

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE - UNIRN
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II
KARINA CARVALHO VERAS DE SOUZA¹

**ANSIEDADE EM ALUNOS UNIVERSITÁRIOS – CONDIÇÕES DE
VULNERABILIDADE E CONSEQUÊNCIAS**

RESUMO

A presente pesquisa busca realizar uma revisão integrativa acerca da ansiedade em estudantes universitários, os seus sintomas, fatores de vulnerabilidade e consequências, baseados na visão da Teoria Cognitivo-Comportamental. Tal estudo se trata de uma pesquisa qualitativa de natureza básica, e possui uma abordagem explicativa, com o propósito de contribuir para o avanço do conhecimento científico dentro de uma temática bastante pertinente no hodierno cenário brasileiro, por meio da análise de artigos científicos e de obras de extrema relevância. Dessa forma, faz-se necessário promover o debate e o interesse da comunidade acadêmica em prol dos cuidados com a saúde mental dos alunos universitários, com a finalidade de discutir as causas, as consequências e as formas de prevenção e tratamento contra o transtorno de ansiedade, objetivando melhorar as suas qualidades de vida e proporcionar o favorecimento dos seus aprendizados, contribuindo, dessa forma, para a construção de um ambiente acadêmico mentalmente saudável e com mais bem-estar.

Palavras-chave: Ansiedade; Universitários; Teoria Cognitivo-Comportamental; Condições de Vulnerabilidade; Consequências.

Autores:

Guilherme Gonçalves de Vasconcelos²

Ingrid Lira Cunha Collier³

Laura Fernandes de Souza⁴

¹ Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN).

² Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN).

³ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN).

⁴ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN).

1. INTRODUÇÃO

O ingresso ao ensino superior é um objetivo na vida de muitos brasileiros, sejam eles recém-saídos do ensino médio ou em transição de carreira. Após realizar tal propósito, o estudante universitário iniciará a construção da sua trajetória rumo ao mercado de trabalho (Papalia, 2022). Entretanto, devido a condições de vulnerabilidade como: pressões sociais, aos excessos de estresses, preocupações com avaliações, reduzido tempo para lazer e cobranças por parte da sociedade e das instituições educacionais, esse período pode ocasionar terríveis consequências à saúde mental dos alunos e fazê-los desenvolver sintomas de ansiedade (Marinho, 2023).

A ansiedade é uma emoção, quase sempre incômoda, presente na vida de todas as pessoas e possui uma natureza biológica e psicológica (Barlow, 2020). Contudo, a ansiedade tem o seu caráter adaptativo, por fazer o indivíduo planejar o seu futuro, evitar consequências indesejadas e perigos, por isso, o psicólogo estadunidense Howard Liddell (1949) a chamava de “sombra da inteligência”.

Os prejuízos causados pela ansiedade se iniciam quando ela passa a adquirir o caráter patológico, impedindo o pleno funcionamento da pessoa em suas atividades cotidianas. E nos casos mais graves, pode ocorrer uma crise de pânico, que se trata de um medo intenso capaz de provocar reações fisiológicas desconfortáveis, como: taquicardia, sudorese e náusea, em determinadas situações esperadas ou inesperadas (DSM-5).

Diante desse contexto, a Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC) possui uma proposta eficaz de tratamento de ansiedade por meio da reestruturação de crenças do sujeito. Atinente a isso, o modelo cognitivo expõe que o comportamento, as emoções e reações fisiológicas das pessoas são determinadas pela forma como ele interpreta as situações vivenciadas e processa os pensamentos referentes a tais situações (Beck, 2022). Nesse sentido, a TCC divide a cognição do ser humano em um sistema de crenças que contém: crenças centrais, crenças intermediárias e os pensamentos automáticos.

As crenças centrais formam o nível cognitivo de maior profundidade, e está relacionada às experiências de vida do sujeito. Elas são abrangentes, influenciam em várias áreas da vida da pessoa, determinam os seus

comportamentos e contribuem diretamente para a formação das crenças intermediárias e dos pensamentos automáticos. Já as crenças intermediárias compõem o segundo nível cognitivo. Elas são espécies de regras que o sujeito estabelece na sua vida, determinadas pelas crenças centrais. Normalmente, as crenças intermediárias, se seguidas, são uma forma de proteção contra o desconforto proporcionado pelas crenças centrais. O terceiro e mais superficial nível cognitivo é composto pelos pensamentos automáticos. Eles são os primeiros pensamentos processados pela pessoa, de maneira automática. Comumente, eles surgem após a ocorrência de uma determinada situação e geraram reações emocionais, fisiológicas e comportamentais (Beck, 2022).

