

**FACULDADE ÁGORA - FAG**  
**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**GABRIELA SERAFIM HERPICH**

**A ANSIEDADE DESENVOLVIDA NO ÂMBITO ACADÊMICO**

**CAMPO NOVO DO PARECIS -MT**

**2023**

**FACULDADE ÁGORA - FAG**  
**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**GABRIELA SERAFIM HERPICH**

**A ANSIEDADE DESENVOLVIDA NO ÂMBITO ACADÊMICO**

Artigo apresentado ao Curso Bacharelado em Psicologia da Faculdade Ágora - FAG, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientação: Prof. Esp. Amanda Paula Tigre Weber

CAMPO NOVO DO PARECIS -MT

2023

**FACULDADE ÁGORA - FAG**  
**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**Linha de Pesquisa:**

**HERPICH, Gabriela Serafim. Título: A ANSIEDADE DESENVOLVIDA NO ÂMBITO ACADÊMICO** Artigo Científico (Trabalho de Conclusão). Faculdade Ágora – FAG. Campo Novo dos Parecis – MT, 2023.

Data de defesa: 01\_/12\_/2023

**MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:**

---

**Orientador:** Prof. Esp.Amanda Paula Tigre Weber AJES

---

**Membro Titular:** Prof. Me. Jaqueline Ap. Gonçalves Soares

---

**Membro Titular:** Prof. Me. Cristiano Furtado Scarpazza

FAG

**Local:**

Faculdade Ágora – FAG

Campo Novo dos Parecis - MT

## **DECLARAÇÃO DE AUTOR**

Eu, Gabriela Serafim Herpich, portador da Cédula de Identidade – RG n\* 2435807-0 SSP/MT, e inscrito no Cadastro de Pessoas Físicas do Ministério da Fazenda – CPF sob n\* 011.663.701-35, DECLARO E AUTORIZO, para fins de pesquisa acadêmica, didática ou técnico-científica, que este Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado A ansiedade desenvolvida no âmbito acadêmico, pode ser parcialmente utilizado, desde que se faça referência à fonte e ao autor.

Autorizo, ainda, a sua publicação pela AJES, ou por quem dela receber a delegação, desde que também seja feita referência à fonte e ao autor.

Campo Novo dos Parecis – MT, \_\_\_\_\_ de novembro de 2023.

---

Gabriela Serafim Herpich

# A ANSIEDADE DESENVOLVIDA NO ÂMBITO ACADÊMICO

## ANXIETY DEVELOPED IN ACADEMIC SCOPE

Gabriela Serafim Herpich<sup>1</sup>  
Amanda Paula Tigre Weber<sup>2</sup>

### RESUMO

A cada ano, os índices de ansiedade entre os acadêmicos aumentam, diante disso, surge o seguinte questionamento: Qual o motivo que leva os estudantes universitários a desenvolverem ansiedade?, para responder essa pergunta, este estudo, teve como objetivo compreender o transtorno de ansiedade e analisar os fatores que têm desencadeado cada vez mais ansiedade entre os estudantes universitários no Brasil. Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura, realizada a partir de buscas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em SAÚDE (BVS). A ansiedade é um sentimento que todos os indivíduos compartilham universalmente, mas pode se tornar um problema quando é constante e causa sofrimento. O efeito da ansiedade e do estresse na vida acadêmica dos estudantes é significativo, afetando negativamente a saúde mental, o desempenho acadêmico e a qualidade de vida. Este estudo conclui que a vida universitária pode ser um desafio estressante que pode levar à ansiedade e a outros problemas emocionais. Portanto mais pesquisas são necessárias para entender e abordar esse problema.

**Palavras-chave:** Estudantes; Terapia Cognitivo-Comportamental; Transtorno de Ansiedade.

### ABSTRACT

Each year, anxiety rates among academics increase, leading to the following question: What is the reason behind university students developing anxiety? To address this question, this study aimed to understand anxiety disorders and analyze the factors that have been triggering increasing levels of anxiety among Brazilian university students. This is a literature review

---

<sup>1</sup> HERPICH, Gabriela Serafim. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Ágora - FAG. Campo Novo do Parecis-MT. Trabalho de Conclusão de Curso (2023). E-mail: gabriela.herpich.acad@faculdadeagora.edu.br

<sup>2</sup> WEBER, Amanda Paula Tigre, Professora da Ágora. Orientador. E-mail: amanda.weber@faculdadeagora.edu.br

research, conducted through searches of indexed publications in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Google Scholar, and the Virtual Health Library (BVS) databases. Anxiety is a feeling that all individuals universally share, but it can become a problem when it is constant and causes distress. The impact of anxiety and stress on students' academic lives is significant, negatively affecting mental health, academic performance, and overall quality of life. This study concludes that university life can be a stressful challenge that may lead to anxiety and other emotional problems. Further research is needed to understand and address this issue.

**Keywords:** Anxiety Disorder, Cognitive-Behavioral Therapy, University Students

## INTRODUÇÃO

A ansiedade é um problema comum entre os acadêmicos, pois a vida universitária é um período de transição que pode ser desafiador. A conquista de uma vaga na universidade é um marco importante na vida do jovem, mas também pode ser um momento de incertezas. Isso porque o estudante precisa lidar com novos desafios, como o aumento da carga de trabalho, a pressão para ter um bom desempenho acadêmico e a necessidade de fazer escolhas importantes sobre sua carreira (LIMA et al., 2022).

Pode-se definir ansiedade como uma experiência compartilhada universalmente, caracterizada por sentimentos de desconforto e preocupação relacionados a previsões de perigo ou a situações desconhecidas (CLARK; BECK, 2014).

Enquanto a ansiedade sentida em quantidade controlada serve como um mecanismo adaptativo que promove a consciência, vigilância e ação, a ansiedade patológica, por outro lado, representa uma resposta emocional desproporcional a situações que não representam uma ameaça real ou iminente (DSM-V, 2014).

Essa ansiedade patológica é frequentemente associada a transtornos psicológicos, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada. Esse transtorno pode levar a sintomas emocionais e físicos debilitantes, como nervosismo, inquietação e irritabilidade (DALGALARRONDO, 2008).

O Transtorno de Ansiedade é particularmente relevante no ambiente acadêmico, onde os estudantes enfrentam desafios significativos em suas jornadas de aprendizado, sendo caracterizado pela presença persistente de preocupações que perduram por extensos períodos.

Essa condição pode afetar negativamente o desempenho acadêmico, aumentando o estresse e impactando o bem-estar dos estudantes universitários (BUENO; MORAES, 2022).

A ansiedade, quando se manifesta entre os estudantes, assume diversas formas, tais como o nervosismo que antecede as aulas, os episódios de pânico que podem ocorrer durante avaliações, os lapsos de memória que surgem durante testes, a sensação de impotência ao lidar com trabalhos acadêmicos e a perda de interesse em matérias consideradas desafiadoras. Essas experiências emocionais podem impactar significativamente o bem-estar e o desempenho dos alunos no ambiente acadêmico (CARVALHO et al., 2015)

A Terapia Cognitivo-comