando em qualquer outra coisa, apresentando redução significativa no campo da percepção e; pânico: relacionado ao temor e terror, fora de proporção, com perda total do controle.

O excesso desse estado ansioso, sem motivo aparente pode ser considerado um quadro patológico, quando se tem implicações em nossa saúde emocional, física e psicológica. A partir do momento em que a ansiedade traz

sofrimento e prejuízos ao comportamento de fuga e esquivo de situações importantes da vida social e profissional a patologia é definida como transtorno de ansiedade (SANTOS, 2014).

O transtorno de ansiedade é uma doença causada pelo excesso de ansiedade ou medo, que interfere no dia a dia da pessoa, podendo afetar diretamente o seu comportamento. Essa patologia faz com que tenha pensamentos negativos e uma série de desencadeamentos de sintomas fisiológicos e emocionais que podem prejudicar a vida acadêmica, vida profissional, vida social e rotina. Podendo ainda aumentar a chance de desencadear doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes, além de ganho de peso, gordura abdominal e aumento da pressão arterial (SANTOS, 2014).

De acordo como os sintomas dos transtornos de ansiedade se manifestam seja como queixas psíquicas ou somáticas, podem ser agrupados em: transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), Transtorno de pânico e Agorafobia, Transtorno de ansiedade social, fobia específica, Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e transtorno de estresse agudo (MONDIN et al., 2013).

3.1.1 Sintomas da ansiedade

Na fase de adolescência e idade adulta jovem, ocorrem grandes alterações físicas, cognitivas e psicossociais, podendo ser muito suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade. Esses períodos de desenvolvimento e transição, surgem de sintomas de ansiedade nos jovens que às vezes é negligenciado como parte dessa transição de fase (MONDIN et al., 2013).

De acordo com Augusto et al. (2019) a ansiedade apresenta sintomas em 4 pontos distintos, sendo eles: humor, em que o indivíduo apresenta tensão, pânico, apreensão, depressão, irritabilidade, perda de sono; cognitivos, o indivíduo apresenta apreensão por situações que nem aconteceram, e perde tempo se preocupando com coisas terríveis que podem acontecer e planeja maneiras de evita-las; somáticos, apresenta, sudorese, xerostomia, bradpneia, taquicardia, hipertensão, tensão muscular, hiperventilação, cefaleia, algia torácica, fadiga; e motores, a pessoa vai apresentar impaciência, inquietação,

atividade motora sem objetivo como movimentos rápidos com os membros e respostas de susto exageradas a ruído súbito.

Segundo Rolim e Grandó (2008), os sintomas podem variar de pessoa para pessoa, dependendo também do seu nível de ansiedade. Essas alterações podem atingir as atividades psíquicas a ponto de comprometer as funções de atenção, memória e, até a interpretação fiel da realidade.

Os sintomas podem ser apresentados como fisiológicos: sendo subdividido em cardiovasculares (taquicardia, Hipertensão arterial, hipotensão), neuromusculares (tremores, insônia, rigidez), respiratórios (taquipneia, dispneia), trato urinário (micção frequente, pressão para urinar), gastrointestinais (perda de apetite, náusea, diarreia) e cutâneas (sudorese localizada ou generalizada, prurido); comportamentais: tensão física, discurso acelerado, fuga, isolamento social, hipervigilância; cognitivas: esquecimento, medo de morrer, diminuição da atenção e da concentração) e afetivas: impaciência, medo, culpa vergonha e tensão (ROLIM; GRANDO, 2008).

A presença e a intensidade desses sinais podem trazer consequências prejudiciais para as condições de vida e de saúde de adolescentes, uma vez que níveis elevados de ansiedade podem provocar percepções negativas quanto às habilidades motoras e intelectuais do indivíduo. Isso, por sua vez, interfere no processo de aprendizagem, a redução de atenção e da concentração, na codificação de informações na memória, bloqueando a compreensão e o raciocínio, diminuindo assim, a aquisição de habilidades (LIMA et al., 2017).

3.2 A ANSIEDADE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Estudantes universitários ao ingressarem na faculdade são submetidos a uma grande carga de estresse, devido a longas horas de estudo e cobranças pessoais de professores e familiares. Além disso, as transformações maturacionais (fisiológicas, neurológicas e psicológicas), decorrentes da transição entre a fase da adolescente e a fase de adulto, levam os estudantes a vivenciarem um período de crise, por exigir a adaptação a um novo papel social, o de adulto jovem (PEREIRA et al., 2019).

O período de graduação no ensino superior, geralmente é uma fase de transformação, conseqüente da passagem da adolescência para a fase adulta.

Os jovens vivenciam um período de crise, pela exigência em se adaptar ao novo papel social e na faculdade, os estudantes são submetidos a uma grande carga de estresse, associado a longas horas de estudo e cobrança pessoais de professores e familiares (SANTOS, 2014).

De acordo com Santos (2014), a vida acadêmica se torna estressante devido as exigências feitas ao longo da formação, as atividades e avaliações, aumento da pressão psicológica, tensão, cansaço mental e expectativa com o mercado de trabalho. Existe também a influência da sociedade, que gera uma enorme pressão no indivíduo, mediante exigências exacerbadas, padrões socioeconômicos ditados e determinações as quais todos devem se enquadrar.

Assim, percebe-se a influência de duas principais circunstâncias no estado emocional dos estudantes: a entrada na universidade (situação considerada ansiogênica, momento ou situação particular) associado como ansiedade estado e a passagem de uma fase de desenvolvimento para outra (situação considerada crise normativa, que cada indivíduo traz consigo uma disposição maior ou menor de encarar as situações como ansiogênicas, ligado diretamente, à personalidade de cada um) associado com ansiedade traço (LIMA et al., 2017).

Segundo Jesus et al. (2015), a ansiedade pode ser uma reação física e emocional que, no espaço universitário, pode estar relacionada com a exigência curricular que muitas vezes pode exceder a capacidade, o recurso ou a necessidade do estudante. Tais exigências incluem as avaliações, a grade curricular, as cobranças acadêmicas, as atividades práticas e, ainda, as extracurriculares.

É compreendido que os perfis ansiosos são encontrados, principalmente, frente a apresentações orais, observando a mudança comportamental de estudantes antes, durante e depois destas exposições, sendo os sentimentos e estados de felicidades, ansiedade e interesse os mais prevalentes (SANTOS, 2014).

Tal situação, somada ao contexto sociofamiliar de cada aluno em particular, produz muita ansiedade, angústia e estresse, principalmente nos períodos de avaliações, debates, apresentação de seminários e práticas de campo nos serviços de saúde e comunidade. A vivência desses sentimentos,

além de implicar em agravos à saúde, interfere nas relações sociais e no rendimento acadêmico (JESUS et al., 2015).

E devido à falta de diagnósticos precoce e a baixa procura por atendimento, os estudantes com algum transtorno de ansiedade frequentemente perdem oportunidades de crescimento pessoal e profissional, se isolando ainda mais da participação na sociedade e desenvolvendo uma auto avaliação negativa (SANTOS, 2014).

A vida acadêmica constitui-se em um momento para desenvolvimento do estudante em múltiplas dimensões, tanto relativamente à construção do conhecimento na área específica de seu curso como aos aspectos relacional, dialógico, político e outros. No entanto, cada estudante vivencia uma particularidade, diante dos diversos fatores que compõem o contexto universitário, que podem apresentar sentimentos como medo, angústia, impotência, estresse, ansiedade, fobias, entre outros. Na maioria das vezes, o estudante é jovem, inexperiente, imaturo, com pouca ou nenhuma convivência com situações novas, que lhe exigem mais responsabilidades, expectativas complexas e sentimentos conflitantes (JESUS et al., 2015).

O processo de mudança da fase universitária para o início da vida como um profissional inclui definições e escolhas pessoais importantes, tais como sua inserção no mercado de trabalho, iniciar em um emprego, gerar sua autonomia e sua própria independência, construir uma família e compromissos financeiros. Como consequência, esta jornada delimita a duração do tempo para o lazer, limitando assim a realização de exercícios físicos, o que compromete a qualidade de vida do profissional e o levando a uma exaustão física e emocional o que gera uma diminuição do interesse em atividades acadêmicas que em grande parte dos casos leva até a uma reprovação (AUGUSTO et al., 2019).

