



**Uema**  
UNIVERSIDADE ESTADUAL  
DO MARANHÃO

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO - UEMA**  
**CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE COLINAS – CESCO**  
**CURSO DE ENFERMAGEM BACHARELADO**

**FRANCIELSON DA SILVA SOUSA**

**IMPACTOS DA ANSIEDADE NA VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:**  
**uma revisão narrativa**

Colinas- MA

2024

**FRANCIELSON DA SILVA SOUSA**

**IMPACTOS DA ANSIEDADE NA VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:  
uma revisão narrativa**

Monografia apresentada ao curso de Enfermagem Bacharelado da Universidade Estadual do Maranhão – Campus Colinas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em enfermagem.

Orientador: Prof.º Me. Diellison Layson dos Santos Lima

Colinas – MA

2024

**FRANCIELSON DA SILVA SOUSA**

Sousa, Francielson da Silva.

Impactos da ansiedade na vida dos estudantes universitários: uma revisão narrativa. / Francielson da Silva Sousa – Colinas (MA), 2024.

46 p.

Monografia (Curso de Enfermagem Bacharelado). Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, Campus Colinas (MA), 2024.

Orientador: Diellison Layson dos Santos Lima.

1. Estudantes Universitários. 2. Ansiedade. 3. Saúde Mental. I.Título.

CDU: 616.89-008.441:378

**FRANCIELSON DA SILVA SOUSA**

**IMPACTOS DA ANSIEDADE NA VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:  
uma revisão narrativa**

Monografia apresentada ao curso de Enfermagem Bacharelado da Universidade Estadual do Maranhão – Campus Colinas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em enfermagem

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Nota: \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA:**

*Diellison Layson dos Santos Lima*

---

Prof. Me. Diellison Layson dos Santos Lima  
Universidade Federal do Piauí - UFPI

*Nayra Jaqueline da Silva*

---

Prof. Esp. Nayra Jaqueline da Silva – Examinadora  
Universidade Estadual do Maranhão – UEMA

*Marília Ramalho Oliveira*

---

Prof. Esp. Marília Ramalho Oliveira – Examinadora  
Universidade Estadual do Maranhão - UEMA

Dedico este trabalho aos meus queridos pais, Doralice e Raimundo Lopes, cujo carinho e amor têm sido a bússola constante ao longo da minha jornada acadêmica. Desde o início deste curso, eles têm sido fonte inesgotável de apoio e inspiração. Ao refletir sobre meu desejo de ser enfermeiro e conquistar meu espaço profissional, não consigo deixar de associar cada passo a eles. Cada desafio superado e cada conquista alcançada é um tributo ao amor e à dedicação que me proporcionaram. Este trabalho é uma expressão humilde da minha gratidão e uma promessa de retribuir, por meio da minha profissão, o amor e o sacrifício que generosamente investiram em mim. Que este seja um testemunho do meu profundo agradecimento por moldarem não apenas o profissional que me tornei, mas também a pessoa que sou. A vocês, meus eternos guias e fontes de inspiração, dedico este trabalho com todo o meu coração

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus, primeiramente, por ter me concebido saúde, força e determinação para ultrapassar todos os obstáculos em meio a essa jornada. Durante toda minha faculdade estive comigo me amparando a cada dia.

Agradeço também, aos meus pais, Doralice e Raimundo Lopes, que sempre me motivaram, me apoiaram e me ensinaram que uma das coisas mais importantes na vida é o estudo.

Ao meu amigo Alex Silva, por toda a ajuda, apoio e companheirismo, sempre estive do meu lado em todos os momentos tornando tudo mais fácil e tranquilo.

Agradeço ao Professor e Orientador Diellison Layson dos Santos Lima, pela paciência e incentivo.

## EPÍGRAFE

*“Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça”.*

*Isaías 41:10*

## RESUMO

**Introdução:** A ansiedade, embora inerente à condição humana, é reconhecida como uma condição prevalente na contemporaneidade, sendo que, quando ultrapassa os limites da normalidade, assume caráter patológico. Este fenômeno tem o potencial de impactar adversamente a saúde e o rendimento acadêmico dos estudantes universitários. As vicissitudes associadas à vida discente são identificadas como fatores de risco significativos para a manifestação de transtornos mentais, com destaque para a ansiedade. **Objetivo:** Descrever os impactos e fatores que contribuem com a ansiedade na vida dos estudantes universitários e suas estratégias de promoção da saúde. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão bibliográfica narrativa, utilizando as bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde – BVS, Scientific Electronic Library Online - Scielo e Literatura Médica – Medline. A pesquisa abrangeu descritores em inglês e português, baseados em Medical Subject Headings (Mesh) e Descritores em Ciências da Saúde (Decs). Foram identificados 607 estudos, sendo selecionados para leitura na íntegra, 46 artigos que atenderam aos critérios de inclusão, disponíveis nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram excluídos teses, dissertações, reportagens, notícias, editoriais, resumos em anais de congresso e duplicados, resultando em 14 artigos incluídos no estudo. **Resultados e Discussão:** O estudo abordou quatro categorias fundamentais ligadas aos impactos da ansiedade nos estudantes universitários. Os fatores contribuintes incluíram pressões acadêmicas, mudanças na rotina, efeitos da pandemia e elementos individuais. A análise do impacto da ansiedade durante a COVID-19 revelou uma dinâmica complexa, com medidas presenciais e online desempenhando papéis distintos na redução da intolerância à incerteza e na promoção do suporte social. Estratégias cruciais, como orientação eficaz, apoio emocional e autocuidado, foram destacadas para promover a saúde mental dos estudantes. Intervenções propostas abrangeram atividades virtuais e promoção de redes de apoio, reconhecendo a diversidade das necessidades dos estudantes. O papel vital das instituições de ensino na adaptação de serviços online e no fortalecimento de redes de apoio foi enfatizado. **Conclusão:** Os resultados ressaltaram a importância de estratégias adaptáveis para apoiar a saúde mental dos estudantes nesse desafiador contexto. Portanto, intervenções direcionadas, suporte contínuo e uma abordagem holística são cruciais para capacitar os estudantes a enfrentarem os desafios da vida acadêmica com resiliência e bem-estar a longo prazo.

**Palavras-chave:** Estudantes Universitários. Saúde Mental. Ansiedade



## ABSTRACT

**Introduction:** Anxiety, although inherent to the human condition, is recognized as a prevalent condition in contemporary society. When it exceeds the bounds of normality, it takes on a pathological character. This phenomenon has the potential to adversely impact the health and academic performance of university students. The vicissitudes associated with student life are identified as significant risk factors for the manifestation of mental disorders, with a particular emphasis on anxiety. **Objective:** Describe the impacts and factors that contribute to anxiety in the lives of university students and their health promotion strategies.. **Methodology:** A narrative literature review was conducted using the databases Virtual Health Library (BVS), Scientific Electronic Library Online (Scielo), and Medical Literature (Medline). The research included English and Portuguese descriptors based on Medical Subject Headings (Mesh) and Health Sciences Descriptors (Decs). A total of 607 studies were identified, with 46 articles selected for full reading that met the inclusion criteria, available in Portuguese, English, and Spanish. Theses, dissertations, reports, news, editorials, conference abstracts, and duplicates were excluded, resulting in 14 articles included in the study. **Results and Discussion:** The study addressed four fundamental categories related to the impacts of anxiety on university students. Contributing factors included academic pressures, changes in routine, effects of the pandemic, and individual elements. The analysis of anxiety's impact during COVID-19 revealed a complex dynamic, with in-person and online measures playing distinct roles in reducing intolerance to uncertainty and promoting social support. Crucial strategies such as effective guidance, emotional support, and self-care were highlighted to promote students' mental health. Proposed interventions encompassed virtual activities and the promotion of support networks, recognizing the diversity of students' needs. The vital role of educational institutions in adapting online services and strengthening support networks was emphasized. **Conclusion:** The results underscored the importance of adaptable strategies to support students' mental health in this challenging context. Therefore, targeted interventions, ongoing support, and a holistic approach are crucial to empower students to face the challenges of academic life with resilience and long-term well-being.

**Keywords:** University Students. Mental health. Anxiety

## **LISTA DE SIGLAS**

**BVS-** Biblioteca Virtual em Saúde

**DECS-** Descritores em Ciências da Saúde

**DSM-V** - Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5

**INEP** - Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira

**MEDLINE-** Literatura Médica

**MESH-** Medical Subject Headings

**OMS** - Organização Mundial da Saúde

**SCIELO-** Scientific Electronic Library Online

**QV** – Qualidade de Vida

**TAG** - transtorno de ansiedade generalizada

**TEPT** - transtorno de estresse pós-traumático

**TOC** - transtorno obsessivo-compulsivo

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>1.1 Contextualização do Tema .....</b>	<b>11</b>
<b>1.2 Problema de Pesquisa .....</b>	<b>13</b>
<b>1.3 Justificativa e Relevância .....</b>	<b>13</b>
<b>1.4 Objetivos .....</b>	<b>14</b>
<b>1.4.1 Objetivo Geral .....</b>	<b>14</b>
<b>1.4.2 Objetivos Específicos .....</b>	<b>14</b>
<b>2 REFERENCIAL TEMÁTICO .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 Ansiedade como problema de saúde pública.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 Estudantes universitários .....</b>	<b>16</b>
<b>2.3 Prevalência de ansiedade em estudantes universitários .....</b>	<b>17</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>19</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>4.1 Impactos da ansiedade na vida dos estudantes universitários .....</b>	<b>27</b>
<b>4.2 Fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade na vida dos estudantes universitários.....</b>	<b>32</b>
<b>4.3 Estratégias de intervenção para a promoção da saúde de estudantes universitários com ansiedade .....</b>	<b>36</b>
<b>4.4 Ansiedade em estudantes universitários no contexto da COVID- 19.....</b>	<b>38</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>40</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>42</b>

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 Contextualização do Tema

A ansiedade, embora seja um sentimento natural, essencial e biológico presente em todas as pessoas, é considerada o mal do século. Quando deixa de ser um aspecto saudável, torna-se patológica, configurando-se como uma condição que requer tratamento adequado. Isso porque a ansiedade, ao atingir níveis prejudiciais, pode manifestar-se por meio de mal-estar, desconforto, inquietação e dificuldade de concentração. Nesse contexto, é imperativo buscar tratamentos acompanhados por profissionais especializados, como psicólogos e psiquiatras, visando ao controle eficaz da ansiedade (Campos *et al.*, 2021).

Os transtornos de ansiedade destacam-se como uma categoria de condições que afetam pessoas de todas as faixas etárias, não apenas no Brasil, mas em todo o mundo. Esses transtornos podem se manifestar desde cedo e persistir ao longo da vida. Em países emergentes de renda média, como o Brasil, o perfil epidemiológico tende a assemelhar-se ao de nações desenvolvidas. A prevalência de quadros de ansiedade na população em geral é significativa e preocupante, tornando-se um desafio de saúde pública no país (Mangolini; Andrade; Wang, 2019).

