



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE  
BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

**RAFAELLA GIULIANI**

**A ANSIEDADE ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado em forma de artigo como requisito do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Brasília (CEUB), sob orientação do Prof. Dr. Roberto Nascimento de Albuquerque.

**BRASÍLIA  
2021**

*Não somos apenas o que pensamos ser. Somos mais; somos também o que lembramos e aquilo de que nos esquecemos; somos as palavras que trocamos, os enganos que cometemos, os impulsos que cedemos, 'sem querer'. (Sigmund Freud)*

## **Agradecimentos**

Agradeço a Deus, sempre, por tudo.

Aos meus pais Marli e Giuseppe, por todo o amor e apoio incondicional em todas as minhas decisões.

Aos meus irmãos Roberto e Ricardo, por toda parceria e ajuda em todos os momentos.

Ao professor Dr. Roberto Nascimento de Albuquerque pela paciência e dedicação dispensados à elaboração deste trabalho, bem como pelas aulas ministradas que me suscitaram interesse pela saúde mental e ensinamentos pelos quais levarei para a vida.

Aos meus colegas e amigos de curso que estiveram comigo durante esta jornada, em especial: Amanda, Carlos Thiago, Elisa, Igor, Julie, Luísa de Marilac, Nayara e Tatiana.

E por fim, agradeço a todos os professores que contribuíram com a minha formação profissional.

## A ansiedade entre estudantes universitário

Rafaella Giuliani<sup>1</sup>

Roberto Nascimento de Albuquerque<sup>2</sup>

### Resumo

O ingresso à universidade pode ser vivenciado pelo indivíduo de maneira ambígua. Por um lado, enormes expectativas sobre a conquista da liberdade e autonomia, porém de outro, suscita sentimentos de medo e ansiedade frente aos desafios que irão enfrentar. Desta maneira, foi realizada uma revisão narrativa de literatura em diferentes bases de dados com o objetivo de verificar os fatores desencadeantes da ansiedade entre os estudantes universitários e as principais ações de promoção da saúde e prevenção da ansiedade no âmbito universitário. Para facilitar o entendimento acerca da temática, optou-se por distribuir os resultados em três categorias: A ansiedade do estudante universitário; A ansiedade do universitário da área da saúde e; Cuidados à saúde mental dos estudantes universitários. Espera-se que as universidades possam criar programas de acolhimento ao sofrimento psíquico destes estudantes. Além disso, que este trabalho possa contribuir para novas pesquisas no âmbito da saúde mental universitária.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Saúde Mental; Universidades.

### Anxiety among college students

#### Abstract

The entrance to the university can be experienced by the individual in an ambiguous way. On the one hand, huge expectations about the achievement of freedom and autonomy, but on the other, it arouses feelings of fear and anxiety in the face of the challenges they will face. In this way, a narrative literature review was carried out in different databases in order to verify the factors that trigger anxiety among university students and the main health promotion and anxiety prevention actions at university level. In order to facilitate the understanding of the theme, it was decided to distribute the results in three categories: University student anxiety; The anxiety of the university student in the health field and; Mental health care for university students. It is hoped that universities will be able to create programs to welcome the psychological distress of these students. In addition, this work can contribute to new research in the field of university mental health.

**Keywords:** Anxiety; Mental health; Universities

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Enfermagem do CEUB.

<sup>2</sup> Mestre e Doutor em Enfermagem. Professor Titular do curso de Enfermagem do CEUB.

## 1. INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade são uma realidade entre estudantes universitários. O ingresso no ensino superior é caracterizado como um processo de transição e de desenvolvimento psicossocial, marcado por intensas mudanças na vida dos estudantes. Essas mudanças podem ocasionar instabilidade emocional e dificuldades em relação ao processo de ensino-aprendizagem, além de ser um importante estressor da saúde física e mental desses universitários (CARDOZO et al., 2016).