3.3 O ACADÊMICO DE ENFERMAGEM E ANSIEDADE

Muitos dos graduandos da enfermagem são acometidos pelo sentimento de ansiedade no decorrer da vida acadêmica, visto que, eles precisam lidar com situações estressoras que geram ansiedade, exigindo recursos psicológicos e emocionais para o manejo das exigências e das adversidades durante sua formação. A falha na identificação, na investigação e no tratamento precoce de

sinais e sintomas relacionados à ansiedade propicia resultados negativos para os acadêmicos, podendo comprometer seu desenvolvimento profissional e/ou pessoal (PEREIRA et al., 2019).

A vida do estudante está repleta de situações que o levam a desenvolver ansiedade. Começa desde o seu ingresso na instituição de ensino superior que deve mostrar competência para superar os processos e exigências impostas durante a graduação, além de precisar estar emocionalmente apto para seguir em frente. O estudante, em particular o das ciências da saúde, no período em que está colocando em prática seus conhecimentos, acabam tomando para si a responsabilidade do cuidar. A pressão externa inserida nos acadêmicos da área da saúde os obriga a cumprirem objetivos muito altos e os fazem cumprir expectativas que não são deles (AUGUSTO et al., 2019).

Segundo Jesus et al. (2015), é indispensável que o graduando do curso de enfermagem tenha condições de lidar com o ser humano e seus processos, mesmo que apresentem dificuldades. É importante que desenvolvam essa habilidade já que o cuidar é a principal função do profissional da enfermagem. Em especial, essa é uma habilidade complexa de obter contando que o estudante necessitará deixar um pouco de lado algumas crenças e processos pessoais para melhor atender seu paciente, sendo essa uma das maiores inseguranças em relação ao futuro enfermeiro que irão se tornar.

A graduação exige que o aluno estabeleça novos vínculos afetivos, organize seus estudos, tenha independência para construção de novas aprendizagens, o que acaba distanciando o estudante da família e amigos. O meio acadêmico requer do aluno uma postura madura em relação ao comportamento vivenciado durante o ensino médio, fazendo com que o número de responsabilidade cresça devido a nova rotina de estudos e provas (AUGUSTO et al., 2019).

Existem alguns eventos que acabam por levar o aluno do curso de enfermagem ao cansaço emocional. Dentre essas estão: O impacto causado pela diferença entre os contextos estudados durante os anos da teoria e a execução da prática, já que está fora do controle do graduando as reações emocionais que seus pacientes terão e o desempenho de horas semanais longas. Desconsiderando esses fatores o acadêmico ainda conta com a necessidade de realizar trabalhos para a melhor apresentação de seu currículo

acadêmico, sendo monitorias, palestras de interesse do aluno que estejam relacionadas com o curso, eventos organizados pela faculdade, pesquisas científicas e estágios curriculares e extracurriculares (JESUS et al., 2015).

Por conta de falta de recursos para enfrentar essas situações, os estudantes de enfermagem descobriram uma nova possibilidade de auxílio para amenizar os sintomas da ansiedade, que seria por meio dos medicamentos benzodiazepínicos. Estes medicamentos ajudam os estudantes a enfrentar os transtornos causados pelo ambiente acadêmico. A ansiedade é a segunda causa de uso de benzodiazepínicos por estudantes de enfermagem. Pela facilidade de contato com medicamentos em seu cotidiano, essa população pode ser considerada como vulnerável à automedicação (AUGUSTO et al., 2019).

4 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa realizada por meio de uma revisão integrativa que visa avaliar a interferência da ansiedade na vida do acadêmico de enfermagem, identificando o perfil dos alunos e os desencadeadores da ansiedade a partir dos dados da literatura.

Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa proporciona a síntese de conhecimento e incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática, incluindo estudos experimentais e não experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Essa metodologia permite também a inclusão de métodos diversos, que têm o potencial de desempenhar um importante papel na Prática Baseada em Evidências (PBE) em enfermagem.

Para a elaboração da revisão integrativa é preciso seguir seis etapas, sendo elas: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecer critérios para inclusão e exclusão, definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, avaliação dos estudos incluídos, interpretação dos resultados e apresentação da revisão (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

A busca pelas informações coerentes a temática do referido estudo, nas bases de dados eletrônica, ocorreu durante o mês de outubro do ano de 2020.

Com a necessidade de ampliar os conhecimentos sobre a ansiedade no acadêmico de enfermagem, formulou-se a seguinte questão: Quais os fatores desencadeantes da ansiedade durante a graduação do estudante de enfermagem?

Os critérios de inclusão determinados para a presente revisão integrativa foram: artigos científicos completos, que abordem a temática, cujos resultados exponham aspectos relacionados à ansiedade em acadêmicos da área da saúde, publicados em português, com resumos disponíveis nas bases de dados selecionadas, no período de 2012 a 2020 pela escassez de estudo em um período mais recente, estudos que relataram experiências vivenciadas, livros, revistas, intervenções ou diretrizes na prevenção e controle da ansiedade. Foram excluídos estudos publicados em língua estrangeira, anos anteriores, apresentados na forma de resumo, estudos duplicados e os que não mostrarem relevância para a construção do projeto.

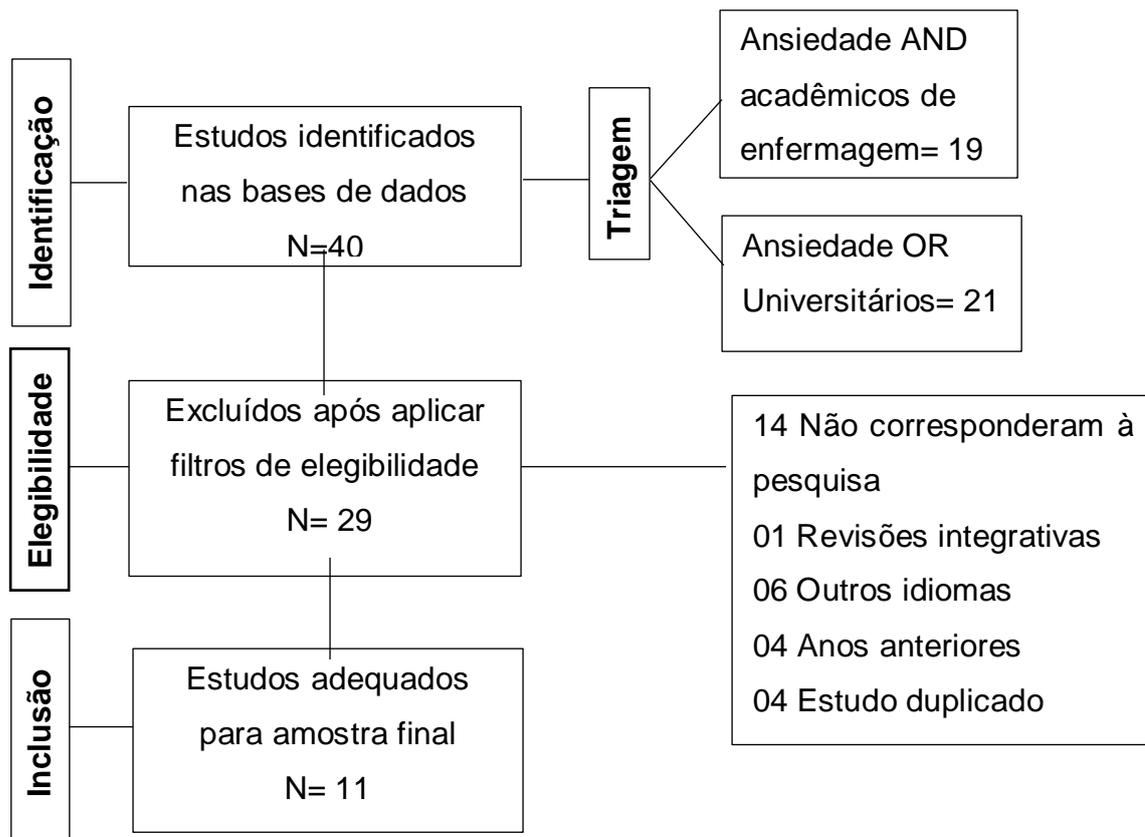
Para acesso as bases de dados, Literatura Latino-Americano e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Base de dados em enfermagem-BDENF foram utilizados os descritores “ansiedade”, “acadêmicos”, “enfermagem”, previamente consultados no DeCS- Descritores em ciências da saúde, estabelecidos para manter a coerência na busca dos artigos, que foram cruzadas através dos descritores booleano AND e OR. Com os descritores “Ansiedade AND acadêmicos de enfermagem ” foram selecionados 19 artigos e “Ansiedade OR Universitários” obteve 21 artigos, resultando em uma busca geral de 40 artigos. Após serem aplicados os filtros nas bases de dados com os pré-requisitos para exclusão, uma vez que não estavam dentro dos critérios de elegibilidade, restaram 11 artigos condizentes com a temática estudada (Figura 1).

