

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO
CAMPUS SANTA INÊS
CURSO DE ENFERMAGEM BACHARELADO

VINICIUS MEDRADE DO NASCIMENTO

A ANSIEDADE ENTRE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM: uma revisão integrativa
da literatura

Santa Inês
2024

VINICIUS MEDRADE DO NASCIMENTO

A ANSIEDADE ENTRE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM: uma revisão integrativa
da literatura

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Enfermagem Bacharelado, da Universidade Estadual do Maranhão, Campus Santa Inês, para o grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Eliane Mendes Rodrigues

Santa Inês
2024

Nascimento, Vinicius Medrade do.

A ansiedade entre acadêmicos de enfermagem: uma revisão integrativa da literatura. / Vinicius Medrade do Nascimento. – Santa Inês - MA, 2024.

53 f.

Orientadora: Profa. Dra. Eliane Mendes Rodrigues.

Monografia (Graduação) – Curso de Enfermagem Bacharelado, Campus de Santa Inês, Universidade Estadual do Maranhão, 2024.

1. Ansiedade. 2. Estudantes. 3. Enfermagem. I. Título.

CDU 616.89

VINICIUS MEDRADE DO NASCIMENTO

**A ANSIEDADE ENTRE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM: uma revisão integrativa
da literatura**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Enfermagem Bacharelado, da Universidade Estadual do Maranhão, Campus Santa Inês, para o grau de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em: 05/02/2024.

Nota: 9.4

BANCA EXAMINADORA

Eliane Mendes Rodrigues

Profª Dra. Eliane Mendes Rodrigues (Orientadora)

Jéssica Rayanne Vieira Araújo Sousa

Profª Esp. Jéssica Rayanne Vieira Araújo Sousa

Lúcia Camila Oliveira Friedrich Sousa

Profª Esp. Lúcia Camila O. Friedrich Sousa

AGRADECIMENTOS

Expresso minha profunda gratidão a Deus, que me concedeu a saúde e a resiliência necessárias para enfrentar e vencer os desafios ao longo deste caminho.

Estendo meus sinceros agradecimentos a todos os professores que me guiaram, com um agradecimento especial à minha orientadora, Eliane Mendes. Sua exigência e confiança em meu potencial me levaram além do que eu imaginava ser capaz. Expresso minha eterna gratidão pela generosidade com que compartilhou seu conhecimento e tempo.

A minha preciosa família por ter me apoiado durante esses longos anos. Em especial a minha mãe, por batalhar e proporcionar o caminho da educação para eu segui.

Sou grato a minha esposa Beatriz que nunca me recusou amor, apoio e incentivo. Obrigado, todo o amor do meu coração, por compartilhar os inúmeros momentos de ansiedade e estresse. Sem você ao meu lado o trabalho não seria concluído.

Quero expressar minha gratidão aos meus amigos, que sempre me encorajaram a perseguir meus objetivos e me ajudaram a manter a motivação em momentos difíceis. Suas palavras de ânimo e incentivo foram fundamentais para a realização deste TCC. Com destaque especial para Ellen, Gabryelle e Alexandre, cujo apoio constante foi fundamental em minha formação acadêmica.

“Gostar de si mesmo, sem egoísmo. Apreciar as pessoas em volta. Cuidar da saúde mental e física. Gostar dos seus horários. Não ficar melancólico, mas guardar na lembrança as melhores coisas da vida. E não abrir mão de ser feliz. A busca da felicidade já justifica a existência.”

(Dorival Caymmi)

RESUMO

A ansiedade é uma sensação que sempre fez parte da experiência humana e está ligada à sensação de estresse ou insegurança. Quando essa reação se torna excessiva, ela é vista como patológica. A incidência de ansiedade entre alunos da área da saúde é mais alta do que na população em geral. Visto que, o período acadêmico é tido como causador de estresse, e as experiências adquiridas nessa fase refletem desafios que serão encontrados na carreira profissional (Rosa *et al.*, 2022). Dessa forma, é fundamental a investigar quais são os impactos causados pela ansiedade no desempenho do curso de Enfermagem. Por meio de uma revisão integrativa da literatura, consultada na Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Portal de Periódicos CAPES/MEC e Google Acadêmico, nas línguas portuguesa, em trabalhos que adotem a ansiedade entre acadêmicos de Enfermagem publicados em 2016 a 2021. Ao todo, identificamos 1443 artigos. Após de uma análise preliminar dos títulos e resumos dos artigos, 1154 foram excluídos por não se enquadrarem nos critérios estabelecidos para a pesquisa. Assim, 289 artigos foram pré-selecionados e 16 selecionados para esta revisão integrativa. Como descoberta, os estudos demonstraram uma preocupação significativa com a saúde mental dos estudantes universitários, especialmente na área de Enfermagem. Dessa forma, revelando uma alta prevalência de ansiedade, depressão e estresse entre esses estudantes. Vários fatores contribuem para essas questões, incluindo a intensa carga de trabalho acadêmico, a pressão das avaliações, a exposição a situações emocionalmente desafiadoras, e a necessidade de adaptação a novas responsabilidades. Existe uma prevalência significativa de sintomas ansiosos e depressivos entre estudantes universitários, com impactos variados na autoestima e na percepção de autoeficácia. Intervenções específicas mostraram efeitos positivos na autoeficácia, mas não necessariamente na autoestima ou na redução de sintomas de ansiedade e depressão. Fatores como a carga acadêmica, a exposição a situações estressantes como estágios e procedimentos clínicos, e a falta de tempo para o lazer contribuem para o estresse e problemas de saúde mental. Diante do exposto, faz-se necessário estratégias integradas para promover a saúde mental e o bem-estar dos estudantes é enfatizada, assim como a importância de abordar aspectos emocionais na formação em Enfermagem. Métodos de ensino inovadores, como a aprendizagem orientada por problemas e ferramentas de ensino online, são mencionados como benéficos.

Palavras-chave: Ansiedade; Estudantes; Enfermagem.

ABSTRACT

Anxiety is a feeling that has always been part of the human experience and is linked to feelings of stress or insecurity. When this reaction becomes excessive, it is seen as pathological. The incidence of anxiety among health care students is higher than in the general population. Given that the academic period is considered a stressor, and the experiences acquired in this phase reflect challenges that will be encountered in the professional career (Rosa *et al.*, 2022). Therefore, it is fundamental to investigate the impacts caused by anxiety on the performance of the Nursing course. Through a systematic review of the literature, consulted in the Online Scientific Electronic Library (SciELO), Virtual Health Library (BVS), CAPES/MEC Journals Portal and Google Scholar, in Portuguese, in works that adopt anxiety among nursing academics published from 2016 to 2021. In total, we identified 1443 articles. After a preliminary analysis of the titles and abstracts of the articles, 1154 were excluded for not fitting the established criteria for the research. Thus, 289 articles were pre-selected and 16 selected for this integrative review. As a discovery, the studies showed significant concern for the mental health of university students, especially in the field of nursing. They reveal a high prevalence of anxiety, depression, and stress among these students. Several factors contribute to these issues, including intense academic workload, assessment pressures, exposure to emotionally challenging situations, and the need to adapt to new responsibilities. There is a significant prevalence of anxious and depressive symptoms among university students, with varying impacts on self-esteem and self-efficacy perception. Specific interventions have shown positive effects on self-efficacy but not necessarily on self-esteem or the reduction of anxiety and depression symptoms. Factors such as academic workload, exposure to stressful situations such as internships and clinical procedures, and lack of leisure time contribute to stress and mental health issues. In light of this, the need for integrated strategies to promote mental health and well-being of students is emphasized, as is the importance of addressing emotional aspects in nursing education. Innovative teaching methods, such as problem-oriented learning and online teaching tools, are mentioned as beneficial.

Keywords: Anxiety; Students; Nursing.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 OBJETIVOS.....	12
2.1 Geral.....	12
2.2 Específicos.....	12
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
3.1 Ansiedade.....	13
3.2 Ansiedade e seus fatores contribuintes.....	14
3.3 Ansiedade entre os estudantes de Enfermagem.....	16
3.4 A epidemiologia da ansiedade entre acadêmicos de Enfermagem.....	17
3.5 Ações para mitigar problemas decorrentes da ansiedade	19
4 METODOLOGIA	21
5 RESULTADOS	23
6 DISCUSSÃO.....	35
6.1 Entendimento sobre a ansiedade e seus fatores.....	35
6.2 Impactos da Ansiedade no desempenho Acadêmico.	37
6.3 Incidência da ansiedade no âmbito acadêmicos	39
6.4 Estratégias de Mitigação da Ansiedade.....	41
7 CONCLUSÃO.....	47
REFERÊNCIAS.....	48

1 INTRODUÇÃO

Na jornada acadêmica dos estudantes de Enfermagem, enfrenta-se uma série de desafios únicos e estressantes. Esta fase de formação profissional é marcada por uma intensa carga de estudo, práticas clínicas exigentes e a pressão constante de atingir excelência em um campo que lida diretamente com vidas humanas. Dentro deste contexto desafiador, um fenômeno psicológico comum emerge: a ansiedade. Este estado emocional, caracterizado por preocupação e inquietação, é frequentemente experimentado pelos estudantes de Enfermagem, afetando significativamente tanto o seu bem-estar quanto o seu desempenho acadêmico (Pereira *et al.*, 2019).

A ansiedade surge como uma resposta inata quando confrontados com circunstâncias que exigem adaptação. Quando os aprendizes enfrentam tarefas desafiadoras para as quais não se sentem capacitados, frequentemente experimentam sentimentos de ansiedade e estresse, especialmente ao cuidar de crianças ou pacientes em condições graves ou terminais (Negri *et al.*, 2017).

Segundo Martins e Branco (2021) alunos do curso de Enfermagem na universidade enfrentam uma rotina acadêmica que mescla estudos teóricos e práticos, o que pode levar a experiências ambíguas e, conseqüentemente, causar altos níveis de estresse e ansiedade entre esses estudantes.

A condição pode se manifestar de várias formas, incluindo ansiedade leve, moderada e grave. Além disso, pode ser relacionada a problemas cognitivos, como a atenção seletiva, que interfere na capacidade do cérebro de selecionar informações relevantes. A ansiedade, também pode ser associada a complicações como suicídio, automedicação, Síndrome de Burnout, déficit no sono, baixa autoestima, sentimento de inferioridade, fracasso, transtorno de ansiedade generalizada e afastamento laboral (Mendonça, 2020).

Para Melo *et al.* (2020) ela pode se desenvolver em estudantes de Enfermagem por vários fatores. A pressão acadêmica, a carga excessiva de estudos, a pressão na realização de trabalhos e provas, e o desenvolvimento de novas habilidades podem contribuir para o aumento da ansiedade. A presença de sintomas ansiosos foi observada em 73,2% dos estudantes, segundo Melo *et al.* (2020).

Além dos fatores acadêmicos, a ansiedade em estudantes de Enfermagem pode ser influenciada por aspectos emocionais e psicológicos. A presença de sintomas de ansiedade e depressão pode comprometer a percepção de autoeficácia dos estudantes, afetando sua confiança e habilidades (Melo *et al.*, 2020; Severian *et al.*, 2021)

Considerando a população universitária como um grupo de importante investimento social, a pesquisa em ansiedade em acadêmicos de Enfermagem assume uma relevância ainda maior. Os estudantes universitários, especial a Enfermagem, representam o futuro da saúde e do bem-estar da sociedade. Investir em sua saúde mental e bem-estar não é apenas uma questão de compaixão individual, mas uma estratégia essencial para fortalecer o sistema de saúde como um todo.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

- Analisar evidências disponíveis na literatura, sobre o desenvolvimento da ansiedade em acadêmicos do curso de Enfermagem.

2.2 Específicos

- Identificar os fatores de risco para o desenvolvimento da ansiedade em acadêmicos de Enfermagem.
- Avaliar a influência da ansiedade no desempenho acadêmico.
- Apresentar medidas de prevenção da ansiedade em acadêmicos de Enfermagem.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Ansiedade

Ao longo da história, a ansiedade tem sido compreendida através de diversas lentes teóricas e práticas, evoluindo significativamente em sua conceptualização. Originalmente mencionada em contextos antigos, ganhou destaque clínico no final do século XIX, especialmente com os estudos de Freud. Freud categorizou a ansiedade em duas formas principais: realística e neurótica, com a primeira associada a ameaças externas tangíveis e a segunda a conflitos internos e inconscientes. Além disso, ele explorou a ansiedade dentro do contexto da neurose, onde ela se apresenta como um sintoma central em vários quadros clínicos, incluindo histeria, fobias e neurose obsessiva (Barros, 2010 *apud* Freud, 1976).

Conforme avança sobre a análise do comportamento humano, entende que esse fenômeno complexo que transcende a mera resposta emocional, envolvendo uma série de relações comportamentais e fisiológicas. De acordo com Coêlho e Tourinho (2008) a ansiedade é influenciada por eventos e relações variadas, incluindo processos de condicionamento direto e indireto. Este estado psicológico é caracterizado não só por alterações fisiológicas, como aumento da frequência cardíaca e sudorese, mas também por comportamentos respondentes e operantes, tanto verbais quanto não verbais. A análise do comportamento sugere que a ansiedade pode estar relacionada a repertórios de autocontrole, onde estímulos prévios, sejam eles verbais ou não, adquirem a função de sinalizar a iminência de eventos aversivos, desencadeando assim respostas de ansiedade (Coêlho; Tourinho, 2008).

Além disso, é identificada como um conceito subjetivo e multidimensional, distinto, porém frequentemente interligado ao conceito de medo. Através de uma análise simultânea de conceitos propostas por Haase, seu estudo revelou que a ansiedade possui 51 atributos, 26 antecedentes e 10 consequentes, destacando sua natureza abstrata e complexa (Mercês *et al.*, 2021, *apud* Haase, 1992).