A palavra “ansiedade” tem sido utilizada para descrever um sentimento de nervosismo temporário que a pessoa experimenta antes e durante experiências de vida desafiadoras; pode ser vista como algo positivo quando prepara o indivíduo para situações de ameaça e perigo, pois desenvolve ações cognitivas, comportamentais, fisiológicas e neurológicas que modulam a percepção do indivíduo ao ambiente, provocando respostas específicas e direcionando a algum tipo de ação (CARDOZO et al., 2016).

Contudo, a ansiedade pode tornar-se patológica quando afeta negativamente o desempenho da pessoa, interferindo na qualidade de vida e no conforto emocional, deixando por algumas vezes de realizar atividades básicas do dia-a-dia devido ao grande desconforto que ela acarreta (CASTILLO et al., 2000; COSTA et al., 2017; MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017).

A pessoa com ansiedade pode apresentar manifestações autonômicas e musculares como taquicardia, hiperventilação, sensação de sufocamento, dores e tremores, respostas de esquiva e/ ou fugas, relatos verbais de estados internos desagradáveis, como angústia, apreensão, insegurança e mal-estar indefinido (PHILLIPS 1990).

Neste contexto, os transtornos de ansiedade, têm sido um grande problema de saúde pública, tanto pela frequência com que ocorrem os sintomas, quanto pelo grau em que comprometem a capacidade funcional das pessoas e a sua qualidade de vida (GALVÃO, 2013).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos de ansiedade são as enfermidades psiquiátricas mais comuns e que resultam em comprometimento e sofrimento funcionais extremamente relevantes. Estima-se que 264 milhões de pessoas sofram com ansiedade, sendo o Brasil o país mais predominante no número de casos desse tipo de transtorno (WHO, 2017).

De acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais em sua última versão (DSM-V), o transtorno de ansiedade foi incluído na discussão de transtornos que compartilham características de medo e perturbações comportamentais - o medo se configura

como uma resposta mental a sentimentos desagradáveis como apreensão, tensão e desconforto; já a ansiedade é vista como uma resposta corporal e motora relacionada a algo desconhecido ou estranho que supostamente ainda acontecerá (APA, 2014).

Dentre os transtornos de ansiedade, os mais comuns são as fobias, a ansiedade social, o transtorno do pânico, a síndrome do estresse pós-traumático e a ansiedade generalizada (GREENBERGER; PADESKY, 2017).

Portanto, justifica-se este trabalho, pois acredita-se que a ocorrência de transtornos de ansiedade durante a graduação pode resultar em um baixo rendimento acadêmico, implicar em um aumento de insegurança, baixa autoestima e, em casos extremos, o desenvolvimento de comportamento suicida. Neste sentido, a questão norteadora desta pesquisa é: “O que pode desencadear crises de ansiedade entre os estudantes universitários e como agir perante essa situação? ”

Frente ao exposto, este estudo teve como objetivo verificar os fatores desencadeantes da ansiedade entre os estudantes universitários e as principais ações de promoção da saúde e prevenção da ansiedade no âmbito universitário.

## 2. MÉTODO

Pesquisas de revisão narrativa de literatura são publicações amplas e apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextual. Esse tipo de revisão proporciona uma rede ampla de conhecimento, observando sua fundamentação teórica e impulsiona pesquisadores para a realização de novos estudos sobre o assunto (BERNARDO; NOBRE; JATENE, 2004; ROTHER, 2007).

A busca de referencial teórico foi realizada nos meses de fevereiro e março de 2021 por meio de pesquisa e análise de informações eletrônicas nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), em Buscas no Google Scholar, nos Portais Bibliográficos Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) - a qual contempla a Base de Dados da Enfermagem (BDENF), a Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e MEDLINE. Os descritores utilizados para referência no levantamento do material científico foram: “ansiedade”, “transtornos de ansiedade”, “estudantes universitários” e “universidades”.