Em seguida para a seleção dos estudos foi utilizado um instrumento de coleta de dados (APÊNDICE A), organizados, identificando título, ano de publicação, periódico, objetivos, metodologias, principais evidências científicas apresentadas, conclusão e contribuições dos acadêmicos para a prática estudada

Os estudos foram interpretados a partir da análise e discussão dos principais pontos de cada estudo relacionados à interferência da ansiedade na vida dos acadêmicos da enfermagem e as medidas tomadas pelos mesmos a fim de melhorar a ansiedade, baseados na literatura. Foram comparados e agrupados por similaridade de conteúdo e apresentados em categorias temáticas.

Por último, os estudos foram interpretados e discutidos de acordo com os principais aspectos abordados sobre a interferência da ansiedade na vida do acadêmico de enfermagem, apresentados pela literatura.

Figura1. Fluxograma para seleção dos estudos.



BDENF: Bases de Dados Enfermagem

LILACS: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde

SCIELO: Scientific electronic Library Online

FONTE: Próprio autor

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após coleta e análise dos dados, as informações apontadas pela literatura que atenderam os critérios de inclusão e exclusão adotados, foram reunidas e apresentadas em categorização dos estudos, através de quadros de apresentação e por meio de categorização temática.

Os artigos selecionados para a construção dos resultados foram dos últimos oito anos, pela escassez de pesquisas de campo recente na temática estudada. Foram encontrados, em maioria, estudos atualizados sobre prevalência e sintomas da ansiedade, em estudo transversal. O que nota-se a carência de estudos aprofundados que venha a contribuir para o aumento do conhecimento dos estudantes e da instituição, afim de reduzir os números de alunos acometidos, reconhecimento precocemente os primeiros sinais e sintomas.

A maioria das publicações está voltada para os principais problemas que a ansiedade pode acarretar no desempenho acadêmico do estudante, com um total de 6 artigos, sendo que 2 estudos enfatizam os sinais e sintomas e 3 abordam os níveis da ansiedade.

De acordo com os critérios estabelecidos foram selecionados 11 artigos para a construção deste trabalho de conclusão de curso e a porcentagem de artigos por ano foram: 36,4% do ano 2020; 27,3% do ano de 2019; 27,3% de 2018 e 9% de 2012.

Na maior parte dos estudos prevalece a abordagem do tipo transversal, com o total de 6 deles, 1 relato de experiência, 1 estudo quantitativo, 2 com abordagem exploratório descritivo e 1 descritivo.

A seguir a Tabela 1 apresenta a numeração dada ao estudo, base de dados, título, autor, periódico, ano, objetivo, e metodologia, extraído dos estudos selecionados, para a temática da pesquisa.

Tabela 1- Caracterização dos estudos da busca em base de dados, título autores, periódico, ano de publicação, objetivos e metodologia

Número	Base de dados	Título	Autores	Periódico	Ano de publicação	Objetivos	Metodologias
E1	LILACS	Prevalência da disfunção temporomandibular e de diferentes níveis de ansiedade em estudantes universitários*	BEZERRA, Berta Priscilla Nogueira E. et al	Revista Dor. São Paulo	2012	Avaliar a prevalência da disfunção temporomandibular (DTM) e dos diferentes níveis de ansiedade, em acadêmicos dos cursos de Ciências Biológicas, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Odontologia e Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba.	Estudo transversal, com abordagem indutiva e análise estatística descritiva e inferencial com 336 acadêmicos.

E2	SCIEL O	Fatores interve- nientes na qualidade de vida do estuda- nte de enfermagem	FREITAS, Ana Carolina Macedo de. Et al.	Revista enfermagem UFPE Online	2018	Avaliar o grau de qualidade de vida dos estudantes concluintes do curso de enfermagem de uma universidade privada acerca dos fatores considerados estressantes.	Trata-se de estudo quantitativo em que participaram 60 graduandos do curso de enfermagem e que utilizou como instrumento de coleta a Escala de Qualidade de Vida de Flanagan.
E3	LILACS	Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da	LEÃO, Andrea Mendes . Et al.	Revista brasileira de educação médica	2018	Estimar a prevalência e os fatores associados à depressão e ansiedade em estudante universitário da área da saúde.	Foi realizado um estudo transversal analítico com alunos do primeiro ano dos cursos da saúde (Biomedicina, Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e Odontologia) de um Centro Universitário no Ceará.

		Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil					
E4	SCIELO	Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários	ARIÑO, Daniela Ornellas ; BARDA GI Marúcia Patta.	Psicol. Pesqui	2018	Analisar as relações entre ansiedade, depressão e stress com a qualidade das vivências acadêmicas e a auto eficácia.	O presente estudo é parte de uma dissertação. Trata-se de uma pesquisa correlacional, de caráter descritivo, com corte transversal. Um total de 640 graduandos brasileiros participou do estudo.

E5	SCIEL O	Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário	BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares; VIEIRA, Valéria Aparecida;	Arquivos Brasileiros de Psicologia	2019	Descrever um trabalho interprofissional que oferece o atendimento aos estudantes, visando minimizar os efeitos da adaptação ao meio universitário, contribuindo para sua afiliação, e diminuindo a evasão	Trata-se de um relato de experiência, que tange a abordagem transdisciplinar e interprofissional, realizado na Universidade Federal do Sul da Bahia,
E6	LILACS	Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem	PEREIRA, Fernanda Lourdes Ribeiro Et al.	J. res.: fundam. care. online	2019	Conhecer as manifestações de ansiedade vivenciadas pelos estudantes de enfermagem em uma universidade do	Pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, com 18 acadêmicos do curso de graduação em enfermagem, sendo excluídos os que não tiveram interesse em participar.

						extremo sul do país.	
E7	SCIEL O	Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros	MALTONI, Juliana; PALMA Priscila de Camargo; NEUFELD Carmen Beatriz.	Psico, Porta Algre.	2019	Verificar a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários e verificar se estas variáveis possuem associação com gênero, tipo de instituição, área e ano da graduação.	Utilizou-se estatística descritiva e o teste Qui-Quadrado para análise dos dados.

E8	BDEN F	Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários	BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; ASFORA, Gabriela Catel Abrahamian; MOURA, Marina Carvalho de.	SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.	2020	Identificar a frequência de ansiedade, depressão e uso de substâncias psicoativas em universitários.	Estudo transversal. Os dados foram coletados utilizando a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão e questões sobre o uso de substâncias psicoativas.
E9	LILACS	Avaliação dos graus de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada	ARRUDA, Evlin Spósito. Et al.	Scientia Medica Porto Alegre	2020	Avaliar o grau de ansiedade dos acadêmicos de uma instituição de ensino superior privada.	Foi realizada uma pesquisa de corte transversal com abordagem descritiva, quantitativa e observacional em 366 alunos aleatoriamente escolhidos que estavam matriculados no primeiro semestre do ano de 2019.