Sobre a ótica psicológica, é compreendida como uma condição emocional complexa, que transcende uma simples classificação patológica. Ela é considerada uma resposta inerente ao ser humano, um mecanismo de defesa que se ativa diante de desafios ou ameaças potenciais. Esta experiência, embora comum, varia consideravelmente de indivíduo para indivíduo, influenciada por fatores contextuais e pessoais (Araújo, 2022).

Para Falcone (2016) entende-a como uma emoção que se manifesta em resposta à percepção de ameaças futuras. Essa emoção engloba uma gama de respostas que incluem

aspectos cognitivos, afetivos, fisiológicos e comportamentais, todos voltados para a autoproteção do indivíduo. Dessa forma, ainda destaca a crescente prevalência da ansiedade na vida contemporânea, apontando para seu impacto significativo na esfera social e econômica.

Brandão *et al.* (2003) frisa que a resposta ao medo e a experiência da ansiedade são processos complexos e multifacetados, envolvendo distintas regiões cerebrais. O medo incondicionado, uma resposta direta a estímulos ameaçadores imediatos, está associado a reações defensivas intensas e pode estar relacionado a ataques de pânico, envolvendo estruturas como a substância cinzenta periaquedutal dorsal. Por outro lado, o medo condicionado, que é aprendido e associado a estímulos específicos, está mais intimamente ligado à ansiedade, com a participação de áreas cerebrais como o hipotálamo medial e a amígdala.

Segundo Lenhardtk e Calvetti (2017) a ansiedade é uma resposta biológica inerente ao ser humano, essencial para a sobrevivência e adaptação. No entanto, essa reação pode evoluir para um transtorno mental quando a preocupação e o medo se tornam desproporcionais e persistentes, afetando negativamente a vida pessoal e profissional dos indivíduos.

Desse modo, a ansiedade quando patológica, poderá se manifestar como Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) se destaca por sua natureza abrangente, caracterizada por uma preocupação excessiva com vários aspectos da vida cotidiana. A Síndrome do Pânico, por outro lado, manifesta-se através de ataques de pânico súbitos e intensos, gerando sintomas físicos agudos e um medo profundo de eventos futuros. Além desses, o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) também é comum, marcado por pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos. Esses transtornos, em sua complexidade e variedade, refletem a amplitude do espectro da ansiedade e seu impacto significativo na saúde mental e qualidade de vida dos indivíduos (Ramos, 2015).

3.2 Ansiedade e seus fatores contribuintes

De acordo com o Manual MSD (2020), a ansiedade é caracterizada por sentimentos de inquietação, apreensão ou desconforto, sendo um aspecto comum da experiência humana. Ela é um elemento central em diversos distúrbios psiquiátricos, como o transtorno de ansiedade generalizada, síndrome do pânico e diversas fobias. Embora cada um desses transtornos tenha suas particularidades, todos compartilham características de angústia e disfunção ligadas especificamente à ansiedade e ao medo. Frequentemente, a ansiedade se manifesta também através de sintomas físicos, como dificuldade para respirar, vertigem, transpiração excessiva, aceleração dos batimentos cardíacos e tremores.

Jesus *et al.* (2015) relata que o estresse e a ansiedade, são frequentemente experimentados no ambiente universitário, podem ser compreendidos como reações físicas e emocionais desencadeadas por exigências curriculares que ultrapassam as capacidades, recursos ou necessidades dos estudantes. Essas demandas incluem avaliações, a carga da grade curricular, pressões acadêmicas, atividades práticas e extracurriculares. Adicionalmente, a situação individual de cada aluno, considerando seu contexto sociofamiliar, contribui para intensificar sentimentos de ansiedade, angústia e estresse. Esses sentimentos são particularmente acentuados durante períodos de avaliações, debates, apresentações de seminários e atividades práticas em serviços de saúde e na comunidade.

Nogueira *et al.* (2021) revela aspectos cruciais da saúde mental em estudantes. Sua pesquisa destaca que a maior prevalência de ansiedade, especialmente leve e moderada, foi observada entre estudantes do sexo feminino, indicando uma possível influência de fatores de gênero na experiência de ansiedade. Além disso, o uso de substâncias que alteram o sono mostrou uma correlação significativa com todos os níveis de ansiedade, sugerindo que a gestão do sono é um aspecto crítico para a saúde mental desses estudantes. Notavelmente, a pesquisa também identificou que estudantes insatisfeitos com seu rendimento acadêmico e aqueles que consideraram abandonar o curso apresentaram maiores frequências de ansiedade de moderada a severa e ansiedade severa.

Pimentel *et al.* (2023) ao examina os fatores contribuintes para a ansiedade entre estudantes universitários brasileiros, categorizando-os em dois grupos: fatores relacionados ao “self” do indivíduo e aqueles associados ao seu contexto. No “self”, destacam-se elementos como ausência de religião, idade, experiências de violência na infância, insatisfação com o curso, não conformidade com a heterossexualidade, uso de psicotrópicos e tendências suicidas. Já quando, segundo ele, relacionado ao contexto, são relevantes a falta de tempo para lazer, pressões acadêmicas como períodos de provas, ausência de habilidades sociais, preocupações com o futuro, estado civil, fase do curso, moradia com os pais, baixa renda, elaboração do TCC, gênero, sendo o feminino mais impactado.

Quando as tensões se acumulam, o corpo busca reequilibrar o sistema psicológico através da liberação dessas tensões, o que se manifesta fisicamente. Os sintomas resultantes desta descarga podem variar em termos de severidade e intensidade, abrangendo desde a fadiga psicológica até doenças psicossomáticas sérias causadas por estresse emocional prolongado (Abrahão; Lopes, 2022).

Nascimento *et al.* (2022) afirmar que o estresse e a ansiedade, sendo distúrbios bastante comuns, têm um impacto significativo na sociedade. Consequentemente, o sistema

imunológico, que é profundamente impactado por esses transtornos, contribui para o agravamento de uma série de condições. Isso inclui neuro inflamação e elevações hormonais prolongadas, que podem acentuar doenças variadas, como a síndrome do intestino irritável, reativação viral do herpes simples, além de problemas cardíacos e dermatológicos, como psoríase.

3.3 Ansiedade entre os estudantes de Enfermagem

Nas últimas décadas, a procura por educação superior cresceu significativamente, resultando em uma diversidade maior de estudantes em termos de classe social, gênero, idade, entre outros. Em resposta, as universidades estão se adaptando para oferecer não apenas uma educação de qualidade, mas também para enriquecer o processo educativo, promovendo o desenvolvimento cognitivo, pessoal, social e cultural dos alunos. A transição para a vida acadêmica acarreta mudanças significativas, como a alteração no círculo social, aumento da autocobrança por sucesso acadêmico, desafios na gestão do tempo e na autonomia, fatores que podem levar ao estresse. Especialmente em áreas da saúde, como Enfermagem, o contato com situações de sofrimento intensifica o desafio, podendo agravar o estresse e desencadear sintomas de ansiedade nos estudantes (Junior *et al.*, 2022)

A Enfermagem, frequentemente incluem atividades práticas intensas no currículo, onde os alunos se deparam com suas limitações em termos de conhecimento. Essa constante proximidade com pacientes e suas condições de saúde resulta em níveis elevados de estresse para os estudantes. Mesmo sem as responsabilidades plenas de um enfermeiro, eles precisam se adaptar a um novo estilo de vida, enfrentando desafios acadêmicos, práticas e estágios. A pressão contínua e o contato com a morte também contribuem significativamente para o estresse. A complexidade do curso e a necessidade de lidar com limitações humanas podem levar os estudantes de Enfermagem a desenvolver sentimentos de incapacidade (Cestari *et al.*, 2017).

As características intrínsecas ao curso de Enfermagem, centradas na formação profissional para o atendimento ao paciente, expõem os alunos a estímulos emocionais intensos durante o processo educativo. O contato próximo com a dor e o sofrimento alheio, o cuidado de pacientes em estado terminal, a dificuldade em lidar com pacientes queixosos e emocionalmente alterados, bem como a intimidade corporal, são aspectos que exigem dos alunos um período de adaptação a esta singularidade da formação. Este cenário pode levar a uma transformação do ambiente educacional, de um espaço inicialmente associado ao prazer

de aprender e ao desenvolvimento do conhecimento, ele pode se tornar um gatilho para distúrbios patológicos devido ao agravamento do estresse acadêmico. A complexidade do curso de Enfermagem, aliada ao enfrentamento dos limites humanos, frequentemente induz os estudantes a sentimentos de incapacidade diante das demandas e responsabilidades inerentes à sua formação profissional (Rego; Rodrigues; Nascimento, 2018)

O ingresso em cursos universitários na área da saúde representa um período de desafios significativos e adaptação, frequentemente acompanhado por elevados níveis de ansiedade. Cruz *et al.* (2020) revelou que uma proporção considerável de alunos, especialmente mulheres e aqueles que mudaram de cidade ou país para estudar, enfrentam altos níveis de ansiedade.

Cestari *et al.* (2017) buscou entender em que momento ocorre esse estresse nos estudantes de Enfermagem, resultado a presença de estresse nos estudantes já no primeiro ano do curso de Enfermagem, com um aumento progressivo ao longo dos anos de estudo, atingindo seu ponto mais alto entre os alunos do quinto ano, com uma diferença estatisticamente significativa. Esses achados sugerem que, mesmo que em menor grau, o estresse é uma realidade desde os primeiros semestres da graduação. Isso pode estar ligado às mudanças e desafios enfrentados pelos estudantes ao ingressarem na universidade, onde começam a passar por um processo de adaptação à vida adulta e assumem mais independência e responsabilidade.

3.4 A epidemiologia da ansiedade entre acadêmicos de Enfermagem

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil lidera globalmente em termos de ansiedade, com 18,6 milhões de seus habitantes, ou 9,3% da população, enfrentando este transtorno. A OMS também destaca que o Brasil está no topo da lista em relação ao período de incapacidade resultante de transtornos mentais. Adicionalmente, esta não é a primeira vez que o Brasil atinge tal patamar, tendo sido anteriormente reconhecido como o país mais ansioso do mundo no relatório da OMS de 2017 (VEJA, 2019).

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), a depressão é uma condição que tem apresentado um aumento significativo em sua prevalência global. Em recentes estatísticas, foi revelado que, em 2015, mais de 322 milhões de pessoas em todo o mundo sofriam de depressão, um aumento de 18,4% em relação a 2005 (263 milhões). No contexto brasileiro, 5,8% da população é afetada por depressão, representando a maior prevalência na região das Américas. (OMS, 2017).

Pacheco, Cardoso e Mourão (2021) buscou determinar a ocorrência do Transtorno de Ansiedade entre os estudantes de Enfermagem de uma instituição de ensino superior pública

localizada em Boa Vista, observou-se uma notável prevalência de ansiedade. Dos participantes, 31% apresentaram ansiedade em nível moderado, enquanto os demais exibiram variações entre graus mínimos e graves. Este padrão foi acompanhado por sintomas comuns como insegurança, nervosismo e medo de eventos negativos, refletindo a intensidade e a variedade dos desafios emocionais enfrentados por esses estudantes no contexto acadêmico.

Bernardelli *et al.* (2022) investiga o nível de ansiedade em estudantes universitários e sua relação com as habilidades sociais dos discentes. A pesquisa, de natureza quantitativa, utilizou métodos estatísticos multivariados para verificar o impacto da ansiedade em diversas características dos estudantes. Os resultados encontrados indicam que 53% das mulheres e 35% dos homens apresentaram provável ansiedade, totalizando 45% da amostra. Além disso, foi observado que alunos no último período do curso apresentam maiores níveis de ansiedade, comparado com os demais períodos. O estudo também identificou uma correlação negativa entre a ansiedade e as habilidades sociais, mensuradas pela capacidade de abordar uma autoridade, receptividade de elogio e pela capacidade de pedir ajuda.

O estudo realizado com estudantes de Enfermagem na Escola Superior de Saúde de Portalegre revelou insights significativos sobre a prevalência de ansiedade e depressão nesse grupo específico. Observou-se que fatores como idade, gênero, ano acadêmico e tipo de residência durante o período letivo influenciam notavelmente os níveis de ansiedade e depressão. Destaca-se que os investigados do sexo feminino e aqueles no início de seus cursos, particularmente no primeiro e terceiro anos, mostraram níveis mais elevados de ansiedade e depressão. Além disso, o estudo indicou que as condições de moradia, como viver em casas alugadas independentes, estavam associadas a níveis mais altos desses distúrbios (Claudino; Cordeiro, 2016).

Percebe-se que o Brasil apresenta um índice considerável de ansiedade entre sua população. Essa condição, contudo, não é exclusiva do Brasil, sendo observada também em outros países. Um exemplo notável é Portugal, revelando-se que uma proporção significativa de estudantes de Enfermagem enfrenta altos níveis de stress, ansiedade e depressão, com uma prevalência de 54,2% para ansiedade, 43,1% para depressão e 45,1% para stress. A pesquisa, realizada em 4 escolas público-privado, indica que essas condições estão relacionadas a variáveis sociodemográficas e comportamentais, como tipo de escolaridade, estado civil e idade. Importante destacar que estudantes mais jovens e aqueles em escolas públicas apresentaram níveis mais altos de ansiedade (Firmino *et al.*, 2018).