Foram utilizados como critérios de inclusão artigos publicados nas referidas bases de dados nos últimos dez anos, em português e espanhol, disponíveis gratuitamente e na íntegra; livros e teses que envolviam o tema proposto, além de manuais e resoluções governamentais brasileiras sobre o tema proposto.

Buscando facilitar o entendimento acerca da temática, optou-se por distribuir os resultados em três categorias: 1) A ansiedade do estudante universitário; 2) A ansiedade do universitário da área da saúde; 3) Cuidados à saúde mental dos estudantes universitários.

### **3. DESENVOLVIMENTO**

#### **3.1. A ansiedade do estudante universitário**

Os primeiros episódios de transtornos mentais geralmente surgem no início da fase adulta (18 a 25 anos), período que geralmente coincide com o início da formação acadêmica (PADOVANI et al., 2014).

Estima-se que cerca de 15% a 25% da população universitária está vulnerável a desenvolver algum transtorno mental durante seu período de formação. Além disso, verificou-se que a depressão, ansiedade e o estresse são mais suscetíveis entre estudantes universitários do que na população em geral e em adultos jovens não universitários (ARIÑO; BARDAGI, 2018).

A transição do ensino médio para o ensino superior pode ser vivenciada pelo indivíduo de maneira ambígua, uma vez que existem, de um lado enormes expectativas sobre a conquista da liberdade e autonomia com o ingresso no ensino superior e, de outro, sentimentos de medo e apreensão frente aos desafios que os estudantes irão enfrentar (ALMEIDA, 2012).

O esquema de estudos na universidade, diferentemente do colégio e de cursinhos, os conflitos entre o dever e o lazer, as dúvidas e preocupações sobre a capacidade de absorver as informações dadas ao longo do curso e a preocupação podem ser fatores importantes para desencadear transtornos ansiedade (NOGUEIRA-MARTINS, 2018).

Atrelados a isso, pesquisas demonstram que questões pedagógicas e conceituais dos cursos superiores também suscitam o aparecimento de transtornos de ansiedade entre estudantes, tais como a formulação da grade curricular e carga excessiva dos cursos, os horários disponibilizados para os alunos, a demanda exposta pela faculdade e a adaptação às novas metodologias pedagógicas (OLIVEIRA et al., 2014; GARCIA-ROS et al., 2012; SILVA; GUERRA, 2014; CHAVES et al, 2015).

A vida universitária também pode gerar intenso sofrimento psíquico - a existência de conflitos entre professores e colegas de turma, realizações de provas e apresentações de trabalhos, dificuldade de aquisição de materiais e livros, bem como o mau desempenho de

atividades acadêmicas (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017; GARCIA-ROS et al., 2012; VERÍSSIMO, 2011; GOMES et al., 2020).

Além disso, questões sociofamiliares, econômicas e afetivas são preditoras de crises de ansiedade entre universitários. Pesquisas demonstram que a saída de casa para estudar em outra cidade, a distância do núcleo familiar, as alterações nas redes de amizades, a necessidade de constante aprovação dos pares, a dupla jornada (trabalhar e estudar) e problemas financeiros causam intenso sofrimento psíquico e podem ser fatores ansiogênicos para esses estudantes (SOARES; BALDEZ; MELLO, 2011; MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017; SILVA; GUERRA, 2014).

As dificuldades na administração do tempo e as demandas impostas pelas atividades acadêmicas, o gerenciamento inadequado do tempo, as incertezas sobre o mercado de trabalho, os questionamentos sobre a carreira e o curso escolhidos, a baixa autoeficácia e a baixa autoestima, bem como desejos de mudança de curso também podem contribuir para aumentar a ansiedade no âmbito universitário (SOARES; BALDEZ; MELLO, 2011; GARCIA-ROS et al., 2012; ACCORSI, 2015; VALDEBENITO, 2017; VERÍSSIMO et al., 2011).