No ano de 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou o relatório mundial de saúde mental. Este documento abordou a incidência global de transtornos mentais, onde os mais prevalentes foram a ansiedade e depressão. De acordo com o relatório, cerca de 970 milhões de pessoas estavam convivendo com algum tipo de transtorno em 2019 e maior parte delas sofriam de transtorno de ansiedade, representando 31%. Ou seja 301 milhões de pessoas no mundo estavam sofrendo com ansiedade. Durante a pandemia, esses números aumentaram relativamente. O relatório apontou um aumento maior que 25% nos casos de ansiedade e depressão, isso apenas no primeiro ano de pandemia (World Health Organization *et al.*, 2022).

No período da pandemia de Covid-19 houve uma intensificação dos sintomas de ansiedade vivenciados pelos acadêmicos, portanto, a saúde mental dos estudantes em tempo de pandemia do Covid-19 foi afetada de forma negativa por conta de todas as mudanças nas rotinas acadêmicas e sociais e induziu muitas preocupações individuais e coletivas sendo que a prevalência de ansiedade tende a aumentar em situações de crise, tais como pandemias. Estudantes universitários, particularmente, já sofrem desse tipo de transtorno mental (Rocha *et al.*, 2021).

Alguns dos principais tipos de transtornos de ansiedade incluem agorafobia, transtorno do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobia social, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Esses transtornos, todos mencionados, são frequentes, afetando a saúde mental e prejudicando a qualidade de vida do indivíduo. Muitas pessoas evitam realizar atividades cotidianas devido ao temor das crises ou sintomas associados (Costa *et al.*, 2019).

Conforme os critérios estabelecidos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5 (DSM-V), o diagnóstico do transtorno de ansiedade é indicado quando são identificados de forma frequente e intensa diversos sintomas físicos (taquicardia, palpitações, boca seca, hiperventilação e sudorese), comportamentais (agitação, insônia, reação exagerada a estímulos diversos e medos) ou cognitivos (nervosismo, apreensão, preocupação, irritabilidade e distraibilidade). Dessa forma, múltiplos fatores são considerados durante o processo diagnóstico (Silva *et al.*, 2021).

O tratamento abrange tanto a terapia psicológica quanto a farmacoterapia, que envolve o uso de medicamentos prescritos por profissionais de saúde, como antidepressivos ou ansiolíticos. A combinação dessas abordagens, terapia psicológica e farmacoterapia, é proposta como uma intervenção terapêutica que demonstra resultados mais eficazes. A psicoterapia é reconhecida como uma das abordagens mais eficazes no tratamento de transtornos de ansiedade, sendo personalizada, levando em consideração a intensidade dos sintomas e as necessidades individuais de cada pessoa (Lopes *et al.*, 2021).

A ansiedade possui o potencial de impactar significativamente a vida de uma pessoa, chegando a prejudicar não apenas a qualidade de vida, mas também o convívio social, o sono e as relações familiares e profissionais. No âmbito acadêmico, ela impõe desafios à concentração, podendo afetar o desempenho dos estudantes tanto no ambiente escolar quanto universitário, resultando em dificuldades para assimilar informações, o que se revela prejudicial para o processo de aprendizado (Lisbôa *et al.*, 2022).

A entrada na faculdade ou no ensino superior marca um período crucial na vida de qualquer estudante, não apenas pela significância do evento, mas também pela intensidade emocional que pode ser desencadeada por essa transição. A pressão psicológica, nervosismo, altas expectativas, euforia e, em alguns casos, a mudança para um novo ambiente além da zona de conforto são fontes de uma ampla gama de emoções e sentimentos. Quando essa situação não é abordada adequadamente, pode resultar em situações perigosas, aumentando as chances de desenvolver transtornos mentais devido à anormalidade da situação existente (Lúcio *et al.*, 2019).

Entre os estudantes universitários, os transtornos mentais estão mais presentes do que podemos perceber, o que é preocupante, dado que essas condições têm impactos negativos significativos na vida desses indivíduos. Este cenário tem chamado atenção, especialmente devido à predominância da ansiedade entre esses distúrbios psíquicos. Diversos fatores contribuem para esse agravamento, incluindo o desgaste gerado pelas atividades acadêmicas, a pressão dos familiares e as responsabilidades decorrentes do trabalho, uma vez que muitos desses estudantes universitários conciliam estudo e emprego (Soares; Monteiro; Santos, 2020).

A rotina acadêmica representa um aspecto passível de análise no contexto da qualidade de vida e saúde dos universitários. A transição para o ensino superior acarreta repercussões significativas no estado psicológico dos estudantes, e manter o equilíbrio mental diante dos desafios e responsabilidades do ambiente universitário pode ser uma tarefa desafiadora. É crucial ressaltar que as adversidades associadas à vida estudantil são consideradas fatores de risco e contribuem para o surgimento de transtornos mentais, principalmente a ansiedade. Portanto, é de suma importância que os acadêmicos estejam atentos e busquem aprimorar sua qualidade de vida e saúde mental (Anversa *et al.*, 2018).

## **1.2 Problema de pesquisa**

A crescente prevalência global da ansiedade, conforme evidenciada pela OMS, não é apenas uma preocupação que permeia diferentes idades e estratos sociais, mas também se manifesta de maneira acentuada durante a transição dos jovens da adolescência para a vida adulta. Este período de mudança, marcado pela entrada na universidade e no ambiente profissional, apresenta desafios que transcendem o meramente acadêmico, levando a uma exaustão física e psicológica, como documentado por Lima, Batista e Marcondes (2023).

Os estudantes universitários, inseridos nesse contexto de transição, enfrentam uma vulnerabilidade singular diante das pressões e mudanças que caracterizam a vida acadêmica. Desde os primeiros passos nesse ambiente até a conclusão de seus cursos, esses jovens estão suscetíveis a níveis elevados de ansiedade, que podem influenciar não apenas seu desempenho acadêmico, mas também seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Nesse cenário complexo e desafiador, a questão de pesquisa se destaca: Quais são os impactos da ansiedade na vida dos estudantes universitários? Compreender essa vulnerabilidade única vivenciada pelos universitários não apenas oferece *insights* valiosos sobre a interação entre ansiedade e vida acadêmica, mas também direciona a busca por

estratégias eficazes de intervenção, visando promover um ambiente educacional mais saudável e apoiar o bem-estar integral dos estudantes.

### **1.3 Justificativa e Relevância**

A justificativa para a realização deste estudo, baseia-se na relevância da temática em questão, centrada na ansiedade, um problema cada vez mais prevalente na sociedade e que impacta numerosas pessoas. No âmbito universitário, essa problemática não é exceção, como evidenciado pelo alarmante número de acadêmicos afetados por esse fenômeno. Infelizmente, persiste um estigma social em relação aos transtornos mentais, incluindo a ansiedade, o que representa uma barreira para a intervenção. Contudo, é crucial abordar essas questões com a mesma seriedade dedicada a outras condições de saúde.

A compreensão aprofundada desse fenômeno é essencial, especialmente entre os estudantes universitários, um grupo vulnerável devido às exigências acadêmicas, carga horária intensa de estudos e alterações nas rotinas de sono. Esses fatores contribuem para a incidência da ansiedade, prejudicando a saúde e impactando negativamente o desempenho acadêmico. Essas considerações fundamentam a escolha deste estudo.

Dado que os estudantes universitários, enquanto jovens adultos, estão suscetíveis a experiências ansiosas, a pesquisa visa contribuir de forma positiva e significativa para o entendimento dessa problemática, ampliando o conhecimento científico sobre a ansiedade no contexto do ensino superior. Uma análise aprofundada em bases de dados relevantes proporcionará um sólido referencial para a temática, enriquecendo a compreensão sobre a ansiedade em estudantes universitários.

### **1.4 Objetivos**

#### **1.4.1 Geral**

- Descrever os impactos da ansiedade na vida dos estudantes universitários

#### **1.4.2 Específicos**

- Identificar os fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade na vida dos estudantes universitários;
- Verificar as estratégias de intervenção para a promoção da saúde de estudantes universitários com ansiedade.
- Investigar a ansiedade em estudantes universitários durante a pandemia da Covid-19.

## 2 REFERENCIAL TEMÁTICO

### 2.1 A ansiedade como problema de saúde pública

Na contemporaneidade, a ansiedade assume um papel de destaque como um sério desafio para a saúde pública, sendo identificada como um problema de múltiplos fatores de risco que complicam a abordagem pelos serviços de saúde. Sua influência diversificada e impacto variável em cada indivíduo destacam a complexidade subjacente. Diante desse cenário, medidas preventivas tornam-se imperativas para assegurar um bem-estar emocional saudável e prevenir doenças mentais, promovendo uma significativa melhoria na qualidade de vida dos indivíduos (Moura *et al.*, 2020).

A ansiedade, como fenômeno multifacetado, pode ser categorizada em dois subtipos distintos: ansiedade-estado, uma emoção momentânea desencadeada por situações específicas, e ansiedade-traço, uma característica intrínseca do indivíduo que perdura de forma estável em diversas situações, refletindo um traço de personalidade individual. Compreender ambos os fatores são cruciais para uma apreciação abrangente da ansiedade (Santos *et al.*, 2020).

Manifestando-se em sensações desagradáveis de maneira constante, a ansiedade pode se tornar proeminente em situações sociais ou de execução, levando o indivíduo a experimentar sentimentos de vergonha e receio. As situações evocadoras podem variar desde interações sociais até atividades cotidianas como comer em público, falar ao telefone e utilizar banheiros públicos, resultando em sintomas físicos como palpitação, sufoco, rubor, tremor, diarreia, tensão muscular e sudorese (Andrade; Pires, 2020).

A intensidade e duração da ansiedade variam de acordo com o equilíbrio emocional, resiliência e resposta a eventos estressantes do indivíduo. A distinção entre ansiedade em estado normal e patológico reside na intensidade, sendo a ansiedade normal passageira e não interferindo nos aspectos cotidianos, enquanto a ansiedade patológica pode prejudicar atividades diárias (Andrade *et al.*, 2019).

Embora as causas exatas do transtorno de ansiedade não sejam totalmente compreendidas, diversos fatores de risco contribuem para seu desenvolvimento. A ansiedade, portanto, representa um conjunto complexo de emoções, onde a apreensão assume um papel predominante. Quando essa apreensão ultrapassa limites normais, tornando-se uma constante na vida do indivíduo, afeta negativamente o funcionamento mental e físico, prejudicando a qualidade de vida e manifestando-se de diversas formas (Caetano *et al.*, 2021).

Entre os transtornos psiquiátricos, os distúrbios de ansiedade destacam-se como os mais prevalentes, afetando aproximadamente 30% da população ao longo da vida. Essa



elevada incidência é preocupante, considerando que a ansiedade é considerada uma porta de entrada para o desenvolvimento de outros problemas psicológicos. Nesse contexto, torna-se essencial que as pessoas adotem cuidados adequados para preservar a saúde mental (Aquino *et al.*, 2020).

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que 18,6 milhões de brasileiros são impactados por distúrbios relacionados à ansiedade, posicionando o Brasil como líder nesse cenário. Esses números alarmantes assumem proporções preocupantes, especialmente diante da limitada acessibilidade aos serviços de saúde mental, longas jornadas de trabalho e baixa qualidade de vida enfrentadas pela maioria da população (Silva *et al.*, 2019).