Para um eficaz tratamento contra a ansiedade é necessária a modificação das crenças e pensamentos desadaptativos do indivíduo, mediante a identificação e a interrupção de fatores mantenedores do seu mal-estar e a adoção de fatores de proteção capazes de proporcionar o seu bem-estar (Kuyken, 2010).

O objetivo do presente estudo é analisar os fatores que podem colocar o estudante universitário em condição de vulnerabilidade para o desenvolvimento dos tipos de transtornos de ansiedade, embasado na visão da Teoria Cognitivo Comportamental (TCC), bem como as consequências e prejuízos que esses transtornos podem causar em sua vida. A produção acadêmica se trata de uma Revisão Integrativa, possui uma abordagem descritiva e foi elaborada por meio de uma pesquisa qualitativa.

A relevância dessa temática é justificada pelo crescimento da população com ansiedade no Brasil. Em 2017, a Organização Mundial de Saúde divulgou uma publicação mencionando que o Brasil é o país com a maior incidência de ansiedade no mundo, com 9,3% da população sofrendo desse mal (WHO, 2017). Considerando o decurso do tempo, é provável que esse percentual tenha crescido atualmente, tornando a discussão sobre a saúde mental do estudante universitário extremamente necessária.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Condições de vulnerabilidade para o desenvolvimento de ansiedade do aluno universitário

De acordo com Silva et al. (2018), situações de hipossuficiência econômica é uma das principais causas para a incidência de ansiedade no discente universitário. Apesar de esse fator não ter relação com o ambiente do ensino superior, ele repercute de maneira negativa em todas as áreas da vida do estudante, podendo ocasionar nele uma crença central de desamparo, fazendo-o acreditar que as dificuldades econômicas enfrentadas por ele irão deixá-lo vulnerável a perigos iminentes, mesmo quando não houver qualquer possibilidade concreta de isso acontecer, resultando no surgimento de pensamentos automáticos temerosos, relacionados a sentimentos de ansiedade e ao intenso medo de sofrer algum mal.

Outrossim, Silva et al. (2018) mencionou fatores de risco à depressão específicos do ambiente universitário, como os aspectos relativos à carga-horária do trabalho acadêmico, à competitividade e ao perfeccionismo do estudante.

No mesmo sentido, Tosevski et al. (2010) concluiu em seu estudo que a sobrecarga acadêmica, a pressão por sucesso, a competição com os colegas, a solidão, a falta de lazer e de tempo com a família são condições fomentadoras de ansiedade para os universitários. Esse estudo avaliou que uma taxa de 15 a 20% dos alunos examinados sofrem com sintomas de ansiedade.

Além dos fatores acadêmicos, o histórico familiar pode contribuir para o desenvolvimento de ansiedade nos estudantes de ensino superior, como deduziu Silva et. al (2018). Tais fatores são o histórico de drogas e álcool, e a incidência de ansiedade em parentes dos discentes.

Em uma pesquisa de natureza quantitativa, Bernardelli et al. (2022) verificou o nível de ansiedade de estudantes universitários de diferentes cursos da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). O estudo consistiu na aplicação de um questionário de 38 questões e com indicadores de sinalização de ansiedade, apontando se o aluno possui uma improvável, uma possível ou uma provável ansiedade. De acordo com os resultados, 30% dos alunos do curso de Economia, 45% do curso de Administração e 47% do curso de Contabilidade possuem uma provável chance de terem ansiedade. Além disso, 50% dos alunos do 5º ano de

faculdade têm uma provável probabilidade de possuírem ansiedade, possivelmente pelas preocupações relativas à transição do ambiente acadêmico para o mercado de trabalho.

Em consonância com Silva e Holanda (2019), a incidência de ansiedade em estudantes universitários pode estar associada às dificuldades de manejo e de elaboração de conflitos internos emocionais, em decorrência de estresses psíquicos que se manifestam por meio de sintomas somáticos. Essa mesma pesquisa constatou que os alunos que irão residir em outras cidades, distantes de suas famílias, estão mais suscetíveis ao desenvolvimento de ansiedade, bem como o público feminino apresentou mais sintomas desse transtorno mental em comparação aos homens (Neves e Dalgalorrondo, 2007), possivelmente devido à dupla jornada de trabalho e à dependência econômica vivenciada por muitas delas (Miranda, Reis, Freitas, 2017).

Dessa forma, fatores como: pressão por desempenho, competitividade, distância da família, preocupações referentes ao mercado de trabalho, insatisfação com o curso, dificuldades financeiras, pouco tempo para lazer, sobrecarga de atividades acadêmicas, solidão e histórico familiar, são as principais causas que vulnerabilizam o discente universitário para o surgimento de ansiedade.