### **3.2. A ansiedade do universitário da área da saúde**

Estudantes de ensino superior da área da saúde formam uma população que merece especial atenção por apresentarem maior nível de ansiedade, quando comparados a outras áreas de ensino. Estes, incluindo os estudantes de enfermagem, possuem durante o período de graduação alguns fatores a mais que podem causar crises de ansiedade (MARCHI et al., 2013; LIRA et al., 2017).

Um dos principais motivos encontra-se no fato de esses estudantes estão diretamente envolvidos com pessoas acometidas por graves doenças, dor e sofrimento. Além disso, não ter espaços de partilha de sentimentos, medos e ansiedades durante o próprio período formativo causa intenso sofrimento psíquico (VIANA et al., 2014; LEÃO, 2018).

Além disso, os estudantes da área da saúde lidam com outros estressores. A experiência da prática clínica, o lidar com o ser humano, a observação constante dos instrutores no cenário da prática, o medo de cometer erros, o medo da responsabilidade da vida de outras pessoas sob sua supervisão, os sentimentos de inadequação e a reduzida inclusão em grupos de pessoal clínico também são destacados na literatura como fatores desencadeantes de ansiedade nos estudantes da área da saúde (MARCHI et al., 2013; BAMPI et al., 2013).



Observa-se que na grade curricular dos cursos universitários da área da saúde há a obrigatoriedade do cumprimento de disciplinas práticas, através da realização de estágios clínicos supervisionados em diferentes áreas de atuação, geralmente nos últimos anos de formação. Esse período é marcado por uma carga horária intensa e exaustiva, bem como realizados, muitas vezes, longe de casa (SANTANA, 2015; PARO; BITTENCOURT, 2013).

Ressalta-se que a própria dinâmica dos estágios exige um preparo emocional desses estudantes. Um dos principais sentimentos é a insegurança e despreparo diante das diferentes atividades realizadas - espera-se que esse universitário da área da saúde consiga associar todos os conhecimentos teóricos aprendidos à sua prática clínica (SILVA et al., 2020).

As questões relacionais e comunicacionais durante o período do estágio curricular supervisionado também merecem destaque. Durante esse período, o estudante precisa ter conhecimentos, habilidades e atitudes relacionadas às relações interpessoais com os próprios colegas de turma, com preceptores de estágio, com a equipe de saúde que trabalha no ambiente em que estagia, além de pacientes e familiares (SILVA et al., 2020; PARO; BITTENCOURT, 2013).

Por fim, a dificuldade em discernir questões pessoais e profissionais, o problema em saber separar o que é identificação e empatia durante o cuidado com o outro, não saber lidar com as expectativas em relação à melhora do paciente ou mesmo a sua morte, são questões inerentes a esse futuro profissional de saúde que está em formação e que podem suscitar crises de ansiedade (SILVA et al., 2020).

### **3.3. Estratégias de cuidados à saúde mental do estudante universitário**

Observou-se que o sofrimento psíquico entre os universitários é uma realidade. Para tanto, faz-se necessária a criação de programas de promoção e prevenção de saúde mental dentro do ambiente universitário.

Neste sentido, o profissional enfermeiro, especializado em saúde mental, pode ter um importante papel dentro das universidades, com vistas a garantir qualidade ao atendimento em saúde mental deste estudante. A criatividade e o relacionamento terapêutico podem ser estratégias de promoção da saúde mental e prevenção de sofrimento psíquico (MARTINS et al., 2016; MESQUITA; SANTOS, 2015; GARCIA et al., 2017).

As ações educativas são extremamente eficazes na promoção da saúde no âmbito universitário. Estratégias de educação em saúde mental nas universidades e podem incluir o manejo de psicofármacos (ansiolíticos e antidepressivos) e cuidados com a automedicação

(TELES FILHO; PEREIRA JÚNIOR, 2013; RIBEIRO et al., 2011; CARDOZO; MOURA; RUGGIERI, 2019).

Neste contexto, os enfermeiros possuem um papel fundamental para esclarecer as dúvidas relacionadas ao tratamento medicamentoso dos transtornos de ansiedade. Esses psicofármacos atuam diretamente no Sistema Nervoso Central (SNC) aumentando ou diminuindo a atividade neural. Eles são definidos de acordo com as modificações apresentadas, onde cada classe de fármaco age em função dos efeitos de tal transtorno. Entre os psicofármacos utilizados no tratamento de transtornos ansiosos encontram-se os ansiolíticos (benzodiazepínicos) e os antidepressivos (CINTRA et al., 2019).

Os benzodiazepínicos são psicofármacos depressores do Sistema Nervoso Central (SNC) que apresentam importantes resultados na redução da ansiedade, na indução do sono na sedação e no efeito anticonvulsivo. Atuam provocando a ligação do principal neurotransmissor inibitório, o ácido gama-aminobutírico (GABA) a receptores GABA do subtipo GABAA, que ocorrem em forma de canais de cloreto de múltiplas subunidades, regulados por ligantes. Intensificam as correntes iônicas induzidas pelo GABA através desses canais, dando potência ao efeito inibitório do GABA (AMARAL; MACHADO, 2012; KLASCO, 2011).

Ressalta-se que os antidepressivos, apesar de terem esse nome, também podem ser utilizados para o tratamento da ansiedade. Sabe-se que aumentam a concentração de neurotransmissores na fenda sináptica, inibindo o metabolismo, bloqueando a recaptura por parte dos neurônios ou atuando nos autos receptores pré-sinápticos. Esse mecanismo possui efeito relaxante, sedativo, mas mantém o estado de alerta e não causam dependência como os benzodiazepínicos podem causar (COELHO, 2014)

Desta maneira, observa-se que um dos principais problemas no uso desses psicofármacos no tratamento da ansiedade é a automedicação. Pesquisas demonstraram que pessoas universitárias ou de nível superior de escolaridade são mais propensas a se automedicarem. Esse procedimento tem se tornado cada vez mais frequente e abusivo, porém as mesmas desconhecem ou desconsideram seus efeitos colaterais, sobre a posologia, a interrupção brusca de tratamento, interações medicamentosas e os quadros graves de dependência (SILVA; GUERRA, 2014; RIBEIRO et al., 2014; STOPPIET, 2016; CARVALHO et al., 2013; MARCHI et al., 2013).

Dentre outras ações educativas desenvolvidas pelo enfermeiro no âmbito universitário encontram-se: ensinar técnicas de relaxamento e respiração, encorajar a prática de exercícios para alívio dos sintomas físicos, identificar mudança nos níveis de ansiedade e auxiliar o

paciente a identificar situações que sejam gatilhos para ansiedade (OLIVEIRA; MARQUES; SILVA, 2020).

Ressalta-se, também, que a criação de espaços de escuta, de expressão de sentimentos, bem como desenvolver parcerias com outros profissionais que promovam atividades de recreação e atividades físicas, criação de espaços para lazer, arte e grupos terapêuticos, orientação pedagógica e de carreira, bem como encaminhamentos às clínicas-escola de Psicologia também são ferramentas eficazes na prevenção e controle da ansiedade (ANDRADE et al., 2019; CHAVES et al., 2015; SOUZA, 2017).

Também merece especial destaque a capacitação dos docentes para que possam acolher esses estudantes sem julgamentos. Essa ação reconhece e valoriza as diferenças individuais, estimula a construção do conhecimento e fortalece o vínculo professor-aluno, já que posturas exigentes, intimidativas e restritivas de professores implicam no aumento no índice de ansiedade desses estudantes (BENAVENTE; COSTA, 2011).