É crucial ressaltar que, ao longo da vida, as mulheres enfrentam um risco significativamente maior de serem afetadas pela ansiedade em comparação com os homens. Essa disparidade de gênero reflete-se em diagnósticos mais frequentes, sintomas mais intensos e maiores impactos no cotidiano, tornando imperativo um foco especial na saúde mental feminina. Apesar desse cenário alarmante, é notável que as mulheres são as principais buscas de tratamento para melhorar sua condição (D'ávila *et al.*, 2020).

## **2.2 Desafios da vida universitária**

A transição do estudante para o ensino superior representa uma nova etapa na vida, vinculada ao crescimento profissional e pessoal do ingressante. Este momento assume grande relevância, pois está associado a expectativas renovadas, buscando autonomia e uma identidade em evolução. O acesso ao ensino superior, um sonho para muitos estudantes de classes sociais menos favorecidas, tem observado um aumento significativo graças às políticas públicas de ingresso e permanência (Silva; Silva, 2019).

Ao refletir sobre o perfil do estudante universitário contemporâneo, é imperativo reconsiderar os modelos educacionais e o contexto em que o ensino superior está inserido, assim como os benefícios oferecidos aos seus participantes. Tanto em instituições públicas quanto privadas, a maioria dos alunos provém do ensino médio público, sendo predominantemente do sexo feminino, com identificação racial majoritariamente branca e idade variando entre 19 e 24 anos. No entanto, destaca-se uma diversificação crescente nesse cenário acadêmico (Santana; Ribeiro, 2018).

Durante o percurso acadêmico, os estudantes universitários enfrentam desafios significativos no desenvolvimento profissional, seja nas avaliações acadêmicas ou na identificação com a área de estudo escolhida. Esses desafios podem se tornar obstáculos que

impactam a conclusão do curso desejado, uma realidade comum revelada pelo Censo de Educação Superior de 2019 (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira [INEP], 2019). Essa situação frequente pode interferir na saúde mental dos acadêmicos, bem como contribuir para a desistência dos cursos (Dassow; Vieira; Santos, 2021).

No Brasil, tem-se observado um notável aumento nas matrículas no ensino superior ao longo dos anos. A expansão do ensino superior brasileiro propiciou a entrada neste nível educacional de estudantes pertencentes a grupos anteriormente pouco representados. Essa diversificação nos públicos e perfis de estudantes nas instituições de ensino superior representa um avanço claro em termos de inclusão social. Isso assume grande importância na redução da desigualdade educacional, considerando que o Brasil enfrenta desafios consideráveis nesse aspecto (Heringer, 2018).

### **2.3 Prevalência de ansiedade em estudantes universitários**

A ansiedade tem acompanhado a humanidade por muitos séculos. Contudo, a incidência elevada de diagnósticos de transtornos de ansiedade nas últimas décadas, na população adulta em geral, tem crescido de forma preocupante. Esses transtornos têm o potencial de impactar significativamente o dia a dia das pessoas em diversas áreas de suas vidas. No contexto acadêmico, caracterizado pela pressão por resultados, a ansiedade pode afetar muitos indivíduos, especialmente aqueles em uma fase de transição da adolescência para a vida adulta (Pedrosa *et al.*, 2019).

No Brasil, a prevalência de transtornos de ansiedade atinge 9,3% da população, tornando o país o mais ansioso do mundo. A preocupação com a saúde mental dos alunos no ambiente acadêmico tem crescido, uma vez que se estima que um em cada cinco universitários em todo o mundo apresenta algum transtorno mental, sendo os transtornos de ansiedade os mais comuns. É relevante destacar que os universitários constituem um grupo mais propenso ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade (Souza *et al.*, 2022).

Nos últimos anos, observou-se um aumento significativo de casos divulgados na mídia envolvendo estudantes universitários que sofrem de transtornos mentais. As mudanças no ambiente, na rotina e o distanciamento do meio social familiar ou de outros ambientes aos quais estavam acostumados antes de ingressar na universidade parecem ser fatores que contribuem para o crescente número de estudantes doentes, impactando a vida acadêmica com sintomas de apreensão e, principalmente, ansiedade (Silva; Panosso; Donadon, 2018).

Portanto, o ensino superior demanda um olhar cada vez mais atento à saúde mental dos acadêmicos e às necessidades gerais de seus membros. Esses aspectos intrínsecos à experiência dos estudantes evidenciam um aumento do sofrimento psicológico e da vulnerabilidade a agravos na saúde (Jesus; Andrade, 2022).

### 3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa de caráter descritiva com abordagem qualitativa. De acordo com Casarin *et al.* (2020), a revisão narrativa é empregada para obter atualizações sobre determinado tema, permitindo que o pesquisador analise os dados presentes na literatura de maneira não sistematizada. Isso implica que a revisão é realizada de forma livre, sem a necessidade de seguir rigorosos padrões metodológicos ou detalhar todo o processo metodológico, incluindo os critérios para a escolha das fontes, pois tal abordagem varia consideravelmente e é subjetiva ao pesquisador.

O ponto de partida foi a definição da questão norteadora da pesquisa: "Quais são os impactos da ansiedade na vida dos estudantes universitários?". Assim, na construção do protocolo, adotou-se a estratégia PICo (P: População; I: Interesse; Co: contexto), onde P: estudantes universitários, I: ansiedade e Co: saúde mental.

A busca por artigos pertinentes para abordar a questão proposta foi conduzida utilizando a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), onde foram aplicados filtros nas bases de dados Index Psicologia – Periódicos e BDEF – Enfermagem. Simultaneamente, a plataforma do Periódico da Capes proporcionou acesso às bases de dados Literatura Médica - MEDLINE/PUBMED e SciELO - *Scientific Electronic Library Online*.

Para atender aos objetivos propostos no estudo e abordar a questão norteadora, foram estabelecidos descritores controlados nos idiomas português e inglês, utilizando-se como referência o Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e o *Medical Subject Headings* (MESH), respectivamente. Os termos DeCS e MESH estão apresentados no Quadro abaixo.

**QUADRO 1** - Estratégia PICo, Brasil, 2023.

Acrônimo de Busca (estratégia PICo)	MESH	DECS
P – População	University students	Estudantes Universitários
I – Interesse	Anxiety	Ansiedade
Co – Contexto	mental health	Saúde Mental

**FONTE:** Elaboração própria.

Através da busca avançada nas bases de dados, os descritores foram combinados, utilizando a estratégia de busca avançada por meio do operador booleano AND. A coleta dos manuscritos ocorreu durante a segunda semana do mês de dezembro de 2023.

Para a seleção da amostra, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: os artigos que respondessem à questão norteadora e disponíveis na íntegra nos idiomas português, inglês

ou espanhol, bem como serem publicados no recorte temporal de 2018 a 2023. Quanto aos critérios de exclusão: dissertações/teses, reportagens, notícias, editoriais, artigos de revisão, resumos publicados em anais de congresso e artigos duplicados entre as bases de dados.

Na base de dados MEDLINE/PUBMED, a busca foi conduzida utilizando os seguintes descritores: (mental health) AND (anxiety) AND (University students). Inicialmente, a busca resultou em 522 artigos. Para aprimorar os resultados, foram aplicados filtros adicionais, restringindo a análise aos dados dos últimos 5 anos. Posteriormente, após a aplicação dos critérios de exclusão de manuscritos duplicados, identificamos e removemos 17 artigos repetidos na base de dados. Na etapa subsequente, procedemos à leitura dos títulos dos artigos, resultando em 120 manuscritos. Realizamos uma avaliação mais detalhada dos títulos e resumos previamente identificados, o que culminou na escolha final de 24 artigos provenientes da base de dados.

Na BVS, os descritores de busca foram (estudantes universitários) AND (ansiedade) AND (saúde mental). Os quais resultaram em 69 produções. A etapa subsequente envolveu a leitura dos títulos dos artigos no qual foram obtidos 69 manuscritos, quanto a avaliação dos títulos e resumos previamente identificados, resultando na escolha final de 16 artigos da base de dados. Na etapa seguinte, foram excluídas três monografias, seguindo os critérios estabelecidos para pesquisa. Após a exclusão de manuscritos, procedeu-se à identificação e remoção de manuscritos onde foram excluídos 07 artigos duplicados na base de dados.

Na SciELO, foram utilizados os mesmos descritores de busca foi aplicada na BVS, resultando em 16 artigos. Aplicaram-se filtros adicionais para incluir apenas publicações entre 2018 e 2023, nos mesmos idiomas. A etapa subsequente envolveu a leitura dos títulos dos artigos no qual foram obtidos 16 manuscritos, quanto a avaliação dos títulos e resumos previamente identificados, resultando na escolha final de 8 artigos da base de dados.

A etapa subsequente da metodologia envolveu a exclusão de manuscritos que não atendiam aos critérios estabelecidos para a pesquisa. No que diz respeito às monografias, nenhuma foi identificada na base de dados MEDLINE/PUBMED e nenhuma na SciELO.

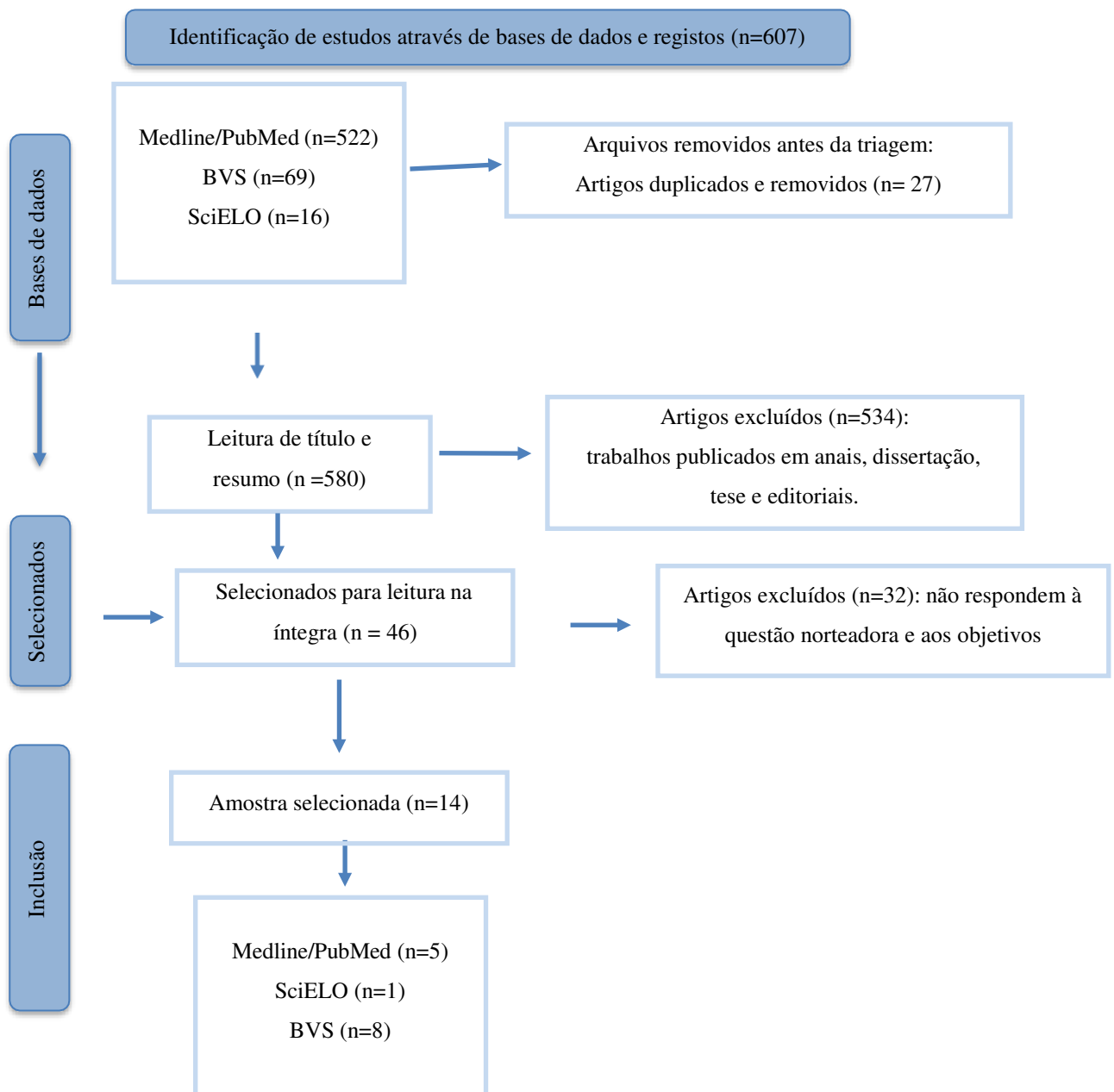
Após a exclusão de 593 artigos, restaram 46 trabalhos para leitura na íntegra. Posteriormente, 32 manuscritos foram excluídos, pois não respondiam à questão norteadora. Desse modo, 14 produções científicas foram selecionadas para compor a amostra final do presente estudo.