3.5 Ações para mitigar problemas decorrentes da ansiedade

Castillo *et al.* (2000) entende que para atuar de forma efetiva contra a ansiedade em adolescentes requer uma abordagem multimodal, que inclui orientação aos pais, terapia, psicoterapia dinâmica, uso de psicofármacos e intervenções familiares. A terapia cognitivo-comportamental é destacada como particularmente eficaz, adaptando-se às necessidades específicas de cada transtorno ansioso.

Lenhardtk e Calvetti (2017) indica a “Terapia Cognitivo-Comportamental”, como um tratamento eficaz para a ansiedade patológica. A TCC, que evoluiu significativamente em suas técnicas de intervenção, é considerada uma das abordagens terapêuticas mais indicadas para transtornos ansiosos, devido à sua capacidade de modificar padrões de pensamento e comportamento que contribuem para a ansiedade.

Alem disso, Lenhardtk e Calvetti (2017) acrescenta e classifica as seguintes formas de atuação:

1. Identificação de Pensamentos Disfuncionais: Reconhecimento de padrões de pensamento negativos ou distorcidos.
2. Desafio e Reestruturação Cognitiva: Técnicas para questionar e substituir pensamentos disfuncionais por outros mais realistas.
3. Mudança de Comportamento: Alteração de comportamentos que perpetuam problemas, incluindo enfrentamento de situações temidas e desenvolvimento de habilidades sociais.
4. Foco no Presente: Concentração nas mudanças de pensamentos e comportamentos no momento atual.
5. Tarefas de Casa e Prática: Atividades extra para reforçar habilidades aprendidas, como exercícios de registro de pensamentos.
6. Desenvolvimento de Habilidades de Enfrentamento: Aquisição de técnicas para gerenciar situações estressantes e resolver problemas.
7. Terapia Estruturada e Limitada no Tempo: Abordagem com objetivos específicos, mensuráveis e acompanhamento do progresso.
8. Colaboração Terapeuta-Cliente: Relação de parceria, com o terapeuta atuando como um guia no processo de aprendizado e prática de novas habilidades.

Além disso, a terapia online emergiu como uma solução inovadora e eficaz no tratamento da ansiedade. Esta modalidade de terapia oferece flexibilidade, acessibilidade e conforto, permitindo que indivíduos busquem apoio profissional no ambiente seguro de suas

casas. A eficácia da terapia online na redução dos sintomas de ansiedade é comparável à terapia presencial, como demonstram diversos estudos. A terapia online quebra barreiras geográficas e de mobilidade, tornando-se uma ferramenta inclusiva para pessoas em áreas remotas ou com limitações físicas. Além disso, a natureza discreta e privada da terapia online encoraja mais pessoas a procurarem ajuda, contribuindo para a desestigmatização da saúde mental (Araújo, 2022).

4 METODOLOGIA

O presente trabalho se desenvolveu a partir de uma pesquisa de revisão bibliográfica integrativa de cunho qualiquantitativo, conforme a análise de estudos já existentes na literatura.

Em relação a revisão integrativa da literatura, afirma Roman e Friedlander (1998, p.109)

A Revisão Integrativa de Pesquisa é um método que tem a finalidade de sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um delimitado tema ou questão, de maneira sistemática e ordenada, com o objetivo de [...] investiga um assunto, suas áreas de atuação e suas contribuições mais relevantes; permite separar o achado científico de opiniões e ideias; permite descrever o conhecimento no seu estado atual; e promove o impacto da pesquisa.

Seis etapas foram empregadas para conduzir as Revisões Integrativas, as quais incluem:

1) a definição das hipóteses específicas a serem abordadas; 2) a formação da amostra a partir de estudos selecionados para uma análise detalhada; 3) a identificação e registro das principais características e descobertas dos estudos escolhidos; 4) a avaliação e síntese dos achados obtidos; 5) a interpretação dos dados analisados; e, finalmente, 6) a elaboração e apresentação de um relatório conclusivo sobre a revisão efetuada (Testoni; Zamproga, 2012 *apud* Ganong, 1987, p. 20).

Apresente pesquisa foi norteada pela seguinte questão: Quais as evidências disponíveis na literatura científica sobre a prevalência e desenvolvimento de ansiedade em estudantes universitários de Enfermagem?

O levantamento bibliográfico abrangeu a análise de fontes como a Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Portal de Periódicos CAPES/MEC e Google Acadêmico. Para atingir os objetivos estabelecidos, foram empregados os descritores "Ansiedade" e "estudantes de Enfermagem". Durante a busca por artigos científicos, a fim de expandir o alcance e a disponibilidade de materiais relevantes, o operador booleano AND foi utilizado para refinar os resultados.

Para a seleção de artigos na análise, foram artigos publicados entre os anos de 2016 a 2021, em língua portuguesa e acessibilidade integral dos textos online e que respondesse à pergunta norteadora da pesquisa. Foram excluídos artigos que apareciam de forma repetida nas indexações e que não correspondiam aos objetivos propostos. Os artigos selecionados foram submetidos a uma análise sistemática, incluindo a revisão do título do artigo, da base de dados em que se encontravam, da revista de publicação, assim como dos objetivos, metodologia e resultados da pesquisa. Após a avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa, os

achados foram sintetizados e apresentados em tabelas para uma melhor visualização e interpretação dos resultados.

Para facilitar o entendimento dos achados do estudo, os dados foram organizados em duas tabelas e quatro quadros. A Tabela 1 detalha a distribuição dos artigos pelas bases de dados e o total de estudos escolhidos. Já a Tabela 2 foca na caracterização dos artigos de acordo com o ano de publicação. O Quadro 1 apresenta uma caracterização dos artigos científicos em relação aos descritores utilizados. O Quadro 2 detalha as características das pesquisas quanto ao título, autores e periódicos onde foram publicados. O Quadro 3 descreve os artigos científicos no que diz respeito aos seus objetivos. Por fim, o Quadro 4 expõe as características das pesquisas quanto aos resultados obtidos. Após a apresentação desses dados, segue-se a discussão sobre os resultados encontrados em relação à ansiedade em acadêmicos.

5 RESULTADOS

A Tabela 1 realiza uma ampla revisão bibliográfica utilizando diversas bases de dados reconhecidas por sua relevância acadêmica, incluindo Google Acadêmico, SciELO, BVS e CAPES/MEC. O objetivo consistiu em quantificar as publicações relevantes ao tema de pesquisa em cada base de dados consultada.

Tabela 1 – Distribuição dos artigos quanto as bases de dados e total de estudos selecionados.

Base de dados	Encontrados	Excluído	Pré-selecionados	Analizados
Google Acadêmico	1300	1047	253	9
SciELO	12	8	4	2
BVS	48	37	11	2
CAPES/MEC	83	62	21	3
TOTAL	1443	1154	289	16

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

A Tabela 1 destaca a predominância de resultados relevantes no Google Acadêmico em comparação com outras bases de dados, revelando uma tendência de maior volume de publicações disponíveis nessa plataforma. Contudo, ao examinar os artigos encontrados, fica evidente que apenas uma minoria se qualifica para inclusão em nosso estudo. Essa realidade aponta para uma questão mais profunda: apesar da abundância de pesquisas disponíveis, existe um notável desinteresse por parte da comunidade científica em direcionar estudos específicos para o campo acadêmico da enfermagem. Essa discrepância entre o grande volume de publicações e a escassez de artigos focados nas particularidades da enfermagem acadêmica destaca o desinteresse em investigar mais profundamente as questões específicas que afetam este setor.

A Tabela 2 conduzi uma análise das publicações de forma abrangente com o intuito de mapear a distribuição temporal das publicações pertinentes ao tema de pesquisa, focando no período entre 2016 a 2021. O foco deste estudo abrangeu a contagem dos artigos publicados e a análise da participação percentual de cada ano no conjunto total.

Tabela 2 – Caracterização dos artigos quanto ao ano de publicação.

Ano de Publicação	N	%
2016	1	6,2
2017	1	6,2
2018	0	0
2019	1	6,2

2020	5	31
2021	8	50
TOTAL	16	100

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

A Tabela 2 evidencia uma notável disparidade nas amostras coletadas. Durante os anos de 2016, 2017 e 2019, observa-se uma quantidade limitada de estudos focados nesta temática, representando apenas 18,6% do total. Curiosamente, o ano de 2018 não registrou nenhuma publicação relevante. Em contrapartida, os anos de 2020 e 2021 se destacaram com as taxas mais elevadas de publicações, abrangendo 81% dos materiais analisados. Este aumento reflete um interesse crescente pelo tema estudado, marcando a evolução de uma área anteriormente com menor visibilidade para uma de reconhecida importância e que demanda investigações mais aprofundadas.

O Quadro 1 apresenta uma caracterização detalhada dos artigos científicos selecionados, focando nos descritores utilizados. Esta seção visa mapear e analisar as principais terminologias associadas aos estudos, proporcionando uma visão clara das áreas temáticas abordadas e facilitando a compreensão das tendências atuais na pesquisa.

Quadro 1 – Caracterização dos artigos científicos em relação aos descritores.

N	DESCRITORES
1	Autoeficácia; Autoimagem; Ansiedade; Depressão; Estudantes de Enfermagem
2	Estigma social; Ansiedade; Saúde mental; Transtornos mentais.
3	Promoção da Saúde; Saúde Mental; Autoeficácia; Estudantes de Enfermagem.
4	Transtorno de Ansiedade; universitários; psicólogo.
5	Saúde Mental; Estresse psicológico; Ansiedade; Depressão.
6	Enfermagem; Ansiedade; Acadêmicos; Complicações.
7	Depressão; Ansiedade; Estresse psicológico; Estudantes de Enfermagem; Psicologia.
8	Ansiedade; Saúde mental; Avaliação em saúde; Estudantes de Enfermagem; Enfermagem.
9	Ansiedade; Estudantes de Enfermagem; Saúde do Estudante.
10	Acadêmicos de Enfermagem; Transtorno de Ansiedade; Depressão em Estudantes de Enfermagem.
11	Saúde mental; Enfermagem; bacharelado em Enfermagem; Estresse fisiológico; estresse psicológico; transtornos relacionados a trauma e fatores de estresse.
12	Saúde mental; Ansiedade; Estresse; Estudantes universitários; Enfermagem.
13	Enfermagem; Estudantes; Avaliação e Debriefing.
14	Estudantes; Desempenho de Papéis; Simulação de Paciente; Educação; Percepção.
15	Enfermagem; Ensino; Emoções; Educação Baseada em Competências.
16	Aprendizagem; Enfermagem; Ensino; Graduação.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Os achados listados no Quadro 1, revelam uma forte conexão entre a saúde mental e a educação em Enfermagem, com ênfase particular na prevalência de ansiedade e depressão entre estudantes de Enfermagem. Uma tendência notável é a frequente menção de termos como "ansiedade", "depressão", "estresse psicológico" e "saúde mental" em diferentes contextos educacionais e de saúde.

A presença de tópicos como estigma social e saúde mental em conjunto com transtornos mentais indica um interesse em entender como os aspectos sociais e psicológicos afetam os estudantes de Enfermagem e, possivelmente, sua percepção e tratamento de pacientes com problemas de saúde mental.

Outra observação importante é a atenção dada à avaliação da saúde mental e ao suporte psicológico para esses estudantes, sugerindo uma crescente conscientização sobre a importância de abordar esses aspectos na formação em Enfermagem. Além disso, aspectos educacionais como simulação de pacientes, desempenho de papéis e educação baseada em competências são discutidos, possivelmente refletindo um esforço para integrar práticas educacionais que fortaleçam a resiliência e as habilidades de enfrentamento dos estudantes.

O Quadro 2 oferece uma análise minuciosa das pesquisas, destacando os títulos, autores e periódicos onde foram publicadas. Este segmento tem como objetivo fornecer um panorama sobre a distribuição e a diversidade das contribuições científicas, evidenciando as colaborações entre autores e a relevância dos periódicos no contexto da área de estudo abordada.

Quadro 2 – Caracterização das pesquisas quanto ao título, autores e periódico de publicações.

N	Título	Autores	Período Publicado
1	Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de Enfermagem	Melo <i>et al.</i> , 2020	Acta Paulista de Enfermagem
2	Impacto de uma intervenção no estigma em saúde mental e ansiedade intergrupala.	Querido <i>et al.</i> , 2020	Acta Paulista de Enfermagem
3	Impacto de intervenção psicoeducacional na autoeficácia percebida de estudantes de Enfermagem	Severian <i>et al.</i> , 2021	Revista Enfermagem UERJ
4	A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia	Silva, 2019	UNILEAO Centro Universitário
5	Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de Enfermagem e medicina do Acre.	Santiago <i>et al.</i> , 2021	UNINORTE Centro Universitário
6	Ansiedade em acadêmicos de Enfermagem e suas complicações futura.	Silva <i>et al.</i> , 2021	Revista Revisa
7	Níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Enfermagem e intervenções para manejo.	Mendonça, 2020	Universidade Estadual de São Paulo

8	Avaliação da ansiedade em estudantes de Enfermagem: revisão integrativa da literatura	Braga <i>et al.</i> , 2021	Research, Society and Development
9	Desencadeadores do transtorno de ansiedade em acadêmicos de Enfermagem: uma revisão sistemática	Rabelo; Siqueira; Ferreira, 2021	Revista Liberum Accessum
10	Transtorno de ansiedade e depressão entre estudantes de Enfermagem: revisão de literatura	Sousa, <i>et al.</i> 2021	Scientia Generalis
11	Panorama da saúde mental dos estudantes de Enfermagem: Uma revisão integrativa de literatura	Rodrigues, <i>et al.</i> 2020	Brazilian Journal of Health Review
12	Os impactos da saúde mental nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: revisão bibliográfica	Martins; Branco, 2021	Research, Society and Development
13	O debriefing como método de avaliação dos estudantes do curso de graduação em Enfermagem, nas práticas de simulação clínica realística: uma revisão integrativa	Gonçalves, 2021	Universidade de Brasília
14	Simulação clínica com dramatização: ganhos percebidos por estudantes e profissionais de saúde	Negri <i>et al.</i> , 2017	Revista Latino-Americana de Enfermagem
15	O desenvolvimento das competências socioemocionais na formação do enfermeiro: revisão integrativa	Lima; Tavares, 2020	Brazilian Journal of Nursing
16	As inovações utilizadas no ensino de graduação em Enfermagem: uma revisão de literatura as inovações utilizadas no ensino de graduação em Enfermagem: uma revisão de literatura	Pinto <i>et al.</i> , 2016	Revista Fórum Identidades

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Centrado nos achados do Quadro 2, demonstra um foco intensivo na saúde mental de estudantes de Enfermagem, particularmente em torno dos temas de ansiedade e depressão. Muitos dos estudos, publicados em periódicos entre 2016 e 2021, investigam o impacto dessas condições psicológicas na autoeficácia e no desempenho dos estudantes. Há uma clara tendência em explorar como a ansiedade e a depressão afetam a capacidade dos alunos de Enfermagem em lidar com as exigências acadêmicas e práticas da profissão.