Por fim, o fortalecimento das redes de apoio, em especial suas famílias, amigos e pessoas significativas podem fazer com que ocorra uma melhora no rendimento escolar, no desenvolvimento de competências, na adaptação emocional e acadêmica, bem como na integração e permanência do acadêmico na universidade (TEIXEIRA; COSTA, 2017; OLIVEIRA et al., 2014; TOMÁS et al, 2015).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Observou-se que a ansiedade é um sentimento frequente e que faz parte das emoções sentidas e percebidas pelo estudante universitário. Questões biopsicossociais e espirituais podem ser fatores desencadeantes de transtornos de ansiedade nessa população.

Além disso, os estudantes universitários da área da saúde merecem especial atenção, pois além de todos os fatores descritos nesta pesquisa que podem suscitar crises de ansiedade, outros fatores relacionados à dor e o sofrimento de seus pacientes, o medo de errar, ter a vida de outras pessoas sob sua responsabilidade, dentre outros podem agravar esses transtornos de ansiedade.

Neste contexto, o enfermeiro especializado em saúde mental tem um papel fundamental na promoção da saúde mental e prevenção de transtornos de ansiedade no âmbito universitário. Ações voltadas para o manejo da ansiedade e dos psicofármacos utilizados, as consequências da automedicação, a criação de espaços de acolhimento e escuta qualificada, bem como o ensino de técnicas de relaxamento e respiração, podem ser estratégias valiosas para lidar com os transtornos de ansiedade.

Espera-se que as universidades possam investir em programas de saúde mental e criar espaços de convivência e lazer, além realizar palestras e rodas de conversas, aliadas a orientações pedagógicas e de carreira. Além disso, que este trabalho possa suscitar novas pesquisas e discussões sobre a saúde mental dos estudantes universitários.

## REFERÊNCIAS

ACCORSI, M. **Atenção psicossocial no ambiente universitário: um estudo sobre a realidade dos estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Catarina**. 2015. 118f. Dissertação (Mestrado em Saúde Mental e Atenção Psicossocial). Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/158800>. Acesso em: 5 mar. 2021.

AMARAL, B. D. A.; MACHADO, K. L. **Benzodiazepínicos: uso crônico e dependência**. 2012. 30f. Monografia (Especialização em farmacologia), UNIFIL -Centro Universitário Filadélfia, Londrina, 2012. Disponível em: <https://web.unifil.br/pergamum/vinculos/000007/000007A8.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2021.

APA( American Psychiatric Association). **Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>. Acesso em: 11 jun.2021.

ARINO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Psicologia em pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 30 mar. 2021.

BAMPI, L. N. S et al. Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 125-132, jun. 2013 Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-14472013000200016&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472013000200016&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 08 mar. 2021.

BENAVENTE, S. B. T.; COSTA, A. L. S. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 571-576, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002011000400019&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002011000400019&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 17 mar. 2021.

BERNARDO, W. M.; NOBRE, M. R. C.; JATENE, F. B. A prática clínica baseada em evidências: parte II - buscando as evidências em fontes de informação. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 104-108, 2004. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302004000100045&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302004000100045&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 02 mar. 2021.

BOLSONI-SILVA, A. T.; GUERRA, B. T. O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 14, n. 2, p. 429-452, 2014. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/135634>. Acesso em: 9 fev. 2021.

CARDOZO, M. Q, et al. Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de Biomedicina. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá- PR, v. 9, n. 2, p. 251-262, mai./ago. 2016. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/02/832019/6>. Acesso em: 20 fev. 2021.

CARVALHO, M. C. P. et al. Levantamento da situação de saúde mental e uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos do curso de odontologia de uma universidade do Sul de Minas Gerais. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações (MG), v. 15, n. 1, p. 489- 496, 2017. Disponível em: [http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/2772/pdf\\_647](http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/2772/pdf_647). Acesso em: 22 mar. 2021.

CASTILLO, A. N. GL, et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.22, n.2, p. 20-23. 2000. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 15 fev. 2021.

CHAVES, E.C; et al. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 68, n. 3, p. 504-509, jun. 2015. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672015000300504&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000300504&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 21 fev. 2021.