Nesse sentido, dos 14 artigos minuciosamente selecionados: 05 trabalhos originaram-se da base de dados Medline/PubMed, contribuindo significativamente para a compreensão da literatura internacional sobre o tema; 01 artigo foi obtido da base SciELO,

ressaltando a relevância da produção científica latino-americana na investigação da ansiedade e saúde mental em estudantes universitários; 8 produções científicas foram extraídas da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), proporcionando uma visão mais específica ancorada em fontes nacionais e regionais.

Essa diversidade de origens enriquece a base de conhecimento, promovendo uma análise mais abrangente e sólida da interrelação entre ansiedade e saúde mental nesse grupo específico. Ademais, as etapas de seleção dos artigos estão representadas na figura 1.

**Figura 1** – Artigos que atenderam a questão norteadora e foram adicionados ao estudo. Brasil, Colinas, 2023.



A análise de dados permitiu agrupar os artigos categoricamente das seguintes formas:

1) Impactos da ansiedade na vida dos estudantes universitários; 2) Fatores que contribuem

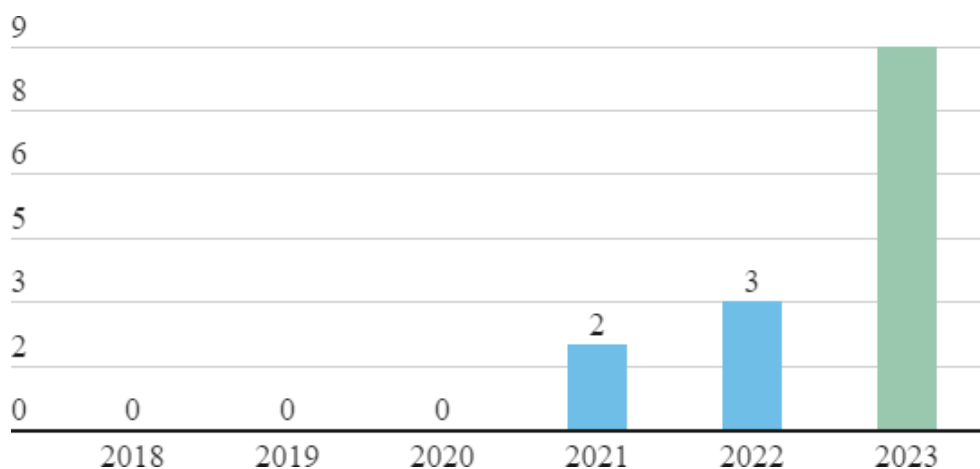
para o desenvolvimento da ansiedade na vida dos estudantes universitários; 3) Estratégias de intervenção para a promoção da saúde de estudantes universitários com ansiedade e 4) Impacto da ansiedade em estudantes universitários durante a pandemia da Covid-19.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar os 14 artigos selecionados, observa-se, que alguns manuscritos abrangeram mais de uma categoria estratificada no processo de análise, sendo 8 artigos correspondentes da primeira categoria, referindo impactos da ansiedade na vida dos estudantes universitários, 9 compõem a segunda, fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade na vida dos estudantes universitários, 4 equivalem à terceira, a qual aborda estratégias de intervenção para a promoção da saúde de estudantes universitários com ansiedade e 7 corresponde ao Impacto da ansiedade durante a Covid-19 em estudantes universitários. É importante ressaltar que alguns artigos serão utilizados em mais de uma categoria.

Quanto ao delineamento, houve prevalência dos estudos transversais com 10, seguidos de pesquisas qualitativas com 3 e quantitativa com 1. No que tange ao idioma, 8 dos artigos são em português e 5 em inglês e 1 em espanhol. Com relação ao período de publicação, os trabalhos incluídos se encontram entre 2018 e 2023, conforme evidencia o gráfico 1.

**Gráfico 1.** Apresentação da quantidade de artigos encontrados e seu período de publicação.



**Fonte:** Dados da pesquisa

Por meio dos artigos identificados, percebe-se que é crucial considerar todos os aspectos relacionados ao portador de ansiedade, uma vez que exercem uma influência marcante em sua qualidade de vida. Assim, os estudos que integram a amostra final foram devidamente catalogados e organizados no Quadro 2, seguindo uma ordem cronológica que abrange informações sobre o autor, ano de publicação, tipo de estudo e os resultados mais relevantes.



**Quadro 2.** Caracterização dos artigos em ordem cronológica, conforme o autor, ano, tipo de estudo e principais resultados, Colinas, Brasil, 2023

<b>Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Principais Resultados</b>
<b>Categoria 01: Impactos da ansiedade na vida dos estudantes universitários</b>			
ALMOMANI, E. Y. <i>et al.</i>	2021	Transversal	Diferença nos sintomas psicológicos entre estudantes do sexo feminino e masculino.
ANTÚNEZ, Z., <i>et al.</i>	2023	Transversal	Qualidade do sono prejudicado, altas prevalências de sintomas depressivo, estresse e distúrbios do sono.
BETANCUR, H. N. C; ARIAS, M. V.	2023	Quantitativo	Os estudantes que usaram a Internet excessivamente por mais de quatro horas por dia tiveram 3,16 vezes maior de desenvolver ansiedade.
CHARBONNIER, E. <i>et al.</i>	2023	Transversal	Depressão, ansiedade e estresse entre estudantes da área da saúde
CORREIA, K. C. R. <i>et al.</i>	2023	Qualitativo	Aumento da ansiedade nos estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19.
FREITAS, P. H. B., <i>et al.</i>	2023	Transversal	Ansiedade, depressão e estresse entre estudantes da área da saúde.
SOUZA, J. P. A., <i>et al.</i>	2022	Transversal	Qualidade de sono prejudicado, uso de medicamentos sem prescrição e aumento do risco de suicídio.
REIS, M. E. F. A., <i>et al.</i>	2022	Transversal	Ansiedade entre estudantes universitários, destacando diferenças de gênero, com mulheres apresentando níveis mais altos ao longo da graduação. Além disso, menciona a presença de sintomatologia depressiva. A ansiedade pode influenciar negativamente no rendimento acadêmico e na vida social dos estudantes.
<b>Categoria 02: Fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade na vida dos estudantes universitários</b>			
ALMOMANI, E. Y., <i>et al.</i>	2021	Transversal	Fatores sociodemográficos, como gênero e idade,
ANTÚNEZ, Z., <i>et al.</i>	2023	Transversal	Desafios normativos

			associados à vida universitária, transição e adaptação, desafios adicionais decorrentes da pandemia por COVID-19.
BETANCUR, H. N. C; ARIAS, M. V.	2023	Quantitativo	Uso excessivo do celular
CHARBONNIER, E., et al.	2023	Transversal	Aspectos individuais, hábitos de vida, características sociodemográficas e do ambiente de aprendizagem.
CORREIA, K. C. R. <i>et al</i>	2023	Qualitativo	Pandemia, mudanças nas rotinas e relações familiares.
FREITAS, P. H. B., <i>et al</i>	2023	Transversal	Gênero (maior prevalência em mulheres), orientação sexual, atividade física, obesidade, percepção de violência no bairro e acesso a serviços psicológicos.
GAMA, L. M. P., <i>et al</i>	2022	Qualitativo	Destaca preocupação, ansiedade, angústia, abalo emocional e instabilidade emocional como vivências marcadas pelos estudantes.
SOUZA, J. P. A., <i>et al</i>	2022	Transversal	Gênero (mulheres com maior probabilidade), orientação sexual (não heterossexuais mais propensos), obesidade.
REIS, M. E. F. A., <i>et al</i> .	2022	Transversal	Cobranças excessivas, pressões, frustrações, indecisão profissional, expectativas sociais relacionadas à vida profissional e adulta. ingresso na universidade pode ser um estressor devido à necessidade de adaptação a um novo ambiente.
<b>Categoria 03: Estratégias de intervenção para a promoção da saúde de estudantes universitários com ansiedade</b>			
ALMOMANI, E. Y., <i>et al</i> .	2021	Transversal	Estudar, dormir e praticar rituais religiosos.
ANTÚNEZ, Z., <i>et al</i>	2023	Transversal	Estratégias para abordar problemas de saúde mental e distúrbios do sono em estudantes universitários.
CORREIA, K. C. R. <i>et al</i>	2023	Qualitativo	Atendimentos psicológicos online,
REIS, M. E. F. A., <i>et al</i> .	2022	Transversal	Acompanhamento

			<p>multiprofissional, incluindo atividades extensionistas como oficinas, palestras e práticas integrativas, intervenções como higiene do sono e estímulo a hábitos saudáveis para melhor qualidade do sono.</p>
<b>Categoria 04: Ansiedade em estudantes universitários no contexto da COVID-19</b>			
ALMOMANI, E. Y., <i>et al.</i>	2021	Transversal	<p>Sintomas psicológicos vivenciados pelos estudantes durante o toque de recolher, restrições que afetaram negativamente a saúde mental, especialmente das estudantes do sexo feminino e dos estudantes mais jovens.</p>
CHARBONNIER, E., <i>et al.</i>	2023	Transversal	<p>Abordou os problemas de saúde mental entre estudantes universitários e avalia os efeitos de programas de intervenção, tanto online quanto presenciais, na saúde mental dos estudantes.</p>
CORREIA, K. C. R. <i>et al.</i>	2023	Qualitativo	<p>Mudanças nas rotinas, incertezas e outras demandas emergentes.</p>
CARVALHO, A. C. M., <i>et al.</i>	2023	Quantitativa e transversal	<p>Mudanças na abordagem pedagógica, satisfação dos estudantes em relação às atividades pedagógicas, preocupações com o retorno presencial, entre outros.</p>
FILHO, J. D. S., <i>et al.</i>	2023	Transversal	<p>Sintomas depressivos e de ansiedade em estudantes universitários durante a pandemia.</p>
GUPTA, P; ANUPAMA, B. K.; RAMAKRISHNA, K.	2021	Transversal	<p>Alta prevalência de sintomas de depressão e ansiedade durante a crise, além de relatos de mudanças significativas de humor e reconsideração da escolha de profissão</p>
KIRDCHOK, P., <i>et al.</i>	2023	Transversal	<p>Alta prevalência de depressão e ansiedade. reconsideração da escolha profissional.</p>