2.2. Consequências da ansiedade para o estudante universitário

Para Silva et al. (2018), semelhante aos desgastes físicos e emocionais que os trabalhadores sofrem em suas respectivas atividades laborais, ocasionando a síndrome de *burnout*, os estudantes universitários também recebem danos psicossociais, em virtude das demandas acadêmicas e a depender do contexto em que estão inseridos. Esse cenário é chamado de *burnout* acadêmico e resulta em consequências negativas para o bem-estar do aluno, além de reduzir a sua satisfação com o curso, causando-lhe a sensação de impotência em relação às atividades universitárias e dificuldades de falar em público. Além disso, essa situação pode fazê-lo desistir do curso e evitar retornar a uma graduação. Nos casos mais extremos, a ansiedade e o *burnout* acadêmico podem acarretar em suicídio.

Outro fator que a ansiedade pode ocasionar em alunos do ensino superior é prejudicar o seu desempenho acadêmico, e contribuir para o uso de substâncias psicotrópicas e de bebidas alcoólicas, na tentativa de lidar com esse sentimento desconfortável.

Bernardelli et al. (2022) afirmou em seu estudo que a ansiedade tem um impacto negativo direto nas habilidades sociais dos alunos universitários e na capacidade de eles se relacionarem com as outras pessoas. Conseqüentemente, os estudantes que apresentam um alto nível de ansiedade também apresentam significativas dificuldades em realizar atividades essenciais no meio acadêmico, como: trabalho em equipe, falar em público, dar e receber críticas, pedir ajuda a colegas, resolver problemas, abordar pessoas revestidas de autoridade e possuir uma comunicação assertiva, o que pode trazer prejuízos no desempenho das suas respectivas carreiras profissionais, após a conclusão do curso de graduação. Dessa forma, ter habilidades sociais é fundamental para o desenvolvimento de competências e alcançar o sucesso profissional.

Para minimizar a ocorrência de ansiedade nos estudantes de graduação e diminuir as suas conseqüências, Silva e Holanda et al. (2019) discutem fatores protetivos no âmbito da saúde mental universitária. Nesse sentido, devem ser criadas estratégias que fortaleçam as relações sociais entre um aluno e demais estudantes e professores, e proporcionem o seu desenvolvimento de competências, contribuindo para uma melhor integração e maior probabilidade de permanência na universidade. Tais ações necessitam potencializar os recursos para o manejo de conflitos emocionais dos discentes e promover o seu bem-estar.

Dessa forma, deve haver uma assistência à saúde mental dentro das instituições de ensino superior, com o intuito de realizar medidas preventivas contra a ansiedade e possibilitar a aquisição de conhecimentos sobre sintomas e tratamentos contra esse transtorno em prol do aluno. A criação de espaços de lazer, descanso, socialização e promoção de bem-estar, dentro das universidades e faculdades, é uma alternativa que deveria ser adotada para oferecer mais saúde mental aos estudantes.

Diante dessa conjuntura, os psicólogos dessas instituições têm um papel chave na implementação de ações que visem facilitar a adaptação do aluno ao ambiente de ensino superior e garantir o seu bem-estar, bem como permitir a consolidação de um suporte psicológico eficiente.

2.3. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento de ansiedade

Uma das principais vantagens da utilização da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a sua capacidade de proporcionar a reestruturação de

crenças e pensamentos das pessoas, permitindo-o enxergar a sua vida de uma maneira mais realista e menos distorcida da realidade, e combater as crenças disfuncionais (Beck, 2022).

Atinente a isso, Mahoney e Arnkoff (1978) classificaram a Terapia Cognitivo-Comportamental em três tipos de categorias: terapias que enfatizam métodos de reestruturação cognitiva, terapias de habilidades de enfrentamento e terapias de resolução de problemas.

As terapias que enfatizam métodos de reestruturação cognitiva consideram que os transtornos mentais são frutos de crenças desadaptativas e objetivam reestruturar esses pensamentos, tornando-os adaptativos; terapias de habilidades de enfrentamento visam desenvolver estratégias e habilidades para o sujeito enfrentar situações de crise e desestabilizadoras; e as terapias de resolução de problemas têm como objetivo utilizar a reestruturação cognitiva e a criação de recursos de enfrentamento de crises para a solução de problemas, combinando as terapias de reestruturação cognitiva e de habilidades de enfrentamento.