CINTRA, K. C. et al. Abordagens farmacológicas em psicofármacos. **Revista de Iniciação Científica e Extensão- REIcEn**, Valparaíso de Goiás, v.2, n.1, p.17. 2019. Faculdade Sena Aires. Anais. Disponível em: <https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacaocientifica/article/view/184/131>. Acesso em: 20 mar. 2021.

COELHO, M.D.S. **Acompanhamento psicológico e consumo de antidepressivos em contexto dos cuidados de saúde primários**. 2014. Dissertação de Mestrado - Universidade Portucalense, Portugal, 2014. Disponível em: <http://repositorio.uportu.pt:8080/handle/11328/1071>. Acesso em: 20 mar. 2021.

COSTA, K.M.V. et al. Ansiedade em universitários na área da saúde. In: **Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**, Editora Realize. v. 2., Campina Grande-PB, 2017. Disponível em: [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO\\_EV071\\_MD1\\_SA13\\_ID592\\_14052017235618.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf). Acesso em: 15 fev. 2021.

GALVÃO, A. E. O. Ansiedade. **Revista Cadernos de Estudos e Pesquisas do Sertão**, Quixadá, v.1, n.1, jul.-dez. 2013. Disponível em: <http://seer.uece.br/?journal=cadernospesquisadosertao&page=article&op=view&path%5B%5D=1049&path%5B%5D=976>. Acesso em: 5 mar. 2021.

GARCIA, A. P. R. F. et al. Processo de enfermagem na saúde mental: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 70, n. 1, p. 220-230, fev. 2017. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672017000100220&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672017000100220&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 7 mar. 2021.

GARCIA-ROS, R et al. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. **Revista Latinoamericana de Psicología**, Bogotá, v. 44, n. 2, p. 143-154, mai. 2012. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342012000200012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342012000200012&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 21 fev. 2021.

GOMES, C. F. M et al. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 1-8, mar. 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762020000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 13 fev. 2021.

GREENBERGER, A; PADESKY, C.A. **A mente vencendo o humor**. 2ed. Artmed: Porto Alegre, 2017.

KLASCO R. K., **DRUGDEX System** [Database on the Internet]. Greenwood Village (Colorado): Thomson Micromedex; [1974-2010], 2011. Disponível em: [www.portaldapesquisa.com.br/databases/sites?cust=capex&area=csaude&db=drugpoints&publisher=hcs&action=login&authtype=ip&style=capex](http://www.portaldapesquisa.com.br/databases/sites?cust=capex&area=csaude&db=drugpoints&publisher=hcs&action=login&authtype=ip&style=capex). Acesso em: 23 mar. 2021.

LEÃO, A. M et al. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55-65, dez. 2018. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022018000400055&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022018000400055&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 12 mar. 2021.

MARCHI, K. C et al. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 729-37, 2013. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/18924>. Acesso em: 10 mar. 2021.

MARTINS, M.A. et al. **Clínica médica: doenças dos olhos, doenças dos ouvidos, nariz e garganta, neurologia, transtornos mentais**. V. 6. 2º ed. ampliada e revisada – Barueri, São Paulo, 2016 Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/002736866>. Acesso em: 13 mar. 2021.

MEDEIROS, P.P; BITTENCOURT F.O. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v.10, n. 33. jan. 2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594/855>. Acesso em: 19 fev. 2021.

MESQUITA, K. S. F.; DOS SANTOS, C. M. R. Assistência de Enfermagem na saúde mental com construção de um plano de cuidados. **Revista Contexto & Saúde**; [S. l.], v. 15, n. 29, p. 30–36, 2015. Disponível em:

<https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/4354>. Acesso em: 2 mar. 2021.

NOGUEIRA- MARTINS, L.A; NOGUEIRA-MARTINS, M.C.F. Saúde mental e qualidade de vida dos universitários. **Revista Psicologia, Diversidade & Saúde**, v.7, n.3. nov. 2018. Disponível em:

<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/2086/2119>. Acesso em: 3 mar. 2021.