**Fonte:** Dados da pesquisa

#### 4.1 Impactos da ansiedade na vida dos estudantes universitários

Conforme evidenciado pela pesquisa conduzida por Almomani *et al.* (2021), os estudantes universitários enfrentam uma variedade de sintomas psicológicos, incluindo ansiedade, distúrbios do sono, depressão, irritabilidade, baixa autoestima, sensação de impotência, sentimentos de inutilidade, infelicidade e dificuldades de concentração. Conforme os dados do Ministério da Educação Superior e Pesquisa Científica da Jordânia, o ano acadêmico de 2019 contava com um total de 342.104 estudantes matriculados em universidades públicas e privadas na Jordânia. Dos 585 participantes da pesquisa, 372 (63,6%) eram estudantes do sexo feminino. A grande maioria, 434 (74,2%), estava dedicada aos estudos em ciências médicas e farmacêuticas, enquanto 96 (16,4%) optaram por ciências gerais, 47 (8%) pela área de engenharia, e os 7 (1,2%) restantes estavam envolvidos em disciplinas de literatura e humanidades

Predominantemente, os estudantes tinham idades entre 18 e 25 anos, e a distribuição entre os anos acadêmicos de primeiro, segundo, terceiro e quarto era praticamente equitativa. A maioria expressiva, 553 (94,5%), estava matriculada em programas de graduação. No universo dos participantes, 171 (29,2%) eram estudantes internacionais que escolheram a Jordânia como local de estudo, enquanto 228 (39%) estavam cursando e residindo longe de suas famílias (Almomani *et al.* 2021).

Antúnez, *et al.* (2023), em consonância com Almomani, *et al.* (2021), em sua pesquisa ao afirmar que, para avaliar o impacto da saúde mental na qualidade do sono de estudantes universitários, inicialmente caracterizaram as prevalências de problemas de qualidade do sono, saúde mental e a frequência de suporte social em ambos os anos. Os resultados revelam elevadas prevalências de problemas de saúde mental, com 50% dos entrevistados apresentando sintomatologia leve a severa nas Escalas Abreviadas de *Depresión, Ansiedad y Estrés* (DASS-21).

Nota-se, flutuações significativas entre 2019 e 2020, com uma redução na prevalência de pessoas sem problemas de DASS-21, registrando uma queda de 8%. Quanto ao *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9), a prevalência foi de 59,5%, considerando sintomatologia moderada ou superior em 2019, e 77% em 2020, com aumentos de 6,3% e 6,8% nas categorias moderadamente grave e grave, respectivamente. Esses dados sugerem uma dinâmica complexa na evolução da saúde mental dos estudantes universitários, evidenciando a necessidade de intervenções e suporte contínuo para enfrentar os desafios psicológicos enfrentados durante os anos acadêmicos (Antúnez, *et al.* 2023).

O autor supracitado, em sua pesquisa quanto ao âmbito da qualidade do sono, apenas 16,9% dos estudantes afirmaram não enfrentar problemas de sono em 2019, enquanto esse percentual diminuiu para 12,6% em 2020. Em 2019, 73,6% indicaram a necessidade de observação e intervenção para melhorar a qualidade do sono, e esse número aumentou para 75,7% em 2020. Houve uma deterioração nos problemas de sono entre os dois anos, com um aumento nas prevalências de severidade que demandam tratamento e problemas graves em 6,2% e 1,8%, respectivamente. Em 2019, 71,2% dos entrevistados contavam com uma rede de apoio, enquanto em 2020, esse número reduziu para 67,7%, representando uma diminuição de 3,4%.

Nota-se que a rede de apoio, normalmente composta pela família é de suma importância para o tratamento da ansiedade, e quando o discente não detém de apoio emocional, tal situação pode se agravar, chegando a interferir nos aspectos biopsicossociais desse universitário.

Outro elemento que exerce influência na vida dos estudantes, conforme apontado por Betancur e Arias (2023), é a tentativa de equilibrar estudo e trabalho. Diversas pesquisas destacam as dificuldades enfrentadas por esses estudantes para alcançar um desempenho satisfatório em ambas as áreas. Em contrapartida, muitos relatam experimentar elevados níveis de estresse, ansiedade e exaustão acadêmica.

O uso excessivo da internet surge como um fator adicional que pode impactar negativamente vários aspectos da qualidade de vida, abrangendo o bem-estar emocional, o humor e os relacionamentos interpessoais. Tais efeitos não se restringem apenas ao âmbito psicológico e emocional, estendendo-se também à qualidade de vida social e física, podendo ser comprometida pelo uso patológico da internet (Betancur; Arias, 2023).

De acordo com Charbonnier *et al.* (2023), é amplamente reconhecido que estudantes frequentemente manifestam precariedade na saúde mental, evidenciada por níveis elevados de ansiedade, sintomas depressivos e esgotamento acadêmico. A pandemia de COVID-19 agravou esses problemas, destacando a necessidade de intervenções tanto online quanto presenciais, as quais têm demonstrado eficácia em melhorar a saúde mental dos estudantes.

Ao abordar as modalidades de tratamento presencial e online, Charbonnier *et al.* (2023) destaca que, embora ansiedade, sintomas depressivos e esgotamento acadêmico estejam associados ao uso de estratégias de aprendizado menos eficazes e a níveis elevados de intolerância à incerteza e indefensabilidade aprendida, esses aspectos são frequentemente negligenciados em intervenções voltadas para estudantes.

O equilíbrio entre estudo e trabalho, como apontado por Betancur e Arias (2023), é uma questão complexa enfrentada pelos estudantes, resultando em estresse, ansiedade e exaustão acadêmica.

No entanto, Charbonnier *et al.* (2023) ressaltam a negligência de aspectos cruciais, como estratégias de aprendizado e níveis de intolerância à incerteza, em intervenções direcionadas aos estudantes. Essa lacuna destaca a importância de abordagens mais abrangentes e personalizadas para promover efetivamente a saúde mental estudantil.

Correia *et al.* (2023) oferece uma análise abrangente dos desafios enfrentados por estudantes universitários, concentrando-se especialmente nos impactos da ansiedade em suas vidas. Diante das rápidas transformações no cenário educacional, as inquietações relacionadas à saúde mental dos alunos ganharam destaque.

A preocupação como um fator relevante, evidenciando as pressões acadêmicas intensificadas pela transição para o ensino remoto. Os estudantes confrontam incertezas em relação ao formato dos cursos, obstáculos tecnológicos e a exigência de se adaptarem rapidamente a novas práticas educativas. Além disso, o autor amplia essa perspectiva ao examinar a vivência de psicólogos clínicos que oferecem suporte em meio à pandemia.

A ansiedade se manifesta de diversas maneiras, desde inquietações relacionadas à saúde física até o luto pela perda de entes queridos. O estudo sublinha a importância de abordagens psicológicas e serviços de apoio para enfrentar a ansiedade, abrangendo não apenas a esfera acadêmica, mas também as dimensões pessoais e emocionais dos estudantes universitários. Essas narrativas ressaltam a necessidade crítica de estratégias de enfrentamento e cuidados específicos para preservar a saúde mental dos universitários em momentos.

Freitas *et al.* (2023), em sua análise dos resultados, constatou que aproximadamente metade dos estudantes apresentaram sintomas de depressão, ansiedade e estresse, variando de nível a muito grave, sendo que mais de 20% manifestaram sintomas graves. A prevalência desses sintomas mostrou-se associada a uma redução significativa na qualidade de vida (QV), afetando todos os domínios avaliados. Destaca-se que a depressão exerceu o maior impacto, sobretudo no domínio psicológico. Os dados também evidenciaram correlações negativas entre os sintomas de depressão, ansiedade e estresse e todos os domínios da QV. Uma análise indicou que a gravidade dos sintomas estava inversamente relacionada aos escores de QV, revelando um padrão de dose-resposta. A presença de sintomas graves ou muito graves de depressão comprovada em menores pontuações de QV, especialmente no domínio psicológico.

O cenário pandêmico acentuou consideravelmente os níveis de ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes universitários, resultando em impactos no bem-estar psicológico. Medidas de isolamento, incertezas relacionadas ao retorno às atividades acadêmicas, preocupações econômicas e a apreensão pela saúde dos familiares foram identificados como fatores que contribuíram para a intensificação da ansiedade. Adicionalmente, a ausência de respostas claras por parte das instituições de ensino e as restrições no acesso aos recursos virtuais adicionaram camadas de complexidade aos desafios enfrentados (Gundim *et al.*, 2021).

Ao longo dos estudos, é possível observar que a saúde mental dos estudantes foi afetada em diferentes graus, sendo a ansiedade o sintoma mais prevalente. Preocupações específicas, como medo de adoecer, sentimentos de desamparo e estigma, foram identificadas como desencadeadores adicionais. Adaptações no ambiente acadêmico, incluindo estratégias de suporte emocional, acesso a recursos virtuais e ações de apoio social, foram sugeridas como formas de mitigar os impactos negativos.

É crucial destacar que, embora haja relatos de melhora na saúde mental em casos isolados, as consequências psicológicas da pandemia tendem a perdurar, exigindo a implementação contínua de estratégias de prevenção e intervenção. Esses achados ressaltam a necessidade de abordagens integradas entre sistemas de saúde, autoridades governamentais e instituições acadêmicas para enfrentar os desafios complexos associados à ansiedade entre os estudantes universitários durante e após a pandemia (Gundim *et al.*, 2021).

Os estudos de Correia *et al.* (2023), Freitas *et al.* (2023) e convergem para a conclusão de que a ansiedade entre os estudantes universitários atingiu níveis preocupantes, especialmente durante a pandemia de Covid-19. Correia *et al.* destaca a complexidade dessa ansiedade, abordando não apenas os desafios acadêmicos, mas também os aspectos emocionais e pessoais dos estudantes. Freitas *et al.* aprofunda essa preocupação, mostrando a relação direta entre sintomas graves de depressão, ansiedade e estresse, e a redução na qualidade de vida, enfatizando a necessidade de intervenções abrangentes.

Os achados coletivos destacam a urgência de estratégias de enfrentamento direcionadas e apoio contínuo para preservar a saúde mental dos estudantes universitários. A complexidade dos fatores que contribuem para a ansiedade resalta a necessidade de abordagens holísticas e integradas, envolvendo não apenas as instituições de ensino, mas também sistemas de saúde e governamentais. Essa discussão reforça a importância de medidas preventivas a longo prazo para garantir a resiliência psicológica dos estudantes, especialmente em períodos desafiadores como a pandemia.