Para combater os sintomas de ansiedade é imprescindível que haja uma modificação das crenças disfuncionais da pessoa, ajudando-a a interpretar a sua realidade de maneira saudável. Com relação a isso:

“Transtornos psicológicos decorrem de um modo distorcido ou disfuncional de interpretar os acontecimentos, influenciando o afeto e o comportamento. Os pensamentos não causam os problemas, mas modulam e mantêm as emoções disfuncionais, independentes de suas origens”, (Falcone, 2001).

Em relação ao contexto de ansiedade, Oliveira (2011) concluiu em seus estudos que os pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizado se preocupam de maneira desproporcional com o futuro e manifestam pensamentos catastróficos, não ou pouco condizentes com a sua realidade, e que dificultam a sua tomada de decisões e na resolução de problemas.

Essa mesma pesquisa assevera que as técnicas de psicoeducação, de conceitualização cognitiva, de reestruturação cognitiva e de teste de evidências, mostraram-se eficazes no tratamento de ansiedade.

Dessa forma, a psicoeducação deve ser a primeira técnica a ser utilizada no processo, e consiste em explicar dados científicos sobre a ansiedade ao paciente, com o intuito de ajudá-lo a corrigir as suas interpretações equivocadas das situações vivenciadas, e garanti-lo uma postura mais ativa no enfrentamento ao transtorno.

Em seguida, uma conceitualização cognitiva sobre a vida da pessoa deve ser elaborada, com o objetivo de identificar as crenças centrais, as crenças intermediárias e os pensamentos automáticos que estejam contribuindo para o quadro de ansiedade, bem como os seus fatores mantenedores, para que eles sejam cessados.

Posteriormente à identificação de crenças e pensamentos disfuncionais, ocorrerá a reestruturação cognitiva. Ela se dará por meio do questionamento de pensamentos, por meio da avaliação de evidências favoráveis e desfavoráveis de fatos e situações da vida do sujeito, e de avaliações críticas sobre como ele interpreta os eventos da sua realidade. Isso ajudará a perceber as distorções cognitivas como a catastrofização, a generalização e a leitura mental, a fim de que elas sejam modificadas. Segundo Oliveira (2011), a catastrofização ocorre quando a pessoa antecipa um futuro de maneira negativa, acreditando que acontecerá algo tão ruim que ele não será capaz de suportar. Já a generalização faz com que o indivíduo generalize eventos isolados, e os considera como circunstâncias predominantes em sua vida. Por fim, a leitura faz com que alguém acredite que conhece os pensamentos das outras pessoas, mesmo sem qualquer evidência. Essas três distorções aumentam o nível de ansiedade do sujeito, acarretando-lhe pensamentos disfuncionais e um significativo desconforto.

Nessa perspectiva, a TCC vem se mostrando uma ferramenta relevante nos casos de tratamento de ansiedade, permitindo que o paciente possa ter autonomia na gerência dos sintomas desse transtorno, assim como possibilitá-lo ter um controle maior sobre as suas crenças e pensamentos, a fim de elas se manterem em consonância com a realidade, sem interpretação superdimensionada de eventos e disfuncionalidades cognitivas, e de lhe possibilitar uma melhor saúde mental e comportamentos funcionais.

Sendo assim, como consequência disso, um estudante universitário com uma mente mais saudável terá mais facilidades em aprender e desenvolver habilidades, ter bons relacionamentos interpessoais e mais preparo para tomar decisões e enfrentar os problemas da vida acadêmica e profissional, no futuro (Silva et al. 2018; Bernardelli et al. 2022).

3. CONCLUSÃO

Os resultados alcançados revelam que, no ambiente acadêmico, as pessoas em situação de hipossuficiência econômica, as mulheres dependentes economicamente, os estudantes que precisaram mudar de cidade para cursar a universidade e os alunos insatisfeitos com o curso escolhido estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade.

Outrossim, preocupações relacionadas às incertezas sobre o futuro profissional, às dificuldades financeiras enfrentadas pelo aluno ou por sua família, às altas cargas de trabalhos acadêmicos, as pressões por bom desempenho, à competitividade e à solidão do estudante, ausência de momentos de lazer e de tempo com a família, são causas significativas para o surgimento de um transtorno de ansiedade.

Ademais, as consequências trazidas pelos transtornos de ansiedade incidentes sobre os alunos universitário, se não tratados da maneira adequada, podem resultar em dificuldades no desenvolvimento de habilidades sociais, no manejo de relacionamentos interpessoais com outros colegas e professores, e em problemas de aprendizagem, o que, conseqüentemente, acarretará um rendimento acadêmico insatisfatório e em empecilhos para se consolidar no mercado de trabalho posteriormente.