Intervenções para melhorar a saúde mental e estratégias para gerenciar o estigma associado a ela são também tópicos recorrentes. Vários estudos concentram-se em avaliar a eficácia de diferentes abordagens psicoeducacionais e terapêuticas, visando fortalecer a resiliência dos estudantes e sua capacidade de enfrentar desafios emocionais.

Além disso, há uma ênfase considerável em revisões bibliográficas, que compilam e analisam estudos existentes sobre ansiedade e depressão entre estudantes de Enfermagem. Estas

revisões fornecem uma visão abrangente do estado atual da pesquisa, destacando lacunas de conhecimento e sugerindo direções futuras para estudos mais aprofundados.

Outro aspecto notável é o interesse em metodologias educacionais inovadoras, como simulações clínicas e dramatizações, para aprimorar a educação em Enfermagem. Essas abordagens são vistas como meios para melhorar não só as habilidades técnicas, mas também as competências socioemocionais dos estudantes, preparando-os melhor para os desafios da profissão.

O Quadro 3 dedica-se à caracterização dos artigos científicos com base em seus objetivos. Essa parte do estudo visa elucidar as principais metas e intenções por trás das pesquisas selecionadas, oferecendo uma perspectiva abrangente sobre as questões que estão sendo priorizadas e investigadas na literatura atual.

Quadro 3 – Caracterização dos artigos científicos quanto aos objetivos.

N	Autores	OBJETIVOS
1	Melo <i>et al.</i> , 2020	Identificar a relação da autoeficácia percebida com a autoestima e a presença de sintomas de ansiedade e depressão de estudantes no início do curso de graduação em Enfermagem.
2	Querido <i>et al.</i> , 2020	Avaliar a eficácia de uma intervenção na redução das atitudes estigmatizantes e ansiedade perante o doente mental em estudantes de Enfermagem.
3	Severian <i>et al.</i> , 2021	Avaliar o impacto de um programa psicoeducacional nos níveis de autoeficácia, autoestima e sintomas ansiosos e depressivos em estudantes no início da graduação em Enfermagem.
4	Silva, 2019	Investigar o transtorno de ansiedade em estudantes universitários, definir o que é transtorno de ansiedade, avaliar os fatores de predisposição para o desencadeamento do transtorno de ansiedade em estudantes universitários e destacar o papel do psicólogo no acompanhamento desses estudantes.
5	Santiago <i>et al.</i> , 2021	Avaliar os índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de Enfermagem e medicina em um centro universitário no Acre.
6	Silva <i>et al.</i> , 2021	Entender os fatores que desencadeiam a ansiedade em estudantes de Enfermagem e as possíveis complicações decorrentes.
7	Mendonça, 2020	Avaliar dos níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Enfermagem e nas intervenções para o manejo dessas condições
8	Braga <i>et al.</i> , 2021	Identificar quais são os elementos que caracterizam a avaliação da ansiedade em estudantes do curso superior de Enfermagem.
9	Rabelo; Siqueira; Ferreira, 2021	Destacar os elementos que provocam ansiedade em estudantes de Enfermagem é o propósito deste estudo.
10	Sousa, <i>et al.</i> 2021	Desenvolver sobre o transtorno de ansiedade e depressão entre estudantes de Enfermagem.
11	Rodrigues, <i>et al.</i> 2020	Investigar os estudos recentes acerca da saúde mental dos graduandos do curso de Enfermagem.

12	Martins; Branco, 2021	Analisar a saúde mental de estudantes universitários do curso de Enfermagem, buscando identificar quais as principais doenças mentais enfrentadas pelos estudantes de Enfermagem na graduação e discorrer sobre ações de proteção e promoção de saúde mental em estudantes universitários de Enfermagem.
13	Gonçalves, 2021	Reconhecer as evidências científicas existentes acerca da aplicação do debriefing como ferramenta de avaliação para estudantes de graduação em Enfermagem, em contextos de simulação clínica realista.
14	Negri <i>et al.</i> , 2017	Identificar na literatura quais os ganhos percebidos pelos estudantes e profissionais da área de saúde, utilizando-se da simulação clínica realizada com recursos da dramatização.
15	Lima; Tavares, 2020	Identificar como ocorre o processo de desenvolvimento das competências socioemocionais na formação do enfermeiro.
16	Pinto <i>et al.</i> , 2016	Verificar os principais métodos de ensino utilizados nos cursos de graduação em Enfermagem, seus avanços e desafios.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Os objetivos listados no Quadro 3 refletem uma preocupação profunda e multifacetada com a saúde mental, educação e desenvolvimento profissional de estudantes de Enfermagem, com um foco particular na ansiedade. Há uma tendência clara em explorar como esses problemas psicológicos afetam aspectos cruciais da formação e do bem-estar dos estudantes, e como intervenções educacionais e psicológicas podem ser aplicadas para mitigar tais efeitos.

Vários estudos visam identificar, avaliar e entender a relação entre a saúde mental e fatores correlacionados a ansiedade e estresse entre os estudantes de Enfermagem durante toda a graduação. Isto sugere uma preocupação com o impacto inicial que o curso pode ter sobre a saúde mental dos alunos podendo ser persistente durante todo o desenvolvimento acadêmico e como isso pode afetar sua trajetória profissional.

O Quadro 4 detalha a caracterização das pesquisas com ênfase nos resultados obtidos. Esta seção tem o propósito de sintetizar e destacar os principais achados das publicações analisadas, proporcionando uma visão consolidada dos avanços e das descobertas significativas no campo de estudo em questão.

Quadro 4 – Caracterização das pesquisas quanto aos resultados.

N	Autores	RESULTADOS
1	Melo <i>et al.</i> , 2020	A maioria dos estudantes apresentou sintomas ansiosos (73,2%) e níveis moderados de autoestima (89,0%) e de percepção de autoeficácia. Os universitários com sintomas de ansiedade e depressão apresentaram escores de autoeficácia percebida inferiores àqueles sem ansiedade e sem depressão.

2	Querido <i>et al.</i> , 2020	A amostra apresenta homogeneidade de variáveis no momento inicial, com melhorias estatisticamente significativas das atitudes estigmatizantes e redução da ansiedade perante o doente mental em ambos os grupos.
3	Severian <i>et al.</i> , 2021	A intervenção psicoeducacional teve efeito positivo na percepção de autoeficácia geral dos estudantes. A autoestima e os sintomas ansiosos e depressivos não foram influenciados.
4	Silva, 2019	A ansiedade, um sentimento frequentemente experimentados, é uma parte intrínseca das emoções vividas pelos jovens, com uma presença marcante entre os estudantes universitários. Estes, encontrando-se na fase de transição para a vida adulta, estão particularmente vulneráveis a experiências de mal-estar, sendo frequentemente afetados por emoções como a ansiedade. Além disso, os desafios inerentes à vida acadêmica, incluindo exames e outras situações de avaliação, contribuem para intensificar a sensação de ansiedade, tornando-a uma realidade comum no cotidiano dos estudantes universitários.
5	Santiago <i>et al.</i> , 2021	A maioria dos estudantes pertenciam ao sexo feminino, eram solteiros, procedentes do Acre, residiam com outras pessoas, nunca tinham realizado psicoterapia e nem tratamento psiquiátrico. Também não faziam uso de medicamentos para melhorar o desempenho acadêmico. Quanto as médias de sintomas de depressão, ansiedade e estresse os do curso de Enfermagem apresentaram a maior média de sintomas de depressão e ansiedade e os do curso de medicina mais sintomas de estresse. Quando por semestres, os estudantes do primeiro semestre de Enfermagem apresentaram mais sintomas depressão e ansiedade e os do oitavo semestre de medicina, apresentaram mais estresse.
6	Silva <i>et al.</i> , 2021	A pesquisa revelou que dos 308 estudantes avaliados, 16% estavam utilizando ansiolíticos no período em que a pesquisa foi realizada ou já usaram em algum momento de suas vidas; destes, 35% apresentaram ansiedade severa. Além disso, 34% dos estudantes apresentaram ansiedade leve, 24% moderada, e 12% grave. O estudo também destacou o uso inadequado de ansiolíticos e relacionou a ansiedade a problemas cognitivos, como a atenção seletiva, que interfere na capacidade do cérebro de selecionar informações relevantes.
7	Mendonça, 2020	Participaram 82 estudantes dos cursos de Bacharelado em Enfermagem e Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem, com idade média de 22,1 anos e sexo feminino (87,8%). Em relação a depressão identificou-se 26,8% estudantes nos níveis normal e leve, 73,2% nos níveis moderado a extremamente severo, sendo 41,5% extremamente severo. Na ansiedade, 15,8% estudantes estavam nos níveis normal e leve, 84,2% nos níveis moderado a extremamente severo, sendo 53,7% extremamente severo. Para estresse, 20,7% estudantes estavam nos níveis normal e leve, 79,3% nos níveis moderado a extremamente severo, sendo 31,7% em nível severo.
8	Braga <i>et al.</i> , 2021	Os sinais e sintomas clínicos observados para avaliar a ansiedade, os mais frequentes foram alterações na respiração, variações na

		frequência cardíaca, mudanças na temperatura corporal e manifestações de nervosismo. Estes indicadores clínicos são comuns em situações de ansiedade e podem ser facilmente observados em indivíduos ansiosos.
9	Rabelo; Siqueira; Ferreira, 2021	Evidenciou-se diversos fatores desencadeadores de ansiedade em universitários de Enfermagem, porém os que foram mais citados são: realizar o estágio, executar procedimentos nos pacientes, realizar avaliações e possuir pouca experiência.
10	Sousa, <i>et al.</i> 2021	Os artigos pesquisados em sua grande parte tratavam de como os estudantes de Enfermagem são vulneráveis a desenvolver esses transtornos, seja pelo fato da sobrecarga na própria graduação e escassez de tempo para o lazer, ou às vezes por presenciarem no seu meio profissional dor, morte, sentimentos marcados por medo, ou o sofrimento do ser humano nos mais variáveis níveis e contextos. Esses são alguns dos fatores que acabam prejudicando a capacidade e desempenho do formando, podendo ocasionar diversos problemas mentais e físicos.
11	Rodrigues, <i>et al.</i> 2020	Identificadas em três categorias de acordo com a afinidade temática: 1) Desencadeadores de estresse/perturbação mental dos estudantes; 2) Estratégias de enfrentamento do estresse acadêmico e 3) Consequências do estresse acadêmico. Os estudos mostraram que há uma grande prevalência de transtornos mentais em estudantes de graduação e, dentre os cursos, o de Enfermagem tem sido considerado como um dos mais exaustivos.
12	Martins; Branco, 2021	Observaram-se reações como aumento de estresse, ansiedade, diminuição na qualidade do sono, medo associadas a diminuição do rendimento geralmente por conta da ausência de uma rotina diária e as muitas horas investidas nas mídias sociais/digitais.
13	Gonçalves, 2021	Publicações sobre a temática são em sua maioria de cunho nacional e evidenciou se uma pluralidade de estudos e diferentes níveis de evidência.
14	Negri <i>et al.</i> , 2017	Entre os ganhos obtidos, destaca-se a satisfação, autoconfiança, conhecimento, empatia, realismo, diminuição do nível de ansiedade, conforto, comunicação, motivação, capacidade de reflexão e de pensamento crítico e trabalho em equipe.
15	Lima; Tavares, 2020	Identificou-se, nos artigos encontrados, que na formação do enfermeiro, o desenvolvimento dos aspectos emocionais dos estudantes de Enfermagem ainda é incipiente, muitas vezes são tangenciados, ou trabalhados de forma indireta.
16	Pinto <i>et al.</i> , 2016	Os métodos de aprendizagem mais utilizados são: Aprendizagem Baseada em Problemas, Aprendizagem Baseada em Equipes, Estudos de Caso e Tecnologias on-line. Esses métodos contribuem para a aprendizagem ativa, mas ainda existe a tendência aos métodos tradicionais, mostrando indicativos de que é preciso mudança de estudantes e professores e o cuidado no uso das tecnologias.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

As descobertas apresentadas no Quadro 4, revelam que a ansiedade é uma emoção frequentemente vivenciada pelos jovens, especialmente entre os estudantes universitários. Esta fase da vida, marcada pela transição para a vida adulta, expõe os alunos a várias experiências de mal-estar. Em particular, os estudantes de Enfermagem encontram-se em uma posição de vulnerabilidade devido aos desafios específicos da vida acadêmica, como exames e avaliações, que intensificam a sensação de ansiedade. Além disso, os sinais e sintomas clínicos comuns de ansiedade, incluindo alterações na respiração, frequência cardíaca, temperatura corporal e nervosismo, são frequentemente observados nesses estudantes, evidenciando a presença marcante dessa condição.