Souza *et al.* (2022) revelou em sua pesquisa que um a cada três estudantes de graduação apresenta sintomas severos de ansiedade generalizada, indicando uma prevalência significativa desse desfecho no contexto universitário. Os resultados evidenciam fatores associados a essa alta incidência, como características demográficas, incluindo sexo feminino, orientação sexual não heterossexual, obesidade, medo de violência no bairro e dificuldade de acesso a serviços psicológicos. A análise também apontou que estudantes fisicamente ativos ou insuficientemente ativos têm menor probabilidade de relatar sintomas de ansiedade generalizada, sugerindo a influência benéfica da atividade física na saúde mental. Adicionalmente, foi observado que o suporte social desempenha um papel protetor, sendo que estudantes com alto suporte social têm menor probabilidade de apresentar sintomas ansiosos.

No entanto, o estudo também identificou possíveis consequências dos sintomas de ansiedade, incluindo pior qualidade de sono, uso frequente de medicamentos sem prescrição e um aumento no risco de suicídio. Surpreendentemente, variáveis acadêmicas não demonstraram relevância significativa, indicando que os fatores fora do contexto acadêmico são mais preponderantes nesse cenário. Diante desses achados, recomenda-se uma abordagem mais específica para subpopulações vulneráveis, como a criação de grupos terapêuticos direcionados e o fortalecimento dos serviços de assistência estudantil para lidar eficazmente com a ansiedade entre os universitários (Souza *et al.*, 2022).

Quanto aos resultados da pesquisa conduzida por Reis *et al.* (2022), enfatizam a prevalência e a evolução de sintomas relacionados à ansiedade ao longo do curso universitário, oferecendo uma visão abrangente dos impactos psicológicos nessa população. Inicialmente, observa-se que uma parcela expressiva, correspondendo a 91,2% dos estudantes, relatou algum nível de ansiedade no momento do ingresso à universidade. Contudo, ao longo do curso, essa frequência diminuiu para 79,4%, sendo mais evidente entre os homens, especialmente no nível alto ( $p < 0,05$ ). Em contrapartida, as mulheres apresentaram uma variação, com aumento no nível alto, embora sem significância estatística ( $p > 0,05$ ). Essas descobertas indicam uma dinâmica complexa na experiência da ansiedade durante a trajetória acadêmica, sugerindo que fatores específicos podem modular essas mudanças ao longo do tempo.

Além disso, a correlação entre a percepção de distúrbios comportamentais, como ansiedade e estresse, e a qualidade do sono revelou associações significativas no final do curso, destacando a interconexão entre aspectos mentais e padrões de sono. Esses resultados sublinham a necessidade de intervenções direcionadas à saúde mental dos estudantes



universitários, reconhecendo a ansiedade como um componente relevante em sua experiência acadêmica (Reis *et al.*, 2022).

Os estudos de Souza *et al.* (2022) oferecem insights valiosos sobre a ansiedade entre os estudantes universitários, destacando a complexidade dos fatores associados e a evolução ao longo do curso. Enquanto Souza *et al.* enfoca a prevalência, fatores de proteção e possíveis consequências da ansiedade, Reis *et al.* examina a dinâmica temporal dessa condição, evidenciando mudanças significativas durante a trajetória acadêmica.

É notável que, apesar de algumas variações nas prevalências e características associadas, ambos os estudos convergem para a importância do suporte social como um fator protetor contra a ansiedade. A influência benéfica da atividade física, destacada por Souza *et al.* (2022) também ressalta a necessidade de abordagens holísticas que considerem o bem-estar físico e mental dos estudantes.

A correlação entre ansiedade, estresse e qualidade do sono, apontada por Reis *et al.* (2022), destaca a complexidade das interações entre diferentes aspectos da saúde mental. Essa interconexão reforça a importância de intervenções direcionadas à saúde mental, reconhecendo que abordagens integradas podem ter impactos mais eficazes.

Ambos os estudos indicam a necessidade de estratégias preventivas e de suporte contínuo para lidar com a ansiedade entre os estudantes universitários. Essas abordagens não apenas podem melhorar o bem-estar individual, mas também contribuir para um ambiente acadêmico mais saudável e resiliente.

#### **4.2 Fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade na vida dos estudantes universitários**

Segundo a pesquisa conduzida por Almomani *et al.* (2021), a análise dos sintomas psicológicos com base no gênero revelou que as estudantes do sexo feminino apresentaram uma prevalência maior desses sintomas em comparação aos estudantes do sexo masculino, com destaque para temperamento explosivo, ansiedade, problemas de sono e depressão. Os resultados revelaram uma correlação significativa ( $p$ -valor  $<0,01$ ) entre a idade dos estudantes e os sintomas psicológicos manifestados. Observou-se que estudantes de diferentes faixas etárias apresentaram diferentes tipos de sintomas psicológicos. Os estudantes mais jovens (18-20 anos) demonstraram baixa autoestima, desesperança, impotência, falta de valor, sentimentos infelizes, além de enfrentarem dificuldades de concentração. Já os estudantes com idades entre 21 e 25 anos predominantemente relataram sintomas de depressão. Por sua

vez, os estudantes com mais de 30 anos apresentaram sintomas como ansiedade, problemas de sono e temperamento explosivo.

A pesquisa conduzida por Antúñez, *et al.* (2023), ressalta a importância crucial de uma sólida rede de apoio para os estudantes universitários, especialmente diante do agravamento dos problemas de sono ao longo de dois anos. Os resultados evidenciam que, em 2019, quando a maioria dos participantes contava com uma rede de apoio, apenas 16,9% dos estudantes relataram não ter problemas de sono. No entanto, em 2020, esse percentual reduziu para 12,6%, enquanto as prevalências de severidade que demandam tratamento e problemas graves aumentaram em 6,2% e 1,8%, respectivamente.

A constatação de que a redução dessa rede em 3,4% ao longo do período analisado está correlacionada com o agravamento dos problemas de sono sugere que a ausência ou diminuição desse suporte pode contribuir para o desenvolvimento de sintomas preocupantes (Antúñez *et al.* 2023).

Além disso, um dos elementos destacados por Betancur e Arias (2023) em sua pesquisa revela que estudantes universitários que fazem uso excessivo da internet, ultrapassando quatro horas diárias, enfrentam um risco 3,169 vezes maior de desenvolver ansiedade. Além disso, apresentam uma probabilidade 1,704 vezes maior de sofrer cansaço emocional, 1,786 vezes mais propensão a ter distúrbios de despersonalização e 2,101 vezes mais chances de experimentar a falta de realização pessoal. Esses riscos são notavelmente superiores em comparação com estudantes que utilizam a internet por menos de três horas por dia. A constatação é respaldada pelo fato de que mais de 75% dos estudantes universitários dedicados exclusivamente aos estudos utilizam a internet por mais de quatro horas diárias, enquanto mais de 85% dos estudantes que trabalham simultaneamente têm um uso de internet inferior a quatro horas por dia. O autor também ressalta que pesquisas similares têm evidenciado as dificuldades enfrentadas por estudantes universitários com sobrecarga familiar, pois precisam trabalhar para sustentar financeiramente suas famílias.

Por outro lado, o presente estudo aponta que a ansiedade está associada ao gênero e ao estado civil. As descobertas indicam que as universitárias do sexo feminino estão mais propensas ao risco em comparação com seus colegas do sexo masculino, e as casadas enfrentam um risco maior do que as solteiras. As estudantes universitárias que equilibram suas responsabilidades profissionais com um emprego, além de lidarem com as tarefas domésticas, enfrentam um risco elevado de ansiedade e esgotamento profissional. Além disso, os resultados corroboram com inúmeros estudos que confirmam que os transtornos de ansiedade afetam mais as mulheres do que os homens.

Betancur e Arias (2023) trazem à tona a relação entre o uso excessivo da internet e riscos elevados de ansiedade, cansaço emocional e outros.

Segundo Charbonnier *et al.* (2023), ao abordar os fatores que influenciam o desenvolvimento da ansiedade na vida dos estudantes universitários, é essencial considerar a complexa interação entre saúde mental, estratégias de aprendizado e experiência acadêmica. Os resultados indicam que, mesmo após a participação no programa inovador, a ansiedade permanece uma preocupação significativa, especialmente em grupos que enfrentam incertezas adicionais, como os alunos que se envolveram na intervenção online.

A intolerância à incerteza, identificada como uma proteção, encontrada em níveis substanciais, destaca a necessidade de abordagens mais específicas e sustentadas para lidar com esse componente de ansiedade entre os universitários. Além disso, compreender a dinâmica desses fatores ao longo do tempo e suas interconexões é crucial para orientar disciplinas mais práticas que atendam às necessidades exclusivas dos estudantes universitários (Charbonnier *et al.*, 2023).

O estudo de Correia *et al.* (2023) converge para a exploração dos diversos fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade na vida dos estudantes universitários, sobretudo diante da intrincada realidade imposta pela pandemia de Covid-19. O primeiro texto enfatiza o ambiente acadêmico desafiador, caracterizado por transições abruptas para o ensino remoto e pela intensificação da pressão sobre o desempenho acadêmico. Adicionalmente, a incerteza relacionada às mudanças nos formatos de curso e as dificuldades tecnológicas amplificam a ansiedade dos estudantes.

O estudo realizado por Freitas *et al.* (2023) identificou fatores preponderantes que contribuíram significativamente para o desenvolvimento da ansiedade na vida dos estudantes universitários na área da saúde como a elevada prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, revelando uma interconexão complexa entre essas características.

O desempenho acadêmico, a sobrecarga de atividades de ensino e os desafios específicos relacionados ao cuidado da vida humana emergiram como fatores desencadeantes significativos. A pesquisa ressalta a necessidade de considerar esses elementos na compreensão da ansiedade entre estudantes universitários da saúde, enfatizando a importância de estratégias de suporte emocional e adaptação dos ambientes acadêmicos para promover a saúde mental desses estudantes diante desses desafios.

Enquanto Souza *et al.* (2022) oferece uma análise aprofundada sobre os fatores que contribuem significativamente para o desenvolvimento da ansiedade na vida dos estudantes universitários, a identificação de características demográficas, como sexo feminino,

orientação sexual não heterossexual e obesidade, destaca a complexidade desses fatores. O medo de violência no bairro e as barreiras no acesso a serviços psicológicos emergem como desafios ambientais e estruturais.

A associação inversa entre a atividade física e a ansiedade ressalta a importância do estilo de vida na saúde mental dos estudantes. Além disso, o suporte social surge como um elemento crucial, demonstrando que conexões interpessoais sólidas podem servir como um amortecedor contra a ansiedade. Souza *et al.* (2022), alinhado com outros autores, constata que, surpreendentemente, as variáveis acadêmicas não demonstraram uma relação significativa com a ansiedade, indicando que os fatores extra-acadêmicos desempenham um papel mais proeminente nesse cenário.