Com relação ao tratamento contra a ansiedade, a Terapia Cognitivo-Comportamental tem se mostrado bastante eficaz para essa finalidade, especialmente, por meio das técnicas da psicoeducação, da conceitualização cognitiva, da reestruturação cognitiva e do teste de evidências, a fim de permitir à pessoa a eliminação das distorções cognitivas que a levam a sentir ansiedade, e de lhe possibilitar mais autonomia no gerenciamento de emoções e de comportamentos.

Logo, está claro que a metodologia da docência universitária não deve somente se limitar a transmissão de conteúdos tecnicistas e a aplicação de avaliações, sendo necessário que haja debates e interesse pelos cuidados com a saúde mental dos alunos, o que poderia ocasionar a prevenção de transtornos psíquicos e o favorecimento ao aprendizado em benefício deles, como a melhora dos seus desempenhos acadêmicos.

É imprescindível, portanto, que as instituições educacionais de ensino superior estejam devidamente preparadas para disponibilizar aos seus estudantes o suporte psicológico necessário, bem como garantir um ambiente acadêmico capaz de

proporcionar saúde mental, bem-estar e qualidade de vida, com o intuito de prevenir a incidência e o agravamento dos transtornos de ansiedade sobre eles.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARLOW, David H. Psicopatologia: uma abordagem integrada – 3º edição – São Paulo: Cengage Learning, 2020.

BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática – 3º edição – Porto Alegre: Artmed, 2022.

BERNARDELI, L. V., BRENE, P. R. A., CASTORINI, L. D. C. & Pereira C (2022). A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. Rede de Avaliação Institucional da Educação Superior (RAIES), da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e da Universidade de Sorocaba (UNISO), v. 27, n. 01, p. 49-67. <https://www.scielo.br/j/aval/a/c6Th7LNHGQHMH8V37KmJVZx/?lang=pt#>. Acesso em: 19/11/2023.

DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais – 2º edição - Porto Alegre: Artmed, 2008.

FALCONE, E. M. habilidades sociais: Para além da assertividade. In: WIELENSKA, R.C. (Org.). Sobre comportamento e cognição: questionando e ampliando a teoria e as intervenções clínicas e em outros contextos. 6 v. Santo André: ESETEC, 2001.

KUYKEN, W., PADESKY, C. A., & DUDLEY, R. Conceitualização de casos colaborativa: O trabalho em equipe com clientes em terapia cognitivo-comportamental (S. M. M. da Rosa, Trad.). Porto Alegre: Artmed, 2010.

LIDDELL, H. S. The role of vigilance in the development of animal neurosis. In P. Hoch & J. Zubin (Eds.), *Anxiety*. New York, NY: Grune & Stratton, 1949.

MAHONEY, M. J. & ARNKOFF, D. B. Cognitive and self-control therapies. In: S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis* (pp. 689-722). New York: Wiley, 1978.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. American Psychiatric Association - 5º edição - Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARINHO VL, et al. Sintomas de ansiedade e depressão em universitários durante a pandemia da COVID-19. *Revista Desafios*, 2023; 1(1): 84-95.

NEVES, M. & DALGALORRONDO, P. Transtornos mentais auto-referidos em estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol.5, n.4, p. 237-244. São Paulo, 2007.

- OLIVEIRA, Maria Ines Santana de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. *Rev. bras. ter. cogn.* [online]. 2011, vol.7, n.1, pp. 30-34. ISSN 1808-5687. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100006. Acesso em: 19/11/2023.
- SILVA, D. R.; PANOSSO, I. R.; DONADON, M. F. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura. *Psicologia - Saberes & Práticas*, v. 1, n. 2, p. 1-10, 2018. https://www.researchgate.net/publication/331914897_Ansiedade_em_universitarios_fatores_de_risco_associados_e_intervencoes-uma_revisao_critica_da_literatura. Acesso em: 19/11/2023.
- SILVA, T. A. C; HOLANDA, I.F.S. A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia (Trabalho de Conclusão de Curso). Faculdade Leão Sampaio, Ceará, 2019. <https://unileao.edu.br/repositoriobibli/tcc/THIALA%20ALVES%20DA%20COSTA%20SILVA.pdf>. Acesso em: 19/11/2023.
- TOSEVSKI, D, L., Milica, P. M, & Saveta, D. G. Personality and psychopathology of university students. *Current Opinion in Psychiatry*, [S.l.]. 48-52, 2010. https://journals.lww.com/co-psychiatry/fulltext/2010/01000/personality_and_psychopathology_of_university_10.aspx. Acesso em: 19/11/2023.
- World Health Organization. Prevalence and burden of depression and anxiety disorders: Country estimates, 2015. In: *World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*, 2.