E10	SCIEL O	Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários	LELIS, Karen de Cássia. Et al.	Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental.	2020	Avaliar os sintomas de ansiedade e depressão e o uso de medicamentos em universitários.	Realizou-se um estudo descritivo, transversal, de análise quantitativa. A população estudada foram os universitários da área de saúde de uma faculdade privada localizada no norte de Minas Gerais. Foi aplicado um questionário para verificação dos sintomas de depressão e ansiedade e o uso de medicamentos entre os universitários
-----	------------	--	--------------------------------	---	------	---	---

E11	LILAC S	Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades	GOMES, Carlos Fabiano Munir. Et al.	SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.	2020	Identificar a ocorrência de transtornos mentais comuns em estudantes de uma instituição de Ensino Superior e associar com as características sociodemográficas e acadêmicas	Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva e de abordagem quantitativa, de levantamento, realizada com 378 estudantes universitários de uma instituição do interior paulista, com a aplicação de questionário semiestruturado e do <i>Self-Reporting Questionnaire</i> .
-----	------------	--	-------------------------------------	---	------	---	---

Fonte: Dados da pesquisa em base de dados

Para uma melhor análise dos dados, foi elaborado um quadro de categorização dos artigos. Para garantir a validade da revisão, os estudos selecionados foram analisados detalhadamente.

De acordo com os artigos apresentados os principais objetivos são relacionados a identificação dos sinais e sintomas da ansiedade mais frequentes entre os universitários dos cursos da área da saúde, principalmente dos alunos do curso de enfermagem, em seguida é destacado a avaliação dos graus ou níveis da ansiedade, que podem apresentar-se de diferentes maneiras em cada estudante.

Algumas das pesquisas podem revelar também quais os principais fatores desencadeantes e estressantes do transtorno de ansiedade no meio acadêmico e em que situações estão mais ligados a vida dos estudantes dentro da instituição. É possível também identificar com base nos objetivos das pesquisas

a frequência da ansiedade e a que estão associadas, podendo ser por características sócio demográficas e/ou acadêmicas.

A seguir a Tabela 2 apresenta a identificação dos estudos, os principais resultados e conclusões encontradas nas bases de dados.

Tabela 2- Caracterização dos estudos encontrados na busca em bases de dados por resultados e conclusões.

N°	Autores	Ano de publicação	Resultados	Conclusão
E1	BEZERRA, Berta Priscilla Nogueira E.etal	2012	48,2% dos indivíduos apresentavam DTM leve, 11,3% moderada e 3% grave. A DTM foi mais frequente em indivíduos solteiros, do gênero feminino, na faixa etária dos 18 aos 22 anos, com sintoma de tensão emocional. Os acadêmicos de Fisioterapia apresentaram significativamente maior necessidade de tratamento para DTM e valores mais elevados do nível de ansiedade	Identificou-se elevada incidência de DTM nos acadêmicos dos diversos cursos, com prevalência maior nos de Fisioterapia
E2	FREITAS, Ana Carolina Macedo de. Et al.	2018	Observou-se que a maioria entrevistada é do sexo feminino, com idade entre 23 e 27 anos. Constatou-se que a QV destes alunos conforme as dimensões do questionário foi	Os níveis de qualidade de vida desses alunos são considerados preocupantes, uma vez que a QV implica diretamente no desempenho acadêmico e emocional do indivíduo, ocasionando problemas na sua saúde mental. Esses achados podem contribuir para o

			classificada como média a baixa.	desenvolvimento de medidas que diminuam o estresse provocado neste ambiente e, assim, promover a melhora da QV de universitários.
E3	LEÃO, Andrea Mendes. Et al.	2018	Responderam aos questionários 476 estudantes. As prevalências de depressão foi de 28,6%, destacando fatores de risco como relacionamento familiar insatisfatório, quantidade insuficiente de sono e relacionamento com amigos insatisfatório. A ansiedade com prevalência 36,1%, mais associado ao sexo feminino e entre estudantes que apresentam relacionamento insatisfatório com familiares e maior preocupação com o futuro, também apresentam associação significativa com um quadro de ansiedade.	As prevalências de ansiedade e depressão entre os estudantes da área da saúde foram muito superiores às da população em geral, tendo os estudantes do curso de fisioterapia apresentado o resultado mais alto.

E4	ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI Marúcia Patta.	2018	Um total de 640 graduandos brasileiros participou do estudo. Os resultados demonstram uma correlação negativa, estatisticamente significativa, entre ansiedade, stress e depressão e as vivências acadêmicas e, também, com a autoeficácia.	Dada a relação entre adoecimento e fatores acadêmicos e de carreira, é necessário estabelecer instrumentos para a detecção precoce de sintomas de transtornos mentais nesta população, assim como ações que favoreçam experiências acadêmicas mais positivas
E5	BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares; VIEIRA, Valéria Aparecida	2019	O atendimento com Práticas Integrativas e Complementares em Saúde se deu a partir da instalação de um Laboratório por uma docente da área da Saúde, no qual foram realizados no primeiro semestre de 2018, 213 atendimentos. As principais queixas atendidas foram: ansiedade, labilidade emocional, dores cervicais e lombares, insônia, estados de desânimo, além de cefaleia e falta de concentração. Houve	Concluiu-se que este trabalho é exitoso e pioneiro no que tange a abordagem transdisciplinar e Interprofissional, na prevenção do agravamento do quadro de ansiedade, minimizando a medicalização desnecessária, sendo importante a divulgação e maior aprofundamento teórico, podendo servir de modelo a outros serviços.

			melhora significativa dos quadros clínicos já nas primeiras sessões, sem a necessidade de intervenção medicamentosa.	
E6	PEREIRA, Fernanda Lourdes Ribeiro Et al.	2019	Após transcrição e análise das falas emergiram quatro categorias que foram discutidas separadamente	Propõe-se que o docente tenha uma postura motivadora, mobilizadora do conhecimento e centrada no acadêmico, a fim de refletir na assistência do futuro profissional
E7	MALTONI, Juliana; PALMA Priscila de Camargo; NEUFELD Carmen Beatriz.	2019	Os resultados demonstram que as faixas moderada e grave correspondem a 10,8% da amostra para o BAI, 5,4% para o BDI e 5% para o PHQ-9, com associação entre o gênero feminino e as faixas de gravidade de todos os instrumentos e o tipo de instituição e as faixas dos sintomas de ansiedade	O sofrimento psicológico da amostra e especificidades em relação ao gênero destacam a importância do aprimoramento do suporte oferecido pelas instituições universitárias.
E8	BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; ASFORA,	2020	Foram entrevistados estudantes do primeiro ao sexto período de uma faculdade privada especializada em	A pesquisa apresentou dados compatíveis com os de outros estudos com esse tipo de população, identificando maior frequência de uso de

	<p>Gabriela Catel Abrahamian; MOURA, Marina Carvalho de.</p>		<p>saúde no nordeste do Brasil. Foi utilizado um questionário sociodemográfico, para caracterizar a população e o uso de substâncias psicoativas, e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão. Participaram 116 estudantes e 51,72% responderam fazer uso de alguma substância psicoativa, principalmente do álcool. Sintomas de ansiedade estiveram presentes em 28,45% e de depressão em 16,38%.</p>	<p>substâncias em estudantes com sintomas de ansiedade.</p>
E9	<p>ARRUDA, Evlin Spósito. Et al.</p>	2020	<p>Do total da amostra, 62,3% apresentou algum grau de ansiedade, sendo os cursos da área de saúde os que mais apresentaram estudantes com graus de ansiedade. O sexo e a idade foram as variáveis que</p>	<p>Este estudo alerta sobre a ocorrência de transtornos de ansiedade em estudantes universitários, o que implica em uma necessidade crescente de estratégias, dentro do ambiente acadêmico, para reverter e evitar o desencadeamento de patologias de saúde mental nos universitários.</p>

			apresentaram correlação significativa com os graus de ansiedade,	
E10	LELIS, Karen de Cássia. Et al.	2020	Participaram da pesquisa 292 estudantes, na faixa etária de 20 e 30 anos. Os sintomas de depressão e ansiedade foram identificados em 52,3% (n=153) e 41,1% (n=120) dos participantes, respectivamente. Observou-se que 5,3% dos universitários utilizam medicamentos para tratar destes sintomas.	A depressão e a ansiedade são distúrbios de humor prevalentes entre os universitários e, por isso, a importância de medidas para acompanhamento e tratamento
E11	GOMES, Carlos Fabiano Munir. Et al.	2020	151 (39,9%) dos estudantes universitários entrevistados apresentaram escore de classificação para caso suspeito de transtornos de humor, de ansiedade e de somatização	A necessidade de planejamento de estratégias de prevenção e recuperação relacionadas à ocorrência de transtornos mentais comuns nessa população é clara, tendo em vista a vulnerabilidade a qual está exposta.

Fonte: Dados da pesquisa em base de dados

Diante da caracterização dos resultados e conclusões dos artigos, pode-se dizer que o mais ressaltado foi alta incidência de ansiedade nos acadêmicos

da área da saúde, que chega a ser superior às da população em geral. Apesar de ficar explícito nessas pesquisas, ainda é um assunto pouco abordado diante da alta prevalência do transtorno da ansiedade, que vem só crescendo entre as instituições, afetando a qualidade de vida dos estudantes, implicando diretamente no desempenho acadêmico e emocional do indivíduo.

Dos estudantes universitários entrevistados nas pesquisas, os mais afetados estão relacionados ao sexo feminino, alunos insatisfeitos com os relacionamentos familiares e que tem maior preocupação com o futuro, sendo classificado de acordo com as dimensões dos questionários como média a grave, apresentando ansiedade, labilidade emocional, dores cervicais e lombares, insônia, estados de desânimo, além de cefaleia e falta de concentração.

Por haver uma grande necessidade de apoio e aprimoramento ao suporte oferecido pelas instituições universitárias aos alunos afetados pelo transtorno, os mesmos estão fazendo uso de medicamentos para tratar destes sintomas, muitas vezes se automedicando e também usando de algumas substâncias psicoativas, principalmente do álcool.

Os resultados das pesquisas demonstram que uma parcela considerável dos estudantes apresentou dificuldades e necessidade de uma atenção maior por parte das universidades em relação ao desenvolvimento de estratégias e habilidades sociais com a ansiedade dentro do ambiente acadêmico, afim de prevenir, identificar precocemente sinais e sintomas, tratar e realizar acompanhamento quando se fizer necessário.

Tabela 3 - Caracterização dos estudos encontrados na busca em bases de dados por interferência da ansiedade na vida acadêmica, perfil dos alunos acometidos pela ansiedade, e ainda os fatores desencadeantes e as medidas de cuidados adotados para melhorar a ansiedade.

N°	Autores	Ano de publicação	Interferência da ansiedade na vida dos	Perfil dos alunos acometidos pelo	Fatores desencadeantes da ansiedade	Medidas de cuidados utilizados pelos acadêmicos de
----	---------	-------------------	--	-----------------------------------	-------------------------------------	--

			acadêmicos para os alunos da enfermagem	transtorno de ansiedade	no acadêmico de enfermagem	enfermagem para melhorar a ansiedade
E1	BEZERRA, Berta Priscilla Nogueira E.t al	2012	Baixo desempenho acadêmico, como no aumento do risco de surgirem outras doenças.	Jovens universitários, gênero feminino, solteiros e sem filhos.	Nível de cobrança do desempenho nessa fase acadêmica como um dos fatores fundamentais às perspectivas profissionais futuras.	Com vistas ao diagnóstico e à possibilidade de intervenção precoce é necessária a identificação dos grupos de risco.
E2	FREITAS, Ana Carolina Macedo de. Et al.	2018	Os alunos encontraram-se mais prejudicados em relação aos outros, possivelmente em decorrência das dificuldades enfrentadas durante a graduação.	Estudantes que possuem uma dupla jornada, conciliando o trabalho noturno com as atividades acadêmicas durante o dia	Carência de recreação, em decorrência das extensas cargas horárias, cobrança para se dedicar nas aulas, trabalhos e provas, e falta de tempo para realização de outras atividades e situação conjugal e número de filhos de cada um.	Não tinham a auto eficácia para desenvolver este comportamento saudável ou simplesmente não tinham interesse em fazê-lo.

E3	LEÃO, Andrea Mendes. Et al.	2018	Esses estudantes universitários geralmente não recebem formação adequada sobre os tópicos de saúde mental e frequentemen te se expõem a situações estressantes, o que pode levá-los a um mau desem- penho acadêmico, adoecimento psíquico, risco de suicídio ou dificuldade no tratamento de doentes.	Alunos com relacionament o insatisfatório com familiares e amigos, carga horários longas de estudos que necessite muito do tempo dos alunos, levando a uma quantidade insuficiente de sono e lazer.	Relacionamento insatisfatório com familiares, amigos, colegas de sala e professores. Insatisfação com quantidade de sono, insônia e inatividade física.	Ainda existe dificul- dade de alguns estudantes no enfrentamento de adversidades, o que os levaria a buscar auxílio profissional para superação e melhora do quadro da ansiedade.
E4	ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI Marúcia Patta.	2018	Além do próprio adoecimento do estudante, outro problema	Estudantes que estão no do início de curso.	Excesso de carga horária de estudo, o nível de exigências em relação ao processo de	Estabelecer bons vínculos com maneira de se ampliar e fortalecer a rede de apoio, o que pode auxiliar no enfrentamento colegas é uma dos problemas e melhora na

			importante a ser considerado são as consequências desse adoecimento que implicam em novas demandas de saúde como, por exemplo, o aumento de comportamentos sexuais de risco e de consumo e abuso de álcool e outras drogas		formação, a adaptação a um novo contexto, novas rotinas de sono, novas demandas de organização de tempo e estratégias de estudo	qualidade de vida. Empregar estratégias de estudo e gerir o tempo.
E5	BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares; VIEIRA, Valéria Aparecida	2019	Dificuldade em manter-se até o final do curso	Estudantes oriundos de classes sociais heterogêneas que estão enfrentando a dificuldade de adaptação à universidade, a sua linguagem própria, aos seus códigos e rotinas.	Dificuldades na conciliação do trabalho com a graduação; matrícula em mais de um curso universitário; desencanto e desmotivação em relação ao curso; dificuldades no	O estudante era encaminhado ao serviço público de saúde mental, e na sua grande maioria entravam com medicação psicotrópica para controle da ansiedade

					entendimento das disciplinas; e problemas de saúde.	
E6	PEREIRA, Fernanda Lourdes Ribeiro Et al.	2019	A atenção e o acompanhamento da saúde mental dos alunos estão diretamente relacionados e influenciam na sua qualidade de vida, podendo interferir negativamente e na forma de cuidado ao cliente. Diminuem a memória operacional e o raciocínio, promovendo distração nos estudantes, podem apresentar notas mais	Alunos que precisam se mudar, se afastar da família e da cultura para ter acesso a faculdade. Aquisição de novas responsabilidades.	A dificuldade na adaptação do acadêmico representa um fator que pode contribuir para a manifestação de problemas psicológicos. Cobranças pessoais, pela convivência com colegas de diferentes localidades, pelas longas horas de estudo, desencadeando, muitas vezes, sentimento de impotência e fracasso nesses jovens.	A aproximação da relação professor/aluno, pois alguns acadêmicos não conseguem revelar seus sentimentos e isso faz com que eles passem como despercebidos e/ou desqualificados pelos professores.

			baixas nas avaliações.			
E7	MALTONI, Juliana; PALMA Priscila de Camargo; NEUFELD Carmen Beatriz.	2019	O sucesso acadêmico e o bem-estar são influenciados pela saúde mental, bem como a consequente adaptação dos indivíduos nesse contexto e etapa da vida. A ansiedade não possuem apenas impacto no âmbito acadêmico, podendo trazer consequências a curto e longo prazos tanto para os indivíduos quanto para a saúde pública	Estudantes do sexo feminino e indivíduos mais novos.	Rupturas importantes, como a saída da escola, a mudança dos pares e a necessidade de novas posturas frente aos novos eventos sociais e acadêmicos	Atendimento psicológico e psiquiátrico.

			como um todo.			
E8	BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; ASFORA, Gabriela Catel Abrahamian; MOURA, Marina Carvalho de.	2020	Podem produzir altos níveis de stress que sustentam um conjunto de problemas psicológicos.	Estudantes do sexo feminino, que apresenta relacionament o conflituoso com familiares.	Mudanças geográficas, rigor acadêmico, novas responsabilidades, afastamento da família, novo ambiente interpessoal, pressão e preocupações com o futuro, dificuldades financeiras, dificuldades de acomodação, entre outros, são situações a que os estudantes têm que se adaptar	Drogas psicotrópicas ou substâncias psicoativas. Alguns exemplos desse tipo de drogas são a maconha, cocaína, opioides, tabaco, cafeína, benzodiazepínicos, LSD e anfetaminas, entre outras.
E9	ARRUDA, Evlin Spósito. Et al.	2020	Incluem pânico, nervosismo antes da aula, incapacidade de realizar trabalhos acadêmicos, desatenção no momento	Universitários do sexo feminino, solteiros, com filhos, com pouco tempo para atividades de lazer e afeta a população mais jovens.	As transformações maturacionais que ocorrem na transição entre as fases adolescente e adultos, preocupações com o futuro,	Normalmente só procuram assistência médica em sintomas físicos, e desconhecem que eles podem estar relacionados a algum transtorno de saúde.

			<p>de uma avaliação, ou falta de interesse em alguma disciplina difícil. Podendo desencadear falta de interesse na aprendizagem e mau desempenho nos exames e nos trabalhos acadêmicos.</p>		<p>expectativas familiares, cobranças pessoais e a conquista de uma meta já programada. Criação de relacionamentos novos, prováveis incertezas no que diz respeito à carreira escolhida, adaptação a novos ambientes, novos estilos de vida, aumento das responsabilidades, expectativas acadêmicas, entre outras.</p>	
E10	LELIS, Karen de Cássia. Et al.	2020	<p>Pode levar ao afastamento dos estudantes das atividades acadêmicas.</p>	<p>Alunos dos primeiros anos da graduação.</p>	<p>Mudança do cotidiano, carga excessiva de estudos, pressão em trabalhos e provas, encararem</p>	<p>Poucos alunos aceitam que devem recorrer ao tratamento, por insegurança ou medo, assim resistem em desmontar</p>

					autoridade do professor, falar em público, praticar novas atividades e amizades, morar com pessoas desconhecidas e longe do convívio familiar, governar trabalho para se sustentar.	fragilidade diante a sociedade, mas aos que fazem tratamento farmacológico, usam os ansiolíticos antidepressivos.
E11	GOMES, Carlos Fabiano Munir. Et al.	2020	Pode ocasionar a falta de interesse nos estudos e o mau desempenho nessas atividades acadêmicas.	Sexo feminino, estudantes com união estável, homossexuais, e pessoas que se declaram preta.	Sobrecarga, vida dupla e pressão acadêmica.	Devido à sobrecarga da graduação, os alunos acabam por se automedicar para alívio dos sintomas.

Fonte: Dados da pesquisa em base de dados

Segundo os artigos abordados a principal interferência da ansiedade na vida de qualquer estudante é o baixo desempenho acadêmico, desatenção, acompanhado da diminuição da memória e raciocínio, conseqüentemente levando o mesmo a apresentar notas mais baixas nas avaliações.

A ansiedade poderá causar pânico, nervosismo, incapacitando-o de realizar trabalhos acadêmicos, podendo também aumentar os níveis de stress

no aluno, fazendo com que procure uma fuga no consumo e abuso de álcool e outras drogas.

O transtorno de ansiedade não possui impacto apenas no âmbito acadêmico, pode trazer consequências a curto e longo prazos tanto para os indivíduos quanto para a saúde pública como um todo. Pode levar ao afastamento do estudante das atividades acadêmicas, sendo um dos motivos da alta taxa de evasão de universitários. E diante de todas essas consequências, pode-se haver uma outra, sendo essa irreversível, o risco de suicídio, podendo estar correlacionada a depressão.

Dessa forma, pode-se traçar os perfis dos alunos mais acometidos pela ansiedade, com base nos dados apresentados nesta pesquisa. Os mais afetados acabam sendo jovens, do sexo feminino, que precisam se mudar para ter acesso ao estudo da graduação, com relacionamentos conflituosos com familiares e/ou amigos, que apresentam dupla jornada, conciliando o trabalho com as atividades acadêmicas, conseqüentemente não sobrando tempo suficiente para ter um sono satisfatório e com pouco tempo para atividades de lazer.

Após análise sistemática do referidos artigos, emergiram duas categorias temáticas: “Fatores desencadeantes da ansiedade na vida do acadêmico de enfermagem” e “Estratégias que podem ser adotados pelos estudantes de enfermagem contra a ansiedade”. A construção das categorias que serão discutidas a seguir foi realizada através da leitura da essência do conteúdo e conclusões.

CATEGORIA 1- FATORES DESENCADEANTES DA ANSIEDADE NA VIDA DO ACADÊMICO DE ENFERMAGEM

As pesquisas revelam que os principais fatores que desencadeiam ansiedade nos estudantes de enfermagem estão ligados a situações em que os mesmo estão sendo avaliados, com extensas cargas horarias, jornadas duplas, que precisam conciliar trabalho com a graduação, cobranças pessoais, colegas de diferentes localidades, necessitando criação de novos relacionamentos, há também o afastamento familiar, com relações conflituosos, e muitas vezes envolvendo amigos e professores, se fazendo presentes do início ao fim do curso universitário.

Além de apresentar todas essas situações, o jovem discente está adentrando em um ambiente totalmente diferente do qual ele estava acostumado, precisando encarar a autoridade de professores, apresentado muitas vezes dificuldade em entender os novos conteúdos, encarando um método de ensino mais rigoroso comparado ao do ensino médio. E toda a necessidade de adaptação da nova vida, desencadeia sentimento de impotência e fracasso, levando o estudante ao desenvolvimento da ansiedade.

De acordo com Lelis et al. (2020) e Ariño; Bardagi (2018), esta categoria mostra que o método de ensino adotado pelas instituições apresenta grande contribuição com as situações que aumentam os níveis estressores. Entre as situações agravantes, a sobrecarga de atividades é a mais citada, tendo em vista o número elevado de provas e trabalhos por semestre, além disso, outras condições incluem assuntos cumulativos das disciplinas, métodos desatualizados usados por professores e o tempo de estudo reduzido. A combinação desses eventos faz com que os alunos fiquem sobrecarregados e, portanto, falem motivação em relação ao curso.

Segundo Freitas et al. (2018), todos os fatores de risco da ansiedade afetam diretamente o estilo de vida dos estudantes, a cobrança que existe para se dedicar nas aulas, trabalhos e provas, se não equilibradas com o lazer, que servem de distração aos alunos, reduzirá muito sua qualidade de vida.

Para Arruda et al. (2020), além de todo esse mal desempenho acadêmico causado pela ansiedade, médicos e pesquisadores especialistas de transtorno de mentais acreditam que um grau intenso do transtorno de ansiedade pode levar a dores de cabeça e costas, batimentos cardíacos irregulares, certos tipos de hipertensão, doenças digestivas, obesidade, doenças dermatológicas, dificuldades para dormir e fadiga, entre outras doenças.

Além disso, Lelis et. (2020), Arruda et al. (2020) e Barbosa; Asfora; Moura (2020), acrescentam que existem outros fatores relacionados ao estresse e ansiedade dos alunos. Muitos relatam que, além de não ter tempo para lazer, têm os problemas financeiros e familiares que podem interferir no desempenho acadêmico. O afastamento dos familiares também é considerado um problema, pois muitas pessoas estão saindo de casa pela primeira vez, o que requer adaptação ao novo ambiente, aumentando o senso de responsabilidade e independência para resolver os eventos adversos na vida acadêmica.

O transtorno de ansiedade é o problema de saúde mental mais comum entre os alunos, que tem um impacto negativo na qualidade de vida e está intimamente relacionado ao desempenho acadêmico, pois pode causar interesse insuficiente em aprender e baixo desempenho em exames e trabalhos acadêmicos (ARRUDA et al., 2020).

A admissão na universidade inclui grandes mudanças por criar um novo relacionamento, pode haver incerteza em relação à carreira escolhida, adaptação ao novo ambiente, novo estilo de vida, aumento das responsabilidades, expectativas acadêmicas, entre outras. Assim explica o aparecimento da ansiedade e do estresse entre os estudantes universitários (ARRUDA et al., 2020)

Por fim, as pesquisas revelam que o alto nível da ansiedade não só afeta a saúde dos estudantes, mas também impede a atenção, a tomada de decisão, a capacidade, afetando negativamente o corpo humano e a condição de desempenho do aluno, causando medo, dúvida e falta de expectativa. E consequentemente impossibilitando que o mesmo cresça na carreira profissional.

CATEGORIA 2- ESTRATEGIAS QUE PODEM SER ADOTADAS PELOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM CONTRA A ANSIEDADE

Diante do que foi exposto nas pesquisas, pode-se concluir que pouco se é feito quanto a tomada de estratégias para amenizar a ansiedade dos discentes de enfermagem, por mais que os mesmos possuíssem o conhecimento, eles não tinham interesse em fazê-lo ou desenvolver um comportamento saudável.

Muitas das vezes os alunos nem aceitam que necessitam recorrer ao tratamento, seja por insegurança, medo ou simplesmente pelo fato de demonstrar fragilidade diante da sociedade. Quando os estudantes decidem procurar uma medida de amenizar os efeitos da ansiedade, pouco se encontra no ambiente acadêmico ou familiar, o que o leva ao caminho mais fácil que seria a automedicação, ou o uso de drogas.

A dificuldade de adaptação dos acadêmicos representa um fator que pode desenvolver problemas psicológicos. Dessa forma, é necessário promover

estratégias para se adaptar às novas situações e enfrentar as dificuldades que possam surgir por motivos pessoais e sociais (PEREIRA et al., 2019).

Dessa forma Freitas et al. (2018), propõe algumas estratégias para que os alunos as utilizem nas atividades cotidianas de forma a não afetar seu desempenho durante a graduação, mas promovendo relaxamento e distração nas atividades de aprendizagem, descritas a seguir:

- **Organização e gerenciamento tempo**

Essa estratégia tem como organizar corretamente suas obrigações acadêmicas, priorizando o que for mais trabalhoso e com menor prazo de entrega. Portanto, os alunos não acumularão tarefas e terão mais tempo para outras atividades. Sendo essa essencial para alunos que alinham a carga de trabalho acadêmica com o trabalho, cumprindo prazos e não menosprezar ou negligenciar horas de sono e lazer afim de suprir as demandas universitárias (FREITAS et al., 2018).

Portanto, Ariño; Bardagi (2018), explica que esta é uma habilidade muito importante que os estudantes de enfermagem devem adquirir durante a vida acadêmica para que possam melhorar suas habilidades e qualidade de serviço. Gerenciando o tempo de forma eficaz significa que os indivíduos possuem controle de sua vida, sendo um fator que pode se considerar como protetivo para a saúde mental do mesmo.

No entanto, não só é relevante o conhecimento da experiência acadêmica e das dificuldades, mas a maneira como os alunos enfrentam a pressão de aprendizagem e outras complicações durante o processo de aprendizagem também pode afetar a sua saúde (ARIÑO; BARDAGI. 2018).

É importante ressaltar que na hora de organizar as tarefas acadêmicas, os alunos podem reservar um tempo livre após suas obrigações da maneira que quiserem, pois assim terão um pouco de tempo para se distrair e fazer uma pausa da forma como preferir, seja para leitura, assistir filmes, encontrar amigos, fazer exercícios, etc. (FREITAS et al., 2018).

- **Amizades e vínculos no ambiente universitário**

Para Freitas et al. (2018) é importante notar que a interação social é vital para os humanos e, também não é diferente nas universidades. Conhecer novas pessoas e fazer amigos torna a jornada dos alunos mais fácil e agradável, pois

eles compartilham a mesma experiência e podem se ajudar e encorajar uns aos outros.

A partir da discussão, esta pesquisa apontou que é necessário mudar a relação professor/ aluno, por meio da qualificação dos professores para a realização da educação em saúde, que deve ter como foco a pedagogia para promover e estimular a participação dos alunos e ainda fomentar a empatia de professor para aluno (PEREIRA et al., 2019).

A relação entre professores e alunos é muito importante. Se os professores compreenderem melhor a “ansiedade” dos alunos de enfermagem na experiência clínica, eles poderão realizar ações educativas para minimizar a ansiedade dos alunos. Os professores podem ajudar os alunos a alcançar um desempenho acadêmico satisfatório; podem atuar como um guia ou consultor para alunos com transtornos de ansiedade, afim de compreender o estresse dos alunos; podem reconhecer os sentimentos dos alunos; podem fornecer aos alunos estratégias para torna-los adequados a prática clínica e posterior formação profissional (ARIÑO; BARDAGI; 2018) E (PEREIRA et al., 2019).

Recomenda-se que os professores adotem uma atitude motivacional, mobilizem conhecimentos e fiquem com o foco acadêmico. Desta forma, enfermeiros seguros e confiantes serão treinados para serem capazes de lidar e enfrentar com suas próprias fragilidades, de modo a exercerem a profissão com maior êxito (PEREIRA et al., 2019).

Desta forma, 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 (PEREIRA et al., 2019).

- **Apoio Psicológico de profissional**

Na pesquisa de Leão et al. (2018) e Gomes et al. (2020), a ansiedade foi dos principais motivos para a busca de acompanhamento psicológico, pratica essa que já deveria ser estimulada entre os estudantes, principalmente aqueles da área da saúde. Que apesar de ainda ser apontado como dificuldade entre os estudantes o enfrentamento de adversidades, o que levaria a buscar auxílio profissional para superação e melhora do quadro. As instituições precisam estimular essa prática para garantir uma formação adequada e humanizada.

Outra questão importante a ser considerado por Ariño; Bardagi; (2018), são as consequências desse adoecimento, que implicam em novas demandas de saúde como, por exemplo, o aumento de comportamentos sexuais de risco e de consumo e abuso de álcool e outras drogas. Na pesquisa de Belasco; Passinho; Vieira (2019) o abuso de substancias psicoativas está relacionado com a ansiedade, por motivarem os estudantes a fazerem uso de drogas, álcool, cigarros e energéticos em busca de aliviar o próprio mal-estar. Sendo essa parcela da população apontada como vulnerável e mais propensa a desenvolver transtornos mentais.

6 CONCLUSÃO

O transtorno de ansiedade apresentou diversos acontecimentos entre estudantes de enfermagem nos últimos anos e, considerando os fatores levantados neste trabalho, esta condição clínica tende a estender-se, já que não é dada a devida importância considerando a proporção do problema.

Por outro lado, faz-se importante considerar que, para além dos estudos que buscaram identificar os fatores de risco para o desenvolvimento de ansiedade em universitários. Foi encontrado um grupo de artigos que posicionam os sintomas ansiosos como fator de risco para outros problemas de saúde física e mental se não for adequadamente tratada.

Ressalta-se, então, a importância de programas de prevenção e de intervenções, pois a ansiedade, na maior parte das vezes, vem em comorbidade como a depressão, somatização, ou outros transtornos. Sendo ainda em alguns casos fator de risco para problemas mais graves, como o suicídio, que neste trabalho não foi minuciosamente explorado, mas a literatura faz referência a este tema.

Dessa forma, as inúmeras contribuições que esta pesquisa trouxe, destaca o fato de utilizar diversos enfoques para caracterizar o conceito da ansiedade nos acadêmicos, tornando os alunos conscientes de seus sintomas. Também deve ser destacado que o estudo apresenta uma série de fatores desencadeadores da ansiedade, facilitando a sua prevenção por parte dos leitores.