OLIVEIRA, C. T. et al. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 177-186, dez. 2014. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-33902014000200008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902014000200008&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 7 fev. 2021.

OLIVEIRA, K.M.A.; MARQUES, T.C.; SILVA, C.D.A. Cuidados de enfermagem frente ao transtorno de ansiedade. **Revista das Ciências da Saúde e Ciências aplicadas do Oeste Baiano-Higia**, v.5, n.1, p.397-412, 2020. Disponível em:

<http://www.fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/612>. Acesso em: 12 fev.2021.

PADOVANI, R.C, et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 19 fev. 2021.

PARO, C. A; BITTENCOURT, Z. Z. L. Qualidade de vida de graduandos da área da saúde. **Revista brasileira de educação médica**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 3, p. 365-375, set. 2013. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022013000300009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022013000300009&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 10 mar. 2021.

ROTHER, E. D. Revisão Sistemática X Revisão Narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v.20, n.2, p. 1-2, jun. 2007. Disponível em:

<https://www.scielo.br/pdf/ape/v20n2/a01v20n2.pdf>. Acesso em: 11 fev. 2021.

SANTANA, B. M. **Estágio curricular supervisionado na rede de saúde/SUS: análise de documentos do Ministério da Saúde**. 2015. 90f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2015. Disponível em: <http://www.repositorio.ufal.br/handle/riufal/1268>. Acesso em: 10 mar. 2021.

SOARES, A.B.; MELLO, T.V.S.; BALDEZ, M.O.M. Vivências acadêmicas em estudantes universitários do Estado do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, v.15, n.1, p. 59-69, 2011. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/16049>. Acesso em: 10 fev.2021.

SOUZA, D.C. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social**. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Minas Gerais, 2017. Disponível em: <http://bdtd.uftm.edu.br/bitstream/tede/507/5/Dissert%20Deise%20C%20Souza.pdf>. Acesso em: 12 mar.2021.

TELLES FILHO, P. C. P.; PEREIRA JÚNIOR, A. C. Antidepressivos: consumo, orientação e conhecimento entre acadêmicos de enfermagem. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro, Minas Gerais**, v. 3, n. 3, p. 829 -836, 2013. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/411/529>. Acesso em: 20 mar.2021.

TOMÁS, R. A. et al. Adaptação Pessoal e Emocional em Contexto Universitário: O Contributo da Personalidade, Suporte Social e Inteligência Emocional. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. pp. 87-107, 2015. Disponível em: [https://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1647-8614\\_48-2\\_5](https://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1647-8614_48-2_5). Acesso em: 2 mar. 2021.

VALDEBENITO, M. A. Autoeficacia y vivencias académicas en estudiantes universitarios. **Acta Colombiana de Psicología**, Bogotá, v. 20, n. 1, p. 275-283, jun. 2017. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552017000100275&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552017000100275&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 13 fev. 2021.

VERÍSSIMO, A.C. et al. Níveis de estresse no ensino superior. **Psicologia e Educação**, v.1, 2011. Disponível em: [http://www.psicologiaeeducacao.ubi.pt/2011\\_volbranco/Ana%20Verissimo.pdf](http://www.psicologiaeeducacao.ubi.pt/2011_volbranco/Ana%20Verissimo.pdf). Acesso em: 8 fev. 2021.

VIANA, G.M et al. Relação entre Síndrome de Burnout, ansiedade e qualidade de vida entre estudantes de ciências da saúde. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**. Três Corações, v.12, n. 1, p. 876-885, jan./jul. 2014. Disponível em: [http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1471/pdf\\_170](http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1471/pdf_170). Acesso em: 24 fev. 2021.

WHO (World Health Organization). **Depression and Other Common Mental Disorders**, 2017. Disponível em: [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/prevalence\\_global\\_health\\_estimates/en/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/). Acesso em: 5 fev. 2021.