Essas conclusões reforçam a necessidade de abordagens abrangentes e personalizadas para lidar com a ansiedade entre os estudantes universitários, levando em consideração as diversas dimensões de suas vidas e implementando estratégias de intervenção direcionadas a esses fatores identificados.

Os resultados da pesquisa conduzida por Reis *et al.* (2022) revelam diversos fatores que podem influenciar o desenvolvimento da ansiedade ao longo da jornada acadêmica dos estudantes universitários. Inicialmente, a elevada prevalência de ansiedade no ingresso à universidade, com 91,2% dos estudantes relatando algum nível desse transtorno, sugere que o próprio processo de transição para o ambiente universitário pode ser um catalisador significativo.

Além disso, a variação nas taxas de ansiedade ao longo do curso, com redução global, mas aumento em certos estratos, como no nível alto entre as mulheres, indica a influência de fatores acadêmicos e socioemocionais específicos. A correlação positiva entre ansiedade, estresse e distúrbios do sono reforça a complexidade dessas inter-relações, indicando que pressões acadêmicas, desafios socioeconômicos e questões emocionais podem se entrelaçar, exacerbando a ansiedade. Compreender esses elementos é crucial para o desenvolvimento de estratégias preventivas e de suporte, visando mitigar os fatores que alimentam a ansiedade durante a trajetória universitária, promovendo assim um ambiente mais saudável e propício ao bem-estar mental dos estudantes.

Os resultados da pesquisa de Gama *et al.* (2022), destaca fatores como preocupação, ansiedade, angústia, abalo emocional e instabilidade emocional como vivências marcadas pelos estudantes durante toda a vida acadêmica, desde o início da graduação até o período de formação, de conclusão de curso.

### **4.3 Estratégias de intervenção para a promoção da saúde de estudantes universitários com ansiedade**

De acordo com Almomani *et al.* (2021), os estudantes universitários empregaram diversas Estratégias de Enfrentamento durante a pandemia, sendo as principais: 1) dedicar-se aos estudos, 2) envolver-se em atividades profissionais, 3) praticar exercícios físicos, 4) participar de jogos de videogame, 5) realizar práticas de adoração (meditação), 6) priorizar o sono, 7) acompanhar notícias e atualizações sobre a Covid-19, 8) assistir a programas de entretenimento como filmes e séries, 9) cozinhar, 10) executar tarefas domésticas como limpeza e organização, 11) auxiliar irmãos ou filhos nos estudos e lições de casa, e 12) engajar-se em atividades voluntárias em hospitais ou casas de idosos. A maioria expressiva dos estudantes optou por passar seu tempo durante a quarentena focada em estudos, descanso, práticas de adoração e meditação.

Conforme destacado por Almomani *et al.* (2021), é sugerido que os serviços de saúde mental nas instituições de ensino superior devem oferecer uma variedade de suportes, especialmente direcionados a grupos mais vulneráveis, como mulheres, jovens e estudantes internacionais. Uma orientação eficaz é fundamental para direcionar os estudantes em direção a estratégias saudáveis de enfrentamento, tais como exercícios e meditação, enquanto desencorajam comportamentos prejudiciais, como tabagismo e o excesso de tempo dedicado a jogos de videogame. Além disso, as universidades podem implementar atividades e serviços remotos online adequados, visando oferecer suporte aos estudantes e abordar questões relacionadas à pandemia.

Um exemplo prático é a proposta de Schlesselman *et al.* (2020), que compilaram uma lista de atividades para promover o bem-estar dos estudantes, abrangendo áreas como condicionamento físico, interação social e sucesso acadêmico por meio de iniciativas virtuais, como exercícios em grupo online, noites de filmes virtuais e horários de atendimento virtual (Schlesselman *et al.*, 2020). Entretanto, é importante ressaltar que não há uma abordagem única que atenda a todas as necessidades, sendo necessária uma exploração mais aprofundada para identificar métodos apropriados de implementação desse suporte e avaliar os impactos de longo prazo dessas intervenções.

Considerando esse cenário, no estudo conduzido por Antúñez, *et al.* (2023), que destaca a carência de redes de apoio para estudantes universitários, ressalta-se a urgência das instituições de ensino e entidades responsáveis pela saúde estudantil adotarem medidas concretas para fortalecer e ampliar essas redes de apoio. Essa iniciativa não apenas tem o potencial de mitigar os efeitos adversos na qualidade do sono, mas também de promover um

ambiente acadêmico mais propício à saúde mental dos estudantes. Estratégias como programas de aconselhamento, formação de grupos de apoio e campanhas de conscientização desempenham um papel fundamental nesse contexto, oferecendo recursos essenciais para lidar com os desafios enfrentados pelos estudantes universitários.

Diante dos desafios agravados pela ansiedade na vida dos estudantes universitários, o estudo de Correia *et al.* (2023) oferece insights fundamentais que sustentam a necessidade premente de estratégias de intervenção direcionadas à promoção da saúde mental. A análise aprofundada dos fatores desencadeadores e dos impactos adversos da ansiedade, conforme delineado em sua pesquisa, estabelece uma base robusta para o desenvolvimento de abordagens eficazes. A ênfase recai sobre a importância de práticas pedagógicas adaptativas, integração de acompanhamento psicológico aos currículos e fomento de ambientes acadêmicos mais inclusivos.

Além disso, ao destacar as perspectivas de psicólogos clínicos, são sugeridas estratégias que envolvem conscientização na comunidade acadêmica, implementação de programas de apoio psicossocial e disponibilização de serviços de aconselhamento acessíveis. A integração dessas perspectivas permite a delimitação de uma abordagem holística, abarcando tanto os aspectos educacionais quanto os de saúde mental, promovendo o bem-estar dos estudantes universitários e fornecendo ferramentas tangíveis para enfrentar a ansiedade em um ambiente acadêmico desafiador (Correia *et al.* (2023)).

A colaboração entre profissionais de distintas áreas, a adoção de uma escuta atenta e a priorização da abordagem transdisciplinar demonstram uma compreensão aprofundada das demandas dos estudantes, facilitando sua adaptação ao ambiente universitário. Esta abordagem inovadora não apenas está em sintonia com as políticas de educação e saúde do Brasil, mas também oferece um modelo inspirador de estratégias de intervenção para impulsionar a saúde mental e o bem-estar dos estudantes universitários.

Além disso, a promoção do acesso a recursos virtuais e ações de apoio social se mostra crucial para criar redes de suporte entre os estudantes. A adaptação de atividades acadêmicas, como encontros virtuais para práticas integrativas e complementares, também surge como uma abordagem promissora para reduzir o estresse e promover o relaxamento. É fundamental reconhecer que as intervenções devem ser flexíveis e considerar as diversas realidades dos estudantes, evitando sobrecarregá-los e proporcionando alternativas acessíveis, como atendimentos telefônicos para aqueles sem acesso à Internet.

Em síntese, a implementação de estratégias de intervenção abrangentes e sensíveis ao contexto é crucial para promover a saúde mental dos estudantes universitários diante dos

desafios ansiosos do cenário atual (Gundim *et al.*, 2021). Diante das complexas dinâmicas envolvendo a ansiedade na vida dos estudantes universitários, torna-se crucial implementar estratégias de intervenção voltadas para a promoção da saúde mental. Dada a alta incidência de ansiedade durante o ingresso à universidade, intervenções iniciais devem concentrar-se na facilitação da transição para o ambiente acadêmico.

Programas de orientação psicossocial, workshops sobre habilidades de adaptação e o estabelecimento de redes de apoio entre os colegas podem ser eficazes para mitigar o impacto inicial desse período de mudança. Além disso, é crucial incorporar abordagens que abordem fatores acadêmicos estressores, como carga de trabalho excessiva e pressões de desempenho (Reis *et al.* 2022). Estratégias educacionais que promovam habilidades de gerenciamento de tempo, técnicas eficazes de estudo e resolução de problemas podem contribuir para a criação de um ambiente acadêmico mais propício.

O suporte contínuo ao longo do curso, por meio de serviços de aconselhamento psicológico acessíveis, é fundamental, permitindo que os estudantes lidem proativamente com desafios emocionais. Além disso, promover uma cultura de conscientização sobre saúde mental, destigmatizando a busca por ajuda, é essencial (Reis *et al.* 2022). Integrar práticas de autocuidado, como a promoção de hábitos de sono saudáveis e atividades físicas, pode complementar abordagens psicossociais, contribuindo para a gestão eficaz da ansiedade.

Em última análise, a implementação de estratégias multifacetadas, adaptadas às necessidades específicas dos estudantes, é fundamental para criar um ambiente universitário que priorize e promova ativamente a saúde mental, capacitando os estudantes a enfrentarem os desafios da vida acadêmica com resiliência e bem-estar (Reis *et al.* 2022).

#### **4.4 Ansiedade em estudantes universitários no contexto da Covid-19**

Os estudos de Charbonnier *et al.* (2023) e Reis *et al.* (2022) destacam a ampliação dos desafios enfrentados pelos estudantes universitários devido à ansiedade durante a COVID-19. Ambos apontam para a intensificação dos sintomas ansiosos e depressivos, ressaltando a necessidade de estratégias específicas de apoio. Enquanto Charbonnier *et al.* (2023) evidenciam a eficácia de intervenções online e presenciais na redução da intolerância à incerteza, Reis *et al.* (2022) enfatizam a importância de serviços de aconselhamento online e adaptações educacionais para lidar com as mudanças na rotina acadêmica.

Correia *et al.* (2023) aprofundam a discussão, abordando a interseção entre desafios acadêmicos e psicossociais durante a pandemia. Destacam a necessidade de instituições

flexíveis e empáticas, adaptando-se às mudanças nas dinâmicas de aprendizagem e proporcionando apoio emocional aos estudantes

Ao considerar a perspectiva de Carvalho *et al.* (2023), observamos a urgência de intervenções institucionais e psicossociais específicas para mitigar os impactos da ansiedade. O texto enfatiza que a ansiedade transcende o ambiente acadêmico, influenciando diretamente o bem-estar dos estudantes. Filho *et al.* (2023) corroboram essa visão ao destacar que a pandemia não apenas alterou a dinâmica do ensino superior, mas também deixou sequelas expressivas na saúde mental dos estudantes, enfatizando a urgência de intervenções psicológicas.

Em suma, a ansiedade durante a Covid-19 tem impactos multifacetados nos estudantes universitários, exigindo abordagens integradas e adaptáveis. A discussão destaca a complexidade do cenário, sublinhando a importância de estratégias específicas para mitigar os efeitos negativos na saúde mental dos estudantes, a adaptação institucional e intervenções sensíveis ao contexto para enfrentar os desafios emocionais impostos pela pandemia.



## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao desbravar as complexidades inerentes à vida acadêmica dos estudantes universitários, esta pesquisa não apenas respondeu à indagação central sobre os impactos da ansiedade nesse grupo, mas também proporcionou uma compreensão profunda das ramificações emocionais, psicológicas e acadêmicas desencadeadas por esse fenômeno. Os objetivos traçados foram meticulosamente alcançados, revelando não apenas os fatores contribuintes para o desenvolvimento da ansiedade, mas também oferecendo visões valiosas sobre estratégias de intervenção eficazes para promover a saúde mental dos estudantes universitários.