Nesse sentido, a ansiedade interfere de maneira direta e indireta na saúde mental dos estudantes e que a criação de estratégias para lidar com a ansiedade é indispensável para melhorar o aprendizado do mesmo.

Portanto, sendo todas as abordagens de cunho científico, este estudo constitui importante matéria a favor da prevenção e combate à ansiedade, principalmente entre estudantes de enfermagem

Recomenda-se então para a instituição de ensino, bem como os profissionais envolvidos com questões psicopedagógicas, e até mesmo os docentes, conhecer melhor as características dos alunos. Buscando promover a articulação de estratégias e ações, que visem o auxílio aos educandos, para que esses possam enfrentar as dificuldades diárias, de modo efetivo, visando assim

a redução do sofrimento mental e promovendo a melhoria de sua qualidade de vida, fator esse que pode representar a melhoria dos resultados acadêmicos.

REFERÊNCIAS

- ARIÑO D. O.; BARDAGI M. P.; Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. Pesqui.** Juiz de Fora. 2018. Set/Dez. V. 12, N. 3, Pag. 44-52. DOI: 10.24879/2018001200300544. Acesso em: 12 Out. 2020.
- ARRUDA E. S.; BIDU N. S.; DAMASCENO R, S.; RODRIGUES R. L. A.; Avaliação dos graus de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada. **Scientia Medica Porto Alegre**, 2020 Jan./Dez. V. 30, P. 1-9, Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15448/1980-6108.2020.1.35209> Acesso em: 12 Out. 2020.
- AUGUSTO, F. S. T.; CARDOSO, I. A. S.; SOUZA; M. V. R.; ARANHA; A. L. B.; Transtorno de ansiedade entre estudantes de enfermagem. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, ed. 11, v. 02, p. 130-139. Novembro de 2019. ISSN: 2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/estudantes-de-enfermagem>
- BARBOSA L. N. F.; ASFORA G. C. A.; MOURA M. C.; Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** 2020 Jan/Fev.; V.16, N. 1, Pag. 1-8 DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334 Acesso em: 12 Out. 2020
- BELASCO I. C.; PASSINHO R. S.; VIEIRA V. A.; Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**; Rio de Janeiro, 2019. V. 71 N. 1. Pag. 103-111. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-52672019000100008. Acesso em: 12 Out. 2020.
- BEZERRA B. P. N.; RIBEIRO A. I. A. M.; FARIAS A. B. L.; FARIAS A. B. L.; FONTES L. B. C.; NASCIMENTO S. R.; NASCIMENTO A. S.; ADRIANO M. S. P. F.; **Prevalência da disfunção temporomandibular e de diferentes níveis de ansiedade em estudantes universitários.** **Rev Dor.** São Paulo, 2012 Jul/Set; V. 13, N. 3, Pag. 235-42. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1806-00132012000300008>. Acesso em: 12 Out. 2020.
- CARDOZO, M. Q.; GOMES, K. M.; FAN, L. G.; SORATTO, M.T.; Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. **Saúde e Pesquisa**, Maringá 2016. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/02/832019/6.pdf>.
- COSTA, K. M. V.; SOUSA, K. R. S.; FORMIGA, P. A.; SILVA, W. S.; BEZERRA, E. B. N.; Ansiedade em universitário na área da saúde. **II Conbracis**, 2018. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV_071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf.

Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: **World Health Organization**; 2017. Licence: CC BY-NC-AS 3.0 IGO. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSDMER2017.2eng.pdf;jsessionid=396445AD872A213BA2D46B1F09AB40F7?sequence=1>

ERCOLE F. F.; MELO L. S.; ALCOFORADO C. L. G. C.; Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. **REME, Rev Min Enferm.** 2014 Jan/Mar; V. 18, N.1, Pag. 1-260. DOI: <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20140001> Acesso em: 11 Out. 2020

FERNANDES, M. A.; VIEIRA, F. E. R.; SILVA, J. S.; AVELINO, F. V. S. D.; SANTOS, J. D. M.; Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Rev. Bras. Enferm.** v. 71 n. 5 Brasília, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018001102169&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt

FREITAS A. C. M. F.; 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. **Rev enferm UFPE on line.** 2018 Recife, V.12 N. 9, Pag.2376-85, Set. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-995766>. Acesso em 12 Out. 2020.

GOMES C. F. M.; JUNIOR R. J. P.; CARDOSO J. V.; SILVA D. A.; Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** 2020, Jan/Fev. V. 16, N. 1, Pag. 8. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317 Acesso em: 12 Out. 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. **Rev enferm UFPE on line.** Recife, v.9, n.1. p.149-57, Jan. 2015. DOI: 10.5205/reuol.6817-60679-1-ED.0901201521

LANTYER, A.; VARANDA, C.; SOUZA, F.; PADOVANI, R.; VIANA, M.; Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, V. 18, N. 2, p. 4-19, 24 Nov. 2016. Disponível em: <http://usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880>

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. **Rev. brasileira de educação médica.** 2018, V. 42, N. 4, Pag. 55-65. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092> Acesso em: 12 Out. 2020.

LELIS K. C.; BRITO R. V.; PINHO S., PINHO L.; Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, 2020, Jun. V. 9, N. 23, Pag. 09-14. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0267> Acesso em: 12 Out, 2020.

LIMA, B. V. B. G.; TRAJANO, F.M.P.; NETO, G.C.; ALVES, R.S.; FARIAS, J.A.; BRAGA, J.E. F.; Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em Enfermagem. **Rev enferm UFPE on line**, Recife, v. 11, n.11, p. 4326-4333, Novembro, 2017. DOI: 10.5205/reuol.23542-49901-1-ED.1111201708

MALTONI J.; PALMA P. C.; NEUFELD C. B.; Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. **Psico**. Porto Alegre, 2019. V. 50, N. 1. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.1.29213> Acesso em: 12 Out, 2020.

MONDIN, T. C.; KONRADT, C. E.; CARDOSO, T.A.; QUEVEDO, L.A.; JANSEN, K.; MATTOS, L. D.; PINHEIRO, R. T.; SILVA, R. A.; Anxiety disorders in young people: a population-based study. (UCPel), Pelotas (RS), **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2013; v. 35; n. 4; p. 347-352. Disponível em: <http://www.bjp.org.br/details/235/en-US>

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. **Rev. fundam. care. online** 2019 Jul/Set V.11, N. 4, Pag. 880-886. DOI: 10.9789/2175-5361.2019.v11i4.880-886 Acesso em: 12 Out, 2020.

ROLIM, A. M.; GRANDO, L. H.; **Enfermagem psiquiátrica em suas dimensões assistenciais**. 1º ed., Barueri (SP), Editora Manole, 2008. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/534485/mod_resource/content/1/2sem2015/Capitulos/Stefanelli_Capitulos3.pdf

SANTOS, R. M.; Perfil de ansiedade em universitários de cursos da área da saúde. **Revista da UEPB**, Campina Grande, 2014. Disponível em: <http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/tede/2269/2/PDF%20-%20R%C3%B4mulo%20Moreira%20dos%20Santos.pdf>

SILVA, D. R.; PANOSSO, I. R.; DONADON, M. F.; Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura. **Revista da Universidade de São Paulo**, 2018. Disponível em: <http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/psicologiasaberes&praticas/sumario/64/16012019150843.pdf>

SILVA FILHO, O. C.; SILVA, M. P.; Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatria. **Revista Adolesc Saúde**, 2013 v. 10, n. 3, p. 31-41 Disponível em: <https://s3-sa-east->

1.amazonaws.com/publisher.gn1.com.br/adolescenciaesaude.com/pdf/v10s3a05.pdf

SOUZA M. T.; SILVA M. D.; CARVALHO R.; Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, 2010; V. 8, N. 1, Pag. 102-6. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1679-45082010000100102&lng=en&nrm=iso&tlng=pt Acesso em: 11 Out. 2020

APENDICE (S)