Além dos desafios acadêmicos, foram identificados diversos fatores específicos do curso de Enfermagem que desencadeiam ansiedade. Entre os mais citados estão a realização de estágios, execução de procedimentos em pacientes, realização de avaliações e a falta de experiência prática. Esses elementos, combinados com a pressão e a sobrecarga da própria graduação, a escassez de tempo para lazer e a exposição frequente a situações de dor, morte e sofrimento humano, contribuem significativamente para o desenvolvimento de transtornos mentais e físicos nos estudantes de Enfermagem. Esses fatores não apenas afetam a saúde mental dos alunos, mas também podem prejudicar sua capacidade de aprendizagem e desempenho acadêmico, ressaltando a necessidade de estratégias eficazes de suporte e intervenção para enfrentar esses desafios.

No contexto quantitativo, a ansiedade evidencia que os estudantes de Enfermagem estão enfrentando desafios significativos de saúde mental ao longo de sua jornada acadêmica. Uma grande maioria dos estudantes (73,2%) demonstrou sintomas ansiosos, e uma proporção ainda maior (84,2%) apresentou níveis moderados a extremamente severos de ansiedade. Adicionalmente, um número preocupante de estudantes (73,2%) relatou enfrentar níveis moderados a extremamente severos de depressão. Estes dados indicam que a ansiedade e a depressão não são apenas questões incidentais, mas problemas predominantes e sérios entre esses futuros profissionais de saúde. O fato de que uma parcela significativa dos estudantes recorre a ansiolíticos (16%), com muitos deles (35%) sofrendo de ansiedade severa, aponta para um quadro onde a gestão da saúde mental é uma questão crítica, necessitando de atenção imediata.

Os dados apresentados indicam uma tendência significativa na saúde mental de estudantes universitários, especialmente em cursos de Enfermagem. A predominância do sexo feminino (87,8%) na amostra estudada, com uma idade média de 22,1 anos, e o perfil demográfico, sugerem que fatores demográficos e de gênero podem estar desempenhando um

papel importante nas dinâmicas de saúde mental desses estudantes. Notavelmente, a maioria desses alunos não tinha histórico de psicoterapia ou tratamento psiquiátrico, nem fazia uso de medicamentos para melhorar o desempenho acadêmico.

O Quadro 5 aborda a caracterização das pesquisas no que diz respeito às considerações finais. Este segmento busca compilar e discutir as reflexões e as implicações sugeridas pelos autores, oferecendo uma análise crítica das contribuições e das perspectivas futuras delineadas nos estudos examinados.

Quadro 05 – Caracterização das pesquisas quanto as considerações.

N	Autores	CONSIDERAÇÕES
1	Melo <i>et al.</i> , 2020	A presença de ansiedade e depressão compromete a percepção de autoeficácia de graduandos de Enfermagem. Esses resultados adequam-se como um estímulo para a implementação de programas de ajuda em saúde mental nas universidades, que, em médio e longo prazos, poderão propiciar enfermeiros mais saudáveis, satisfeitos e que proporcionarão a seus clientes uma assistência competente e segura.
2	Querido <i>et al.</i> , 2020	Impacto positivo do ensino clínico na redução da ansiedade face às pessoas com doença mental, o que levou à redução do estigma associado à saúde mental. A intervenção orientada para o estigma não revelou efeitos significativos no que diz respeito ao estigma global, nem à ansiedade intergrupala, o que evidenciou a necessidade futura da sua reformulação e comparação com amostras de estudantes de outras universidades de Enfermagem.
3	Severian <i>et al.</i> , 2021	Os níveis de autoeficácia foram positivamente impactados pelo programa implementado.
4	Silva, 2019	Verificou-se que se faz necessário concretizar de forma mais eficiente e humana a inserção do psicólogo na universidade, com a intensão de apoiar os universitários que necessitam desse acompanhamento
5	Santiago <i>et al.</i> , 2021	A saúde mental dos estudantes pode encontra-se em risco, o que evidencia a necessidade de implementação de um projeto político-pedagógico pela instituição de ensino, voltado para essa temática, apresentando estratégias para o enfrentamento dessa realidade, que vise o bem-estar dessa população.
6	Silva <i>et al.</i> , 2021	A compreensão acerca da ansiedade em acadêmicos de Enfermagem é imprescindível para que se torne possível a prevenção de futuras complicações.
7	Mendonça, 2020	Foram identificados níveis expressivos de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Enfermagem e fatores sociodemográficos importantes que devem ser melhor investigados para compreensão do fenômeno.
8	Braga <i>et al.</i> , 2021	Sugere-se, contudo, a realização de estudos com maiores níveis de evidências envolvendo os elementos de avaliação da ansiedade, principalmente no que concerne sinais e sintomas clínicos.

9	Rabelo; Siqueira; Ferreira, 2021	Conforme observado, fatores como o estágio, a execução de procedimentos, a realização de provas e testes, e a limitada experiência são desencadeadores de ansiedade nos estudantes de Enfermagem. Dessa forma, torna-se fundamental identificar e implementar estratégias para minimizar esse transtorno nesses alunos, considerando seu papel crucial no atendimento e cuidado ao paciente.
10	Sousa, <i>et al.</i> 2021	Os artigos pesquisados em sua grande parte tratavam de como os estudantes de Enfermagem são vulneráveis a desenvolver esses transtornos, seja pelo fato da sobrecarga na própria graduação e escassez de tempo para o lazer, ou às vezes por presenciarem no seu meio profissional dor, morte, sentimentos marcados por medo, ou o sofrimento do ser humano nos mais variáveis níveis e contextos. Esses são alguns dos fatores que acabam prejudicando a capacidade e desempenho do formando, podendo ocasionar diversos problemas mentais e físicos.
11	Rodrigues, <i>et al.</i> 2020	As instituições de ensino superior têm um papel crucial em reconhecer e abordar as necessidades de saúde mental de seus estudantes. Diante da alta prevalência de transtornos mentais entre os universitários, especialmente em cursos intensivos como Enfermagem, é imperativo que essas instituições adotem medidas proativas. Criar estratégias de enfrentamento, oferecer acolhimento aos novos alunos e garantir a detecção e tratamento precoces dos transtornos mentais são ações essenciais.
12	Martins; Branco, 2021	A saúde mental é um aspecto que deve ser tratado com um dos pilares para o processo de ensino-aprendizagem dos estudantes do curso de Enfermagem, visto que seu papel de cuidar é essencial manter-se sempre em base de equilíbrio.
13	Gonçalves, 2021	Os estudos analisados destacaram tanto vantagens quanto desvantagens e desafios relacionados à técnica aplicada ao ensino de Enfermagem. Entre as vantagens, ressaltam-se o estímulo ao desenvolvimento do pensamento crítico e clínico, a capacidade de tomada de decisão, a reflexão e autorreflexão, a integração entre teoria e prática, a construção do conhecimento, o desenvolvimento de habilidades de liderança e a promoção da segurança do paciente. No entanto, também foram identificadas desvantagens, principalmente relacionadas às emoções negativas que a técnica pode desencadear, como ansiedade, medo de críticas e insegurança. É importante notar que essas desvantagens são frequentemente associadas à falta de preparo do facilitador, à inadequação do método ou ao cenário de debriefing não otimizado.
14	Negri <i>et al.</i> , 2017	As evidências apontam para a vasta aplicabilidade da dramatização no âmbito da simulação clínica, trazendo benefícios em várias áreas da saúde. Além disso, a técnica se mostra eficaz não apenas em contextos específicos de uma profissão, mas também em situações interprofissionais, onde diferentes profissionais da saúde colaboram e aprendem juntos. Isso sugere que a dramatização, quando bem aplicada, pode ser uma

		ferramenta valiosa para aprimorar a formação e a colaboração em saúde.
15	Lima; Tavares, 2020	Apesar de muitos estudos enfatizarem a necessidade de romper com o modelo cartesiano/tradicional de formação, eles ainda tendem a seguir uma direção que busca uma conduta padronizada, aceitável e facilmente identificável. Isso leva à racionalização de aspectos que são intrinsecamente humanos, como as emoções. Em vez de abordar as emoções e outras nuances da experiência humana de maneira profunda e integrada, muitos programas de formação ainda se inclinam para abordagens mais objetivas e estruturadas, possivelmente perdendo a oportunidade de cultivar uma compreensão mais rica e empática da natureza humana nos futuros profissionais.
16	Pinto <i>et al.</i> , 2016	A Aprendizagem Orientada por Problemas, Aprendizagem em Grupo, Análise de Casos e as Ferramentas de Ensino Online são técnicas que favorecem a aprendizagem ativa. No entanto, ainda se observa uma inclinação para abordagens de ensino mais convencionais. Isso sinaliza a necessidade de uma transformação na perspectiva tanto de estudantes quanto de professores, além de uma atenção especial ao emprego das tecnologias no processo educativo.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

As considerações elencadas no Quadro 5, descreve uma compreensão aprofundada dos desafios enfrentados por estudantes de Enfermagem, principalmente relacionados à saúde mental, e as implicações para a educação e prática na área de Enfermagem. A ansiedade e depressão são identificadas como fatores que comprometem significativamente a autoeficácia dos estudantes, levantando preocupações sobre a necessidade de suporte psicológico mais robusto e programas de saúde mental nas universidades.

Há uma ênfase na necessidade de ações político-pedagógicas voltadas para a saúde mental, com a sugestão de que medidas proativas por parte das instituições de ensino podem resultar em enfermeiros mais saudáveis e eficazes. Isso inclui a implementação de estratégias para enfrentar a realidade do estresse e ansiedade entre os estudantes e a importância de introduzir psicólogos nas universidades para apoiar os alunos.

Além disso, é destacada a importância de entender os desencadeadores da ansiedade em estudantes de Enfermagem, como estágios práticos e avaliações, e a necessidade de desenvolver estratégias para mitigar esses fatores. Os estudos também revelam que fatores sociodemográficos desempenham um papel significativo nos níveis de depressão, ansiedade e estresse dos estudantes, sugerindo a necessidade de mais pesquisas para entender completamente essas dinâmicas.

Os resultados destacam as vantagens do ensino clínico e da simulação, como o desenvolvimento do pensamento crítico e habilidades de liderança, mas também apontam para desafios, como as emoções negativas que podem ser desencadeadas por essas técnicas. Isso sugere a necessidade de otimizar métodos de ensino e debriefing para garantir experiências de aprendizagem positivas e eficazes.

Finalmente, as considerações destacam a necessidade de ir além dos métodos tradicionais de ensino, abordando as emoções e a experiência humana de maneira mais integrada e profunda. Enquanto técnicas como a Aprendizagem Baseada em Problemas e o uso de tecnologias promovem a aprendizagem ativa, ainda existe uma forte tendência para abordagens mais convencionais, indicando a necessidade de uma mudança na perspectiva educacional em Enfermagem.

6 DISCUSSÃO

6.1 Entendimento sobre a ansiedade e seus fatores

A ansiedade, emergindo como um estado emocional complexo que entrelaça componentes psicológicos e fisiológicos, demanda uma abordagem holística em seu entendimento. Esta complexidade ressalta a importância de considerar tanto os elementos mentais quanto físicos para fornecer um cuidado abrangente. E especialmente em ambientes acadêmicos e profissionais, como na Enfermagem, onde a ansiedade pode manifestar-se de múltiplas formas.

Partindo dessa tese, essa condição pode apresentar visões diferentes sobre seu significado. Silva (2019) entende que a ansiedade é descrita como um estado emocional que inclui elementos tanto psicológicos quanto fisiológicos. Ela é uma parte natural das experiências humanas e pode atuar como um propulsor do desempenho cognitivo. No entanto, a ansiedade é considerada patológica quando sua intensidade é desproporcional à situação que a desencadeia ou quando não está direcionada a um objeto específico. Caracteriza-se como uma condição psicológica particular e desagradável, que pode ser gerada por fatores fisiológicos e psíquicos, e está frequentemente associada a situações de medo, perigo, ameaça ou desafio.

Como característica, a autora difere a normal da patológica, onde apresenta diferença principalmente em termos de duração, frequência e intensidade. A ansiedade normal é de curta duração, autolimitada e diretamente relacionada ao evento que a causou. Por outro lado, a

ansiedade patológica tende a ser desproporcional ao estímulo, manifesta-se de forma frequente e espontânea, e de modo difuso.

Já na área da saúde mental, Braga *et al.* (2021) apresenta um conceito semelhante encontrado por Silva (2019), sendo ela reconhecida como um transtorno prevalente, manifestando-se através de sintomas como inquietação, nervosismo e arritmia. Ela se divide em duas categorias principais: a "ansiedade traço", que indica uma predisposição estável e permanente do indivíduo, e a "ansiedade estado", uma resposta emocional temporária a situações específicas. Essa diferenciação é especialmente relevante em ambientes acadêmicos e profissionais, onde diversos fatores podem impactar a saúde mental dos estudantes, particularmente na área de Enfermagem.

Para Rabelo Siqueira, Ferreira (2011) e Santiago *et al.* (2021) a definem como uma emoção humana natural, é caracterizada por uma sensação de tensão ou desconforto diante da antecipação de eventos desconhecidos ou potencialmente perigosos. Embora seja uma resposta comum a situações novas ou desafiadoras, quando exacerbada, pode se tornar patológica, causando sintomas físicos como taquicardia, tremores e palpitações, e desencadeando complicações psicológicas. No campo da Enfermagem, a adaptação à vida universitária e as responsabilidades da profissão podem intensificar a experiência de ansiedade. Conforme Santiago *et al.* (2021) reafirma que no ambiente acadêmico, especialmente em cursos de saúde, a ansiedade é frequentemente desencadeada por fatores estressantes como a exigência de alto desempenho, contato com pacientes em estados graves, longas horas de estudo e estágios obrigatórios.

Consequências elencadas por Rabelo, Siqueira e Ferreira (2011), correlacionadas com o aumento dos níveis de ansiedade no século XX ligado a mudanças significativas na economia, sociedade e cultura, que forçaram as pessoas a se adaptarem a um novo ritmo de vida. A evolução tecnológica e a crescente competitividade também contribuíram para intensificar a ansiedade, particularmente entre os jovens em transição para a vida adulta, que enfrentam desafios psicossociais consideráveis. Além disso, a passagem do Ensino Médio para o Superior implica um novo paradigma educacional, com desafios específicos do ambiente universitário que os alunos precisam superar.

Dessa forma, a necessidade de uma profissão para acompanhar o desenvolvimento social, faz a criação de estudantes que querem adentrar no ambiente universitário. Por isso, Severian *et al.* (2021) confirma que o ambiente universitário é uma fase de grande entusiasmo e desafios para muitos estudantes, simbolizando a realização de um objetivo almejado e marcando uma importante mudança do ensino médio para o superior. Este período é crucial

para o crescimento biológico, psicológico e social, caracterizado por distanciamento familiar, formação de novos laços sociais, busca por independência e oscilações emocionais, tornando-se um momento de vulnerabilidade para o surgimento de problemas de saúde mental mais sérios e duradouros.

Martins e Branco (2021) complementa Severian *et al.* (2021), reafirmando que processo de adaptação e repleto de novas demandas e a expectativa de alto rendimento acadêmico, podendo induzir sintomas de ansiedade e depressão, aumentando a susceptibilidade psicológica desses alunos.

Rodrigues e Carvalho (2020) concordam que os estudantes de Enfermagem frequentemente enfrentam um delicado equilíbrio entre o racional e o emocional ao lidar com a vulnerabilidade humana, o que pode desencadear emoções como melancolia, negação, inquietação, temor, incerteza, ansiedade e sentimentos de inadequação. Além disso, fatores como o aumento da responsabilidade, desafios financeiros e sociais, distância de amigos e familiares, e as exigências do ambiente universitário contribuem para o surgimento de angústia e distúrbios psicológicos.

6.2 Impactos da Ansiedade no desempenho Acadêmico.

Ao abordarmos o tema da ansiedade entre os estudantes de Enfermagem, adentramos em um território complexo e multifacetado, que exige uma análise cuidadosa e empática. Este grupo, dedicado ao estudo e prática de cuidados essenciais à saúde, enfrenta desafios únicos que transcendem o rigor acadêmico. A ansiedade, longe de ser um mero desconforto passageiro, emerge como uma realidade persistente, influenciando profundamente tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar pessoal desses futuros profissionais. Ao examinarmos os resultados de estudos recentes, é observado que a ansiedade não apenas permeia a experiência educacional desses estudantes, mas também projeta sombras sobre sua saúde mental e capacidade de prosperar em ambientes acadêmico altamente exigentes.

A prevalência de transtornos de ansiedade e depressão entre estudantes de Enfermagem, conforme relatado por Sousa *et al.* (2021), é uma questão alarmante que merece atenção imediata. O impacto desses transtornos na saúde mental e no desempenho acadêmico dos estudantes é um reflexo preocupante das condições sob as quais eles estão se formando. A natureza intensiva do curso, combinada com a exposição a ambientes emocionalmente desgastantes e a falta de tempo para recuperação e lazer, cria um cenário propício para o desenvolvimento desses problemas de saúde mental.

A análise das observações feitas por Mendonça (2020) e Melo *et al.* (2020) ressalta a complexidade e a intensidade dos desafios enfrentados pelos estudantes de Enfermagem durante sua transição para a vida universitária. A combinação de pressões acadêmicas e clínicas, juntamente com as mudanças pessoais e sociais, cria um ambiente propício para o desenvolvimento de ansiedade e outros transtornos psicológicos.

A situação descrita por Braga *et al.* (2021) reflete uma realidade preocupante no campo da educação em Enfermagem. Além das demandas acadêmicas e clínicas inerentes ao curso, os estudantes são confrontados com um mercado de trabalho saturado e a desvalorização de sua futura profissão. Esses fatores contribuem para um ambiente de alta tensão e incerteza, que pode afetar significativamente a saúde mental dos estudantes.

No contexto deste estudo, é imperativo reconhecer a complexidade e a gravidade dos desafios emocionais e psicológicos enfrentados por estudantes, particularmente na área da saúde. A necessidade de equilibrar aspectos racionais e emocionais em um ambiente que frequentemente lida com a fragilidade humana coloca esses alunos em uma posição de vulnerabilidade única. Fatores como pressão acadêmica, aumento de responsabilidades, dificuldades financeiras e o distanciamento de redes de apoio familiar e social exacerbam essa vulnerabilidade, contribuindo para um aumento no risco de desequilíbrio emocional e transtornos mentais. A constante exposição a situações críticas, que envolvem vida e morte, aliada à carga intensa de informações teóricas e práticas, reforça ainda mais essa suscetibilidade (Rodrigues; Carvalho, 2020).

O estilo de vida contemporâneo e suas pressões inerentes exacerbam a condição ansiosa, particularmente no ambiente acadêmico de Enfermagem. Durante a formação, os estudantes enfrentam desafios únicos que vão além da sala de aula, como a responsabilidade direta no cuidado com vidas humanas, potencializando a experiência da ansiedade (Rabelo; Siqueira; Ferreira, 2011).

Os achados de Santiago *et al.* (2021) são significativos para entender a dinâmica da saúde mental dos estudantes de Enfermagem. O fato de o estresse começar já no primeiro ano e aumentar gradativamente ao longo da graduação sugere que os desafios enfrentados pelos estudantes são cumulativos e intensificam-se com o tempo. Isso pode ser atribuído à crescente complexidade dos conteúdos acadêmicos, às responsabilidades práticas e às pressões inerentes à formação em Enfermagem.

A pesquisa de Martins e Branco (2021) destaca uma realidade preocupante enfrentada por estudantes de Enfermagem. A combinação de uma intensa carga acadêmica, falta de tempo para relaxamento e lazer, e a exposição frequente a situações de grande carga emocional, como

o cuidado de pacientes em sofrimento, cria um ambiente propício para o desenvolvimento de transtornos mentais como ansiedade e depressão.

Os estudos de Mendonça (2020) e Silva *et al.* (2021) trazem à tona aspectos cruciais sobre a saúde mental de estudantes de Enfermagem, enfatizando como a alta pressão acadêmica e as expectativas elevadas podem desencadear ansiedade. A necessidade de atingir boas notas, a competição entre colegas, e as altas expectativas de professores e familiares criam um ambiente de constante pressão, que pode levar a sentimentos de inadequação e medo do fracasso. Essa realidade, somada à natureza competitiva e intensa do ambiente acadêmico, contribui significativamente para a ansiedade entre os estudantes. A pressão para alcançar notas aceitáveis, a carga de estudo exigente, preocupações financeiras, e a pressão para garantir um emprego após a graduação são fatores que exacerbam essa situação. Silva *et al.* (2021) conclui que esses elementos, combinados com a exigência elevada da formação acadêmica em Enfermagem, criam um ambiente propício para o desenvolvimento de ansiedade e outros problemas de saúde mental.

Melo *et al.* (2020) oferece uma perspectiva alarmante sobre a prevalência de ansiedade entre estudantes de Enfermagem. Em seu estudo com 83 participantes, foi observado que 73,2% deles apresentavam sintomas de ansiedade, destacando a alta incidência desse transtorno nessa população. Este dado é particularmente preocupante, pois reflete não apenas as pressões individuais enfrentadas pelos estudantes em seu percurso acadêmico, mas também aponta para uma tendência mais ampla de desafios de saúde mental no campo da Enfermagem.

6.3 Incidência da ansiedade no âmbito acadêmicos

As estatísticas da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) indicam um aumento alarmante na prevalência global da depressão. Em 2015, mais de 322 milhões de pessoas foram afetadas, um aumento de 18,4% desde 2005. No Brasil, 5,8% da população sofre de depressão, a maior taxa nas Américas (World Health Organization, 2017), ressaltando a necessidade de políticas de saúde mental mais eficazes e a importância de aumentar a conscientização e desestigmatizar o tratamento. Paralelamente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reporta que o Brasil tem a maior taxa de ansiedade do mundo, com 18,6 milhões de pessoas, ou 9,3% da população, afetadas por este transtorno. O Brasil também lidera em incapacidade devido a transtornos mentais, e já foi reconhecido como o país mais ansioso do mundo em 2017 (VEJA,

2019). Este cenário destaca a importância de abordar questões de saúde mental no país, tanto para depressão quanto para ansiedade.

Uma investigação na Ásia revelou que uma expressiva porcentagem de estudantes de Enfermagem, 72,9%, demonstrava sinais e sintomas de ansiedade em níveis moderados ou severos, um índice significativamente mais alto do que a manifestação de sintomas depressivos e de estresse. Paralelamente, um estudo no Brasil mostrou que 30,2% dos estudantes de Enfermagem exibiam sintomas leves de ansiedade, enquanto 21,5% apresentavam sintomas em nível moderado e 11,2% em nível grave (Braga *et al.*, 2021). Adicionalmente, a pesquisa de Leão *et al.* (2018) sobre depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste brasileiro constatou que 76,9% dos estudantes de Enfermagem apresentavam sintomas leves de ansiedade, uma prevalência notavelmente elevada em comparação com outros cursos da mesma área, como Fisioterapia (15,9%) e Biomedicina (31,3%).

Os achados das pesquisas realizadas na Ásia e no Brasil oferecem uma visão preocupante sobre a saúde mental dos estudantes de Enfermagem. A prevalência de ansiedade entre esses estudantes são notavelmente alta, com estudos indicando que uma grande proporção deles apresenta sintomas de ansiedade em níveis variados, desde leves a severos. No contexto asiático, a prevalência de ansiedade é particularmente alta, com quase três quartos dos estudantes exibindo sinais e sintomas associados à ansiedade em níveis moderados ou severos. No Brasil, a situação é igualmente alarmante, com mais de 30% dos estudantes de Enfermagem relatando sintomas leves de ansiedade e uma porcentagem significativa experimentando níveis moderados a graves de ansiedade (Braga *et al.*, 2021 e Leão *et al.*, 2018). Esses dados sugerem que a ansiedade é uma questão prevalente e crítica entre os estudantes de Enfermagem, superando até mesmo a prevalência de sintomas depressivos e de estresse. A comparação com outros cursos na área da saúde, como Fisioterapia e Biomedicina, revela que os estudantes de Enfermagem estão particularmente em risco, possivelmente devido às intensas demandas acadêmicas, práticas clínicas e desafios emocionais inerentes à sua formação.

A pesquisa de Braga *et al.* (2021) identificou um total de 43 fatores desencadeantes de ansiedade em estudantes universitários de Enfermagem. Entre os mais citados estão a realização de ensinamentos clínicos/estágio, procedimentos/atendimentos em pacientes, o relacionamento com o paciente, a realização de avaliações/atividades, e a falta de experiência do estudante. Esses fatores, juntamente com as demandas e desafios da vida acadêmica, contribuem significativamente para o aumento dos níveis de ansiedade entre os estudantes de Enfermagem. Nesse sentido, Melo *et al.* (2020) vai de encontro com a tese de Braga *et al.* (2021) sobre a

ansiedade sendo condição prevalente entre os acadêmicos de Enfermagem, com 73,2% dos participantes apresentando sintomas. Além disso, a presença de ansiedade foi relacionada a níveis moderados de autoestima e percepção de autoeficácia.

Esses estudos destacam a ansiedade como um problema significativo entre os estudantes de Enfermagem, com uma ampla gama de fatores contribuintes. A prevalência de ansiedade nesse grupo é alarmante, e a relação com a autoestima e a autoeficácia sugere que a ansiedade pode ter implicações mais profundas no desenvolvimento pessoal e profissional dos estudantes.

O problema da ansiedade e depressão entre estudantes, vai além da saúde mental, afetando significativamente a autoestima e a autoeficácia. Melo *et al.* (2020) destaca que a presença desses transtornos compromete a percepção de autoeficácia, um elemento crucial para a motivação, resiliência e resistência ao estresse. Uma diminuição na autoeficácia pode resultar em escolhas de vida menos positivas e menor satisfação na carreira. Este cenário sublinha a importância de implementar programas de saúde mental nas universidades, visando oferecer suporte adequado a esses estudantes. A presença de ansiedade e depressão não só impacta o bem-estar imediato dos estudantes, mas também tem implicações a longo prazo em sua vida profissional e pessoal.

No âmbito do cuidado a pacientes com transtornos mentais, a ansiedade dos profissionais de saúde pode resultar em atitudes estigmatizantes e negativas. Querido *et al.* (2019) apontam que essas atitudes, frequentemente enraizadas em crenças e mitos, constituem uma barreira significativa no acesso aos cuidados de saúde e influenciam negativamente a percepção e aceitação da doença mental. A ansiedade, aliada ao medo e à inquietação, está associada a mitos, estereótipos e atitudes negativas, o que pode comprometer a qualidade do cuidado prestado e a eficácia das intervenções educacionais voltadas para o combate ao estigma.

Este achado ressalta a importância de abordar a ansiedade não apenas como uma questão de saúde mental individual, mas também como um fator que impacta a prática profissional e a qualidade do cuidado ao paciente. A presença de ansiedade e atitudes estigmatizantes entre os profissionais de saúde pode afetar adversamente a relação terapêutica e a eficácia do tratamento.

6.4 Estratégias de Mitigação da Ansiedade

A ansiedade entre estudantes de Enfermagem é amplamente reconhecida, com o estágio sendo um dos principais desencadeadores. Durante o aprendizado prático, muitos estudantes experimentam um aumento significativo da ansiedade ao serem inseridos no ambiente hospitalar e ao interagirem com pacientes e suas famílias. Rabelo, Siqueira e Ferreira (2011)

sugerem que a preparação dos alunos pode ser aprimorada através do aumento da quantidade de aulas práticas e do tempo de estágio, proporcionando uma maior exposição à prática profissional e permitindo a execução de mais procedimentos. Esta abordagem visa não apenas reduzir a ansiedade, mas também melhorar a qualidade da formação dos futuros enfermeiros.

Além disso, Melo *et al.* (2020) enfatiza a importância da identificação e tratamento precoces da ansiedade entre estudantes de Enfermagem para garantir o bem-estar dos alunos e a qualidade da educação em Enfermagem. Isso pode incluir a promoção de uma cultura de apoio dentro das instituições de ensino, a disponibilização de recursos de saúde mental e a integração de estratégias de gerenciamento de estresse no currículo. Ao abordar a ansiedade como uma questão crítica na educação em Enfermagem, é possível criar um caminho mais saudável e eficaz para a formação de futuros profissionais de Enfermagem.

Destacam a necessidade de uma abordagem holística na educação em Enfermagem, considerando tanto a preparação prática quanto o suporte emocional e psicológico dos estudantes. A implementação de estratégias que visam reduzir a ansiedade e melhorar a experiência de aprendizado prático pode ter um impacto significativo na formação e no futuro desempenho profissional dos estudantes de Enfermagem.

Querido *et al.* (2019) sugerem que a ansiedade entre estudantes de Enfermagem pode ser efetivamente mitigada por meio de intervenções psicoeducativas e programas de apoio entre pares. Uma intervenção psicoeducativa pode resultar em uma redução significativa da ansiedade em relação aos cuidados de pacientes com transtornos mentais. Essa abordagem destaca a eficácia de estratégias educacionais e de suporte no manejo da ansiedade entre os estudantes de Enfermagem.

Por outro lado, Sousa *et al.* (2021) enfatizam a importância científica, acadêmica e pessoal da pesquisa sobre a ansiedade. Eles argumentam que, ao identificar e compreender os níveis de ansiedade e os fatores contribuintes, torna-se evidente a necessidade de mais estudos e uma abordagem multifacetada. Isso inclui o desenvolvimento de métodos eficazes de tratamento e gerenciamento da ansiedade entre os estudantes de Enfermagem.

Essas perspectivas ressaltam a necessidade de abordagens integradas e baseadas em evidências para lidar com a ansiedade em estudantes de Enfermagem. Intervenções psicoeducativas, programas de apoio entre pares e pesquisas contínuas são essenciais para desenvolver estratégias eficazes que não apenas reduzam a ansiedade, mas também melhorem o bem-estar geral e a eficácia educacional dos estudantes de Enfermagem. A implementação dessas estratégias pode ajudar a preparar futuros enfermeiros para enfrentar os desafios emocionais e práticos da profissão de maneira mais eficiente e compassiva.

Severian *et al.* (2021) destacam a importância do fortalecimento da autoeficácia e da autoestima na prevenção da ansiedade entre estudantes de Enfermagem. Eles enfatizam que o desenvolvimento dessas qualidades é crucial para prevenir condições mentais negativas. Promover a autoestima e a confiança pode capacitar os estudantes a enfrentar desafios acadêmicos e clínicos com menos ansiedade, melhorando assim seu desempenho e bem-estar.

Silva (2019) aborda a questão do gerenciamento de estresse e a importância do equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica/profissional como fatores essenciais para evitar a ansiedade. A ênfase é dada à necessidade de investir na qualidade de vida dos estudantes universitários. Paralelamente, Melo *et al.* (2020) ressalta a importância de compreender os fatores que contribuem para a ansiedade e de desenvolver intervenções eficazes para combatê-la. Estratégias como gerenciamento de tempo, pausas regulares e a prática de hobbies são sugeridas como meios de promover um estilo de vida mais equilibrado e saudável.

Essas visões destacam a necessidade de uma abordagem holística no cuidado com a saúde mental dos estudantes de Enfermagem. O fortalecimento da autoeficácia e da autoestima, juntamente com estratégias práticas de gerenciamento de estresse e equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica, são fundamentais para ajudar os estudantes a lidar com a ansiedade de forma eficaz. Implementar essas estratégias pode levar a um ambiente acadêmico mais saudável e produtivo, beneficiando tanto os estudantes quanto as instituições de ensino.

A educação em saúde mental e a criação de um ambiente de aprendizagem positivo são aspectos cruciais na redução da ansiedade entre estudantes de Enfermagem. Santiago *et al.* (2021) destacam a importância da educação em saúde mental, enquanto Silva *et al.* (2021) ressaltam a necessidade de entender os fatores que contribuem para a ansiedade. A promoção de um ambiente de aprendizagem colaborativo e solidário pode ser uma estratégia eficaz para diminuir a ansiedade entre os estudantes.

Mendonça (2020) enfatiza a importância da conscientização e das políticas institucionais de apoio para abordar os fatores que contribuem para a ansiedade. A promoção de uma cultura de cuidado e suporte dentro das instituições de ensino é fundamental. Políticas que promovem o bem-estar dos estudantes, incluindo o acesso a recursos de saúde mental, são essenciais para criar um ambiente educacional mais saudável e propício ao aprendizado. Essas abordagens podem ajudar a garantir que os estudantes de Enfermagem recebam o apoio necessário para enfrentar os desafios acadêmicos e clínicos com menos ansiedade e mais confiança.

Querido *et al.* (2019), Severian *et al.* (2021) e Silva (2019) destacam a eficácia de programas psicoeducacionais, intervenções focadas em atividade física e treinamentos

direcionados ao estigma para fortalecer a autoestima e reduzir a ansiedade entre estudantes de Enfermagem. Programas como o “Responding to Experienced and Anticipated Discrimination” (READ training) no Reino Unido têm demonstrado sucesso na redução da ansiedade e das atitudes estigmatizantes em contextos clínicos.

Silva (2019) também ressalta a importância da atividade física como uma intervenção eficaz para melhorar a saúde mental. Desde caminhadas simples até a prática de esportes, estratégias de intervenção e prevenção que incluem programas de atividade física e hábitos saudáveis são fundamentais. Essas estratégias ajudam a potencializar os recursos pessoais dos estudantes universitários, contribuindo para a diminuição da ansiedade e do estresse. A implementação dessas abordagens em ambientes acadêmicos pode ser uma forma eficiente de promover o bem-estar mental e físico dos estudantes, preparando-os melhor para os desafios da vida universitária e da futura carreira profissional.

A presença de psicólogos no ensino superior é crucial para apoiar os estudantes nas suas adaptações e responsabilidades, conforme apontado por Silva (2019). A importância de serviços de atendimento psicopedagógico e discussões sobre os riscos à saúde mental é enfatizada, especialmente em um ambiente universitário frequentemente marcado por uma atmosfera de "toxicidade psicológica"

Por outro lado, Severian *et al.* (2021) e Melo *et al.* (2020) destacam a falta de evidências científicas robustas sobre intervenções eficazes para promover a saúde mental em universitários. Eles ressaltam a necessidade de coleta sistemática de dados para fundamentar e aprimorar programas de saúde mental nas universidades. Com base em pesquisas e achados científicos, é possível desenvolver programas de apoio em saúde mental que ofereçam uma rede de segurança para os estudantes. Esses programas não apenas beneficiam os estudantes, mas também contribuem para a formação de enfermeiros mais saudáveis, satisfeitos e capazes de prestar uma assistência competente e segura.

O acolhimento efetivo de estudantes universitários, particularmente dos ingressantes, é essencial para a promoção de sua saúde mental. Rodrigues, Rodrigues e Carvalho (2020) destacam a importância de atividades lúdicas e rodas de conversa como ferramentas eficazes para esclarecer dúvidas e aliviar as tensões relacionadas às demandas acadêmicas e expectativas da futura profissão. Essas atividades não apenas facilitam a integração dos alunos, mas também contribuem para um ambiente acadêmico mais acolhedor e menos estressante.

Além disso, a identificação e intervenção precoce em casos de transtornos mentais são fundamentais para minimizar os riscos associados e assegurar o bem-estar dos estudantes. É crucial que as instituições de ensino adotem uma abordagem mais humanizada na educação,

distanciando-se do modelo tradicional e promovendo um ambiente de aprendizado mais inclusivo e empático. Essa mudança de paradigma é vital para criar um ambiente educacional que não apenas eduque, mas também cuide da saúde mental dos alunos, preparando-os de maneira integral para os desafios acadêmicos e profissionais.

Em meio aos desafios enfrentados por acadêmicos de Enfermagem, a ansiedade é uma barreira significativa, particularmente em situações clínicas críticas. No entanto, estratégias pedagógicas inovadoras, como a simulação clínica com dramatização, têm se mostrado eficazes na mitigação dessa problemática. Negri *et al.* (2017) destacam que esta abordagem não apenas proporciona um ambiente seguro para os aprendizes desenvolverem competências essenciais, mas também promove a autoconfiança, aprimora habilidades de comunicação e utiliza pacientes simulados para oferecer uma experiência próxima à realidade. Assim, a simulação clínica com dramatização emerge como uma estratégia pedagógica valiosa, preparando os aprendizes de forma mais holística e reduzindo a ansiedade associada à prática clínica. Esta metodologia permite que os estudantes experimentem situações clínicas realistas em um ambiente controlado, aliviando o estresse e a ansiedade que frequentemente acompanham o aprendizado prático, e preparando-os de maneira eficaz para enfrentar os desafios da prática clínica com maior confiança e competência.

Na formação acadêmica em Enfermagem, a ansiedade dos estudantes pode ser um obstáculo significativo para o aprendizado efetivo e a aplicação prática de habilidades clínicas. Gonçalves (2021) ressalta a importância da simulação clínica como uma ferramenta eficaz para preparar os alunos para situações reais de maneira controlada, reduzindo a insegurança em cenários críticos. A técnica do debriefing, quando bem implementada, atua como uma conexão entre teoria e prática, promovendo reflexão e pensamento crítico. Para que os benefícios dessa abordagem sejam maximizados, é crucial que os instrutores ofereçam suporte emocional adequado e criem um ambiente de aprendizado sem julgamentos. Nesse ambiente, os alunos devem ter a liberdade de discutir abertamente suas experiências, erros e aprendizados, o que é fundamental para o desenvolvimento de habilidades clínicas e a superação da ansiedade relacionada à prática.

No contexto da formação acadêmica em Enfermagem, a atenção às competências socioemocionais é essencial para o desenvolvimento integral e bem-estar dos estudantes. A implementação de espaços de socialização, fundamentados em metodologias ativas, surge como uma estratégia eficiente para criar um ambiente propício ao compartilhamento de experiências, reflexões e desafios. Esses espaços não apenas fortalecem a capacidade crítica e

reflexiva dos estudantes, mas também promovem a construção de uma comunidade de aprendizado colaborativa e de suporte mútuo.

Desse modo, o papel dos enfermeiros supervisores é crucial na formação acadêmica. Eles desempenham uma função importante não só na orientação técnica, mas também no apoio ao desenvolvimento emocional dos estudantes. A orientação contínua e o suporte emocional dos supervisores ajudam a preparar os futuros enfermeiros para enfrentar os desafios da profissão com resiliência e empatia, tornando-os profissionais mais capacitados para lidar com as complexidades e demandas emocionais da Enfermagem (Lima; Tavares, 2020).

Diante dos desafios na formação de enfermeiros, a adoção de metodologias inovadoras de ensino é crucial para superar lacunas no processo educacional. A Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP) e o Aprendizado Baseado em Equipes (TBL) oferecem abordagens práticas e reflexivas, melhorando a experiência de aprendizado dos estudantes. Além disso, a integração da Educação à Distância (EAD) e da simulação clínica permite que os alunos enfrentem cenários realísticos em um ambiente controlado, o que é eficaz na redução da ansiedade e insegurança antes da atuação profissional. Essas estratégias enriquecem o currículo de Enfermagem e preparam os futuros enfermeiros para os desafios da profissão, conforme destacado por Pinto *et al.* (2016).

7 CONCLUSÃO

Entender a ansiedade em estudantes do ensino superior, especialmente aqueles cursando Enfermagem, torna-se crucial para o desenvolvimento de métodos preventivos e terapêuticos eficazes. Estudos nesta área são fundamentais, pois oferecem dados cruciais e estabelecem uma base firme para futuras investigações e ações.

A pesquisa evidenciou a existência de uma fragilidade emocional notável nos estudantes de Enfermagem, com a ansiedade sendo uma constante entre muitos desses alunos. Estes achados ressaltam a imperiosa necessidade de estratégias de prevenção e apoio. Além disso, o estudo abordou as adversidades enfrentadas por estes estudantes, enfatizando que, apesar das exigências do curso de Enfermagem e a inevitável exposição a situações de dor e sofrimento, é crucial a identificação e o suporte aos alunos que lidam com esses desafios emocionais.

Mesmo que o curso de Enfermagem tenha limitações inerentes, existem formas de aliviar a ansiedade. A chave é adotar estratégias integradas, incluindo serviços de aconselhamento nas universidades, práticas de relaxamento e equilíbrio entre estudo e lazer. Um ambiente de aprendizagem acolhedor e suporte acadêmico são cruciais, assim como a atenção aos fatores sociodemográficos e a educação continuada dos professores sobre saúde mental. Intervenções específicas devem estar disponíveis para casos de maior severidade.

Assim, concluo refletindo sobre a urgente necessidade de estabelecer uma rede de apoio eficiente nas instituições de ensino, com enfoque no bem-estar emocional dos acadêmicos. Isso envolve tanto a identificação e o manejo da ansiedade quanto a prevenção, assegurando que os futuros profissionais de Enfermagem estejam equipados não só com habilidades técnicas, mas também com resiliência emocional para superar os desafios da carreira.

REFERÊNCIAS

- ABRAÃO, T.; LOPES, A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. **Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v.3, 2022. Disponível em: <https://revista.unifatecie.edu.br/index.php/revcontrad/article/view/39/61>. Acesso em: 12 Jan. 2023.
- ARAÚJO, B. Revisão Narrativa Acerca do Conceito de Ansiedade em Psicologia. **Periódicos UFPA**, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/generoamazonia/article/view/13484>. Acesso em: 22 Ago. 2023.
- BARNHILL, J. Considerações gerais sobre transtornos de ansiedade. **Manual MSD**, 2020. Disponível em: <https://11nq.com/2HMv5>. Acesso em: 12 Set. 2022.
- BARROS, V. **Mudanças nos conceitos de ansiedade nos séculos XIX e XX: da Angstneurose ao DSM-IV**. Tese de Pós-Graduação (Graduação em Filosofia), Repertorio Institucional UFSCar, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/4780>. Acesso em: 20 Set. 2022.
- BERNARDELLI, L. *et al.* A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Revista da Avaliação da Educação Superior**, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/c6Th7LNHGQHMH8V37KmJVZx/#>. Acesso em: 12 Jan. 2023.
- BRAGA, S. *et al.* Avaliação da ansiedade em estudantes de Enfermagem: revisão integrativa da literatura. **Society and Developmen**, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20547/18314>. Acesso em: 05 Abr. 2022.
- BRANDÃO, M. *et al.* Organização neural de diferentes tipos de medo e suas implicações na ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/yqYWnKdm9NPPVxv9sQqjqPy/?format=html&lang=pt#>. Acesso em: 17 Mar. 2023.
- CANGUILHEM, G. **O Normal e o Patológico**. Tradução: Maria Thereza Redig de Carvalho Barrocas. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009. 129 p. Disponível em: <https://app.uff.br/slab/uploads/GeorgesCanguilhem-ONormaleoPatologico.pdf>. Acesso em: 22 Mai. 2022.
- CASTILLO, A. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 13 Jun. 2023.
- CLAUDINO, J.; CORDEIRO, R. Níveis de ansiedade e depressão nos alunos do curso de licenciatura em Enfermagem. O caso particular dos alunos da escola superior de saúde de Portalegre. **Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health**, 2016. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8403/5994>. Acesso em: 23 Set. 2022.

COÊLHO, N.; TOURINHO, E. O conceito de ansiedade na análise do comportamento.

Psicologia: Reflexão e Crítica, 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/prc/a/MrqdGPVCrQG7SQzZXDCWbCg/?lang=pt#>. Acesso em: 12 Jan. 2022.

CRUZ, M. *et al.* Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde. **Brazilian journals of health review**, v. 3, 2020. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/18335/14798>. Acesso em: 17 Mar. 2023.

DANTAS, A. O. *et al.* Ansiedade e depressão em estudantes de nível superior de um centro universitário do nordeste brasileiro. **Revista de Saúde Diversidade**, v. 11, n. 4, p. 27603, 2022. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/27603/24086/321547>. Acesso em: 18 Set. 2023.

FALCONE, E. *et al.* Construção e validade de conteúdo da Escala Cognitiva de Ansiedade em adultos. **Periódicos Eletrônicos de Psicologia**, 2016. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v10n1/11.pdf>. Acesso em: 22 Mai. 2022.

FIRMINO, C. *et al.* Stresse, ansiedade e depressão em estudantes de Enfermagem portuguesas. **Repositório Universidade de Évora**, 2018. Disponível em:

<https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/27503>. 05 Abr. 2022.

GONÇALVES, A. **O debriefing como método de avaliação dos estudantes do curso de graduação em Enfermagem, nas práticas de simulação clínica realística: uma revisão integrativa**. 2021. 25 f., il. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Enfermagem), Universidade de Brasília, Brasília, 2021. Disponível em:

<https://bdm.unb.br/handle/10483/32821>. Acesso em: 23 Set. 2022.

JESUS, I. *et al.* Vivências de estudantes de graduação em Enfermagem com a ansiedade.

Revista de Enfermagem UFPE Online, 2015. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaEnfermagem/article/view/10319/11002>. Acesso em: 25 Out. 2022.

JUNIOR, S. *et al.* Ansiedade em Acadêmicos de Enfermagem e de Medicina de uma Universidade Pública: Estudo Transversal. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, no.27, 2022. Disponível em:

https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602022000100081?script=sci_ar. Acesso em: 22 Mai. 2023.

LEAO, A. M. *et al.* Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 4, p. 55–65, out. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 12 Jan. 2022.

LENHARDTK, G.; CALVETTI, P. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Periódicos Eletrônicos de Psicologia**, v. 50, 2017. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010. Acesso em: 17 Mar. 2023. Acesso em: 16 Out. 2022.

LIMA, T. C. S.; MIOTO, R. C. T. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica**. Revista Katálysis, v. 10, n. spe, p. 37–45, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rk/a/HSF5Ns7dkTNjQVpRyvhc8RR/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 03 Dez. 2022.

LIMA, T. O.; MELO, C. M. O desenvolvimento das competências socioemocionais na formação do enfermeiro: revisão integrativa. **Online Brazilian Journal of Nursing**, 2020. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/03/1151570/6441-pt.pdf>

MARCHI, K. C. *et al.* Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de Enfermagem de uma universidade pública. **Rev. Eletr. Enf.**, v. 15, n. 3, p. 731-9, 2013. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/download/18924/15499/115258>. Acesso em: 12 Jan. 2022.

MARTINS, R. C. C.; BRANCO, R. P. dá C. Os impactos da saúde mental nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p. e319101624079, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/24079/20667/281421>. Acesso em: 22 Mai. 2022.

MELO, H. E *et al.* Impacto de uma intervenção no estigma em saúde mental e na ansiedade intergrupos. **Acta Paul Enfermagem**, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/73H5Lx9kPybXCgK3ZHGQS3d/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 25 Out. 2022.

MENDONÇA, G. A. **Níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Enfermagem e intervenções para manejo**. Dissertação de mestrado (Mestrado em Enfermagem), Universidade de São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-17032021-104041/publico/GheysaAlvesMendonca.pdf>. Acesso em: 18 Mar. 2022.

MERCÊS, C. *et al.* Análise simultânea dos conceitos de ansiedade e medo: contribuições para os diagnósticos de Enfermagem. **Escola Anna Nery**, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DH38LhLKrHxmYPs996KHJcb/#ModalHowcite>. Acesso em: 05 Abr. 2022.

MINEIRO, M., SILVA, M. A. A.; FERREIRA, L. G. Pesquisa qualitativa e quantitativa. Momento: Diálogos em Educação. **Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação**, v. 31, n. 03, p. 201-218, 2022. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/momento/article/view/14538/9891>. Acesso em: 20 Mar. 2023.

NASCIMENTO, A. *et al.* Os impactos do estresse e ansiedade na imunidade: uma revisão narrativa. **Revista Acervo Saúde**, v. 15, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11330/6731>. Acesso em: 25 Out. 2023.

NEGRI, E. C. *et al.* Simulação clínica com dramatização: ganhos percebidos por estudantes e profissionais de saúde. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 2017.

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/QQxfsnbsqwYJCMmjRpp7xtB/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 12 Jan. 2022.

NOGUEIRA, E. *et al.* Avaliação dos níveis de ansiedade e seus fatores associados em estudantes internos de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/bkzPCH6nwfBfNHzsVj6YJyF/?lang=pt#>. Acesso em: 27 Nov. 2022.

PACHECO, J.; CARDOSO, A.; MOURÃO R. Transtorno de ansiedade em acadêmicos de Enfermagem de uma universidade pública em Boa Vista –Roraima. **Brazilian Journal of Health Review**, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/41244/pdf>. Acesso em: 22 Mai. 2022.

PEREIRA, F. L. R. *et al.* Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de Enfermagem. **Rev. Pesqui cuid. fundam.** (Online), p. 880-886, 2019. Disponível em: https://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6699/pdf_1. Acesso em: 05 Abr. 2022.

PIMENTEL, A. *et al.* Motivos relacionados à ocorrência de ansiedade em estudantes universitários brasileiros. **Periódicos UFPA**, v. 8, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/complexitas/article/view/15288/10489>. Acesso em: 12 Jan. 2022.

PINTO, A. A. M. *et al.* As inovações utilizadas no ensino de graduação em Enfermagem: uma revisão de literatura. **Revista Fórum Identidades**, v. 22, p. 9-9. 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/314049163_as_inovacoes_utilizadas_no_ensino_de_graduacao_em_Enfermagem_uma_revisao_de_literatura_as_inovacoes_utilizadas_no_ensino_de_graduacao_em_Enfermagem_uma_revisao_de_literatura. Acesso em: 15 Fev. 2022.

QUERIDO, A. I. F. *et al.* Impacto de uma intervenção no estigma em saúde mental e na ansiedade intergrupos. **Acta Paul Enfermagem**, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/PHDnMfCRtwbys9SBhNb8BMc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 Abr. 2022.

RABELO, Leonardo Moreira; SIQUEIRA, Ana Kelly Américo; FERREIRA, Luzia Sousa. Desencadeadores do transtorno de ansiedade em acadêmicos de Enfermagem: uma revisão sistemática. **Revista liberum accessum**, 2021. Disponível em: <http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/download/52/76>. Acesso em: 17 Mar. 2023.

RAMOS, W. **Transtornos de ansiedade**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Acupuntura), Escola Brasileira de Medicina Chinesa, 2015. Disponível em: <https://11nq.com/ezLUI>. Acesso em: 14 Jul. 2022.

REGO, M.; RODRIGUES, B.; NASCIMENTO, M. Ansiedade e estresse em acadêmicos de Enfermagem e suas intervenções. **Editora Realize**, 2018. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2018/TRABALHO_EV108_MD1_SA4_ID2637_21052018215223.pdf. Acesso em: 23 Nov. 2022.

REVISTA VEJA. Os brasileiros são os mais ansiosos do mundo, classifica a OMS. **Revista Veja**, 2019. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/os-brasileiros-sao-os-mais-ansiosos-do-mundo-segundo-a-oms>. Acesso em: 02 Fev. 2023.

RODRIGUES, S. B.; RODRIGUES, D. de S. C.; CARVALHO, R. D. **Panorama da saúde mental dos estudantes de Enfermagem**: Uma revisão integrativa de literatura/ Nursing student mental health overview: An integrative literature review. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 3, p. 5928–5942, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/11249/9405/29091>. Acesso em: 17 Fev. 2023

ROMAN, A.; FRIEDLANDER, M. Revisão integrativa de pesquisa aplicada à Enfermagem. **Revista Cogitare Enferm**, v.3, n.2, p.109-112,1998. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/44358/26850>. Acesso em: 16 out. 2023.

ROSA, R. S. *et al.* Fatores associados à ansiedade e depressão em acadêmicos de Enfermagem. *Revista Saúde e Desenvolvimento*. **Saúde e Desenvolvimento**, v. 16, n. 24, p. 19–32, 2022. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasaude/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/1292/839>. Acesso em: 19 Jun. 2023.

SANTIAGO, M. B *et al.* Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de Enfermagem e medicina do Acre. **UNINORTE**. 2021. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3374>. Acesso em: 03 Mar. 2023.

SEVERIAN, P. F. G. *et al.* Impacto de intervenção psicoeducacional na autoeficácia percebida de estudantes de Enfermagem. **Revista Enfermagem UERJ**, 2021. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/Enfermagemuerj/article/download/53845/38568>. Acesso em: 19 Jun. 2023.

SILVA, A. M. G. *et al.* Ansiedade em acadêmicos de Enfermagem e suas complicações futuras. **Revisa**, v. 10, n. 269-79, 2021. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/713>. Acesso em: 05 Abr. 2022.

SILVA, T. A. C. S. **A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia), Faculdade Leão Sampaio, 2019. Disponível em: <https://unileao.edu.br/repositoriobibli/tcc/THIALA%20ALVES%20DA%20COSTA%20SILVA.pdf>. Acesso em: 23 Mar. 2022.

SOUZA, I. B. de S *et al.* Perfil de ansiedade-traço em acadêmicos concluintes da graduação de Enfermagem. **Scientific Electronic Archives**, v. 16, n. 7, 2023. Disponível em: <https://sea.ufr.edu.br/SEA/article/download/1751/1802/5345>. Acesso em: 23 Nov. 2023.

TESTONI, A.; ZAMPROGNA, K. **Com que concepção de saúde vou atuar? visão de estudantes de Enfermagem, medicina e odontologia**. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Enfermagem), Universidade Federal de Santa Catarina, 2012. Disponível em:

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/121506/319444.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 16 out. 2023.

World Health Organization. Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo. **OPAS/OMS**, Brasília, DF, 2017. Disponível em: <https://acesse.dev/gYJti>. Acesso em: 13 Jun. 2023.