Nesse contexto, os resultados obtidos não apenas atenderam aos propósitos da pesquisa, mas também contribuíram para o avanço do conhecimento na área, fornecendo subsídios significativos para futuras investigações e práticas direcionadas à saúde mental dos estudantes universitários.

Aprofundar a compreensão desse fenômeno torna-se crucial para enfrentar o estigma associado aos transtornos mentais, possibilitando intervenções mais eficazes. Os resultados destacaram a complexidade dos fatores que contribuem para a ansiedade entre os estudantes universitários durante a pandemia, desde mudanças na rotina acadêmica até questões emocionais relacionadas ao isolamento social.

As estratégias de intervenção mencionadas nos estudos oferecem perspectivas valiosas para promover a saúde mental desses estudantes, enfatizando a importância de abordagens multifacetadas, adaptáveis e sensíveis ao contexto.

Apesar dos avanços significativos, reconhece-se que o presente estudo detém limitações. A heterogeneidade dos estudos analisados e a predominância de abordagens observacionais limitam a generalização dos resultados, o próprio tipo de estudo (revisão). A utilização de uma abordagem mais ampla e longitudinal poderia fornecer uma compreensão mais aprofundada das dinâmicas envolvidas. Contudo, essas limitações abrem espaço para investigações futuras mais abrangentes e detalhadas sobre os impactos da ansiedade na vida dos estudantes universitários, fazendo uso das pesquisas de campo.

As evidências apresentadas reforçam que a ansiedade entre os estudantes universitários é influenciada por diversos fatores, desde mudanças no ensino até incertezas pandêmicas e questões socioeconômicas. Este estudo contribui não apenas para a compreensão dos desafios enfrentados pelos estudantes durante a pandemia, mas também destaca a importância de estratégias de intervenção e suporte psicológico.

Espera-se que os resultados inspirem novas pesquisas, políticas institucionais e serviços de apoio à saúde mental, visando criar ambientes mais saudáveis e adaptáveis às necessidades emocionais dos estudantes. Em última análise, esta pesquisa não apenas documenta o impacto da ansiedade na vida universitária, mas também fornece subsídios para uma educação superior mais consciente e solidária diante dos desafios contemporâneos. Em resumo, contribuímos significativamente para a compreensão dos impactos da ansiedade na vida dos estudantes universitários, visando promover um ambiente educacional mais saudável e apoiar o bem-estar integral desses jovens em um período crítico de suas vidas.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Azarias Machado de; PIRES, Emmy Uehara. Avaliação dos níveis de ansiedade dos estudantes da UFRRJ. **Trabalho (En) Cena**, v. 5, n. 1, p. 248-268, 2020.
- ANDRADE, João Vitor *et al.* Ansiedade: um dos problemas do século XXI. **Revista de Saúde ReAGES**, v. 2, n. 4, p. 34-39, 2019.
- ANVERSA, Andreisi Carbone *et al.* Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, p. 626-631, 2018.
- ANTÚNEZ, Zayra., VERGARA, Rodrigo C., LANGER, Álvaro., *et al.* Impacto de problemas de salud mental y apoyo social en la calidad de sueño: Seguimiento longitudinal antes y durante la pandemia de COVID-19 en universitarios chilenos. **Anales de Psicología / Annals of Psychology**, 39(2), 188–196. <https://doi.org/10.6018/analesps.517321> 2023.
- ALMOMANI, Ensaf Y, QABLAN, Ahmad M., ALMOMANY, Abbas M. *et al.* As estratégias de enfrentamento seguidas por estudantes universitários para mitigar o impacto psicológico da quarentena da COVID-19. **Curr Psychol** 40, 5772–5781. 2021. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01833-1>
- BERNARDELLI, Luan Vinicius *et al.* A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, p. 49-67, 2022.
- BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares; VIEIRA, Valéria Aparecida. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**; Rio de Janeiro, 71 (1): 103-11. 2019
- BETANCUR, Heber Nehemias Chui., Arias, Máximo Valdivia. O uso excessivo da Internet na saúde mental de estudantes universitários de enfermagem. **Revista Mundo Saúde**. 2023,47:e15122023
- CAETANO, Letícia Costa Miranda *et al.* Como a reta final da graduação pode afetar os estudantes-um estudo sobre a ansiedade. **Cadernos Camilliani e-ISSN: 2594-9640**, v. 18, n. 2, p. 2665-2682, 2021.
- CARVALHO, Ana Clara Moura *et al.* Saúde mental e o impacto da pandemia de covid-19 nos estudantes de uma universidade pública de Manaus-AM. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v.27, n.7, p. 3523-3546, 2023. ISSN 1982-114X
- CAMPOS, Luís Antônio Monteiro *et al.* Ansiedade social: o que a boca não fala o corpo sente. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 2, n. 3, p. 183-197, 2021.
- CASARIN, Sidnéia Tessmer *et al.* Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health/Types of literature review: considerations of the editors of the Journal of Nursing and Health. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 5, 2020.

CORREIA, Karla Carneiro Romero *et al.* Saúde Mental na Universidade: Atendimento Psicológico Online na Pandemia da Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**. v. 43, e245664, 1-16. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003245664> 2023

COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 92-100, 2019.

CHARBONNIER, Elodie *et al.* The Effect of Intervention Approaches of Emotion Regulation and Learning Strategies on Students' Learning and Mental Health. **INQUIRY: The Journal of Health Care**. V. 60: 1–14, 2023.

DASSOW, Paula Zanetti; VIEIRA-SANTOS, Joene. Estratégias de aprendizagem utilizadas por estudantes universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Research, Society and development**, v. 10, n. 17, p. e121101724191-e121101724191, 2021.

D'ÁVILA, Livia Ivo *et al.* Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português-revisão integrativa. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 2, p. 155-168, 2020.

AQUINO, Carolina Barbosa de *et al.* Ansiedade social em universitários e o impacto da metodologia ativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 12, p. e4382-e4382, 2020.

DE JESUS, Maria Camila Azeredo; DE ANDRADE, Elisabete Agrela. Promoção da saúde de estudantes universitários: a influência das habilidades sociais. **Saúde e Pesquisa**, v. 15, n. 3, p. 1-12, 2022.

LIMA, Gislaíne Silveira de; BATISTA, Josemar; MARCONDES, Larissa. ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 42, p. 107-122, 2023.

SILVA, Andreza Ohana de Sousa *et al.* Fatores intervenientes ao transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 51962-51981, 2021.

SANTOS, Ana Lúcia Lima dos *et al.* Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e49211831325-e49211831325, 2022.

FILHO, José Damião da Silva *et al.* O impacto da pandemia da covid-19 na saúde mental de estudantes universitários. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v.27, n.2, p. 574-592, 2023.

FREITAS, Pedro Henrique Batista *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. 31:e3886 DOI: 10.1590/1518-8345.6315.3886, 2023.

GAMA, Liasse Monique de Pinho *et al.* Distanciamento social na pandemia da COVID-19 e estado emocional de estudantes universitários: estudo descritivo-exploratório. **Online Braz J Nurs.**;21 Suppl 2:e20226577. <https://doi.org/10.17665/1676-4285.20226577>, 2022.

- GUNDIM, Vivian Andrade *et al.* Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. **Rev baiana enferm.** 35:e37293. 2021.
- GUPTA, Pratihtha; ANUPAMA; RAMAKRISHNA, Kartik. Prevalence of Depression and Anxiety Among Medical Students and House Staff During the COVID-19 Health-Care Crisis. **Acad Psychiatry.** 45:575–580, 2021.
- HERINGER, Rosana. Democratização da educação superior no Brasil: das metas de inclusão ao sucesso acadêmico. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 19, n. 1, p. 7-17, 2018.
- JOHANSSON, Fred *et al.* Depression, anxiety and stress among Swedish university students before and during six months of the COVID-19 pandemic: A cohort study. **Scandinavian Journal of Public Health**, 49: 741–749, 2021.
- KIRDCHOK, Pantri *et al.* Prevalence of common mental health problems and associated factors among university students visiting Supara mental health service: A cross-sectional study. **F1000Research** 2023, 11:1107 Last updated: 27 NOV 2023.
- LISBÔA, Andressa Luiza de Freitas *et al.* Ansiedade nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: uma revisão. **Revista Fluminense de Extensão Universitária**, v. 12, n. 1, p. 11-15, 2022.
- LOPES, Amanda Brandão *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773-e8773, 2021.
- LÚCIO, Saislany Sheury Rafea. *et al.* Níveis de Ansiedade e Estresse em Estudantes Universitários. **Faculdade Integradas de Patos**, ISSN 2447-2131, 2019.
- MANGOLINI, Vitor Iglesias; ANDRADE, Laura Helena; WANG, Yuan-Pang. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019.
- MOURA, Anna Thereza Ribeiro Pindaíba *et al.* Ansiedade: análise dos impactos na qualidade de vida e as condutas terapêuticas, uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e7979109247-e7979109247, 2020.
- PEDROSA, Lavinia Karla *et al.* Estudos sobre ansiedade no ambiente universitário: uma análise bibliométrica. 2019.
- REIS, Maria Emanuelle de França Antunes *et al.* Saúde Mental, Uso de Álcool e Qualidade do Sono em Estudantes de uma Universidade Pública. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Vol. 01. doi:10.12957/epp.2022.66452. 2022.
- ROCHA, Monique Soares *et al.* Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários durante a pandemia do COVID-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 8, p. 80959-80970, 2021.
- RODRIGUES, Maria Dilene da Silva *et al.* Transtorno de ansiedade social no contexto da aprendizagem baseada em problemas. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, p. 65-71, 2019.

SANTANA, Caudson. Cerqueira.; RIBEIRO, Marinalva. Lopes. **O estudante universitário na contemporaneidade: uma análise a partir de uma universidade pública da Bahia**. Ríó Grande do Sul: Conferencia en CIDU Portoalegre, 2018.

SANTOS, Luziaylla Alves *et al.* A ansiedade e o distanciamento familiar em estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 11, p. e 4933-e 4933, 2020.

SILVA, Dylan Ritcher da; PANOSSO, Ivana Regina; DONADON, Maria Fortunata. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções—uma revisão crítica da literatura. **Psicologia-Saberes & Práticas**, v. 2, n. 1, p. 1-10, 2018.

SILVA, Jessyka *et al.* Transtorno de ansiedade: a importância da nutrição na prevenção e tratamento. **Anais IV CONAPESC. Campina Grande: Realize Editora**, 2019.

SILVA, Larice Santos *et al.* A aprendizagem do ofício de estudante universitário: tempos de constituição do ingressante no ensino superior. 2019.

SOARES, Adriana Benevides; MONTEIRO, Marcia Cristina Lauria de Moraes; SANTOS, Zeimara de Almeida. Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. **Contextos Clínicos**, v. 13, n. 3, p. 992-1012, 2020.

SOUZA, José Pilla de Azevedo *et al.* Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 71, p. 193-203, 2022.

MENEZES, Elias Elijeydson de; PAREDES, Paulo Fernando Machado; DA SILVA TADDEO, Patrícia. Fatores que despertam ansiedade e afetam a qualidade de vida de universitários. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION *et al.* World mental health report transforming mental health for all, 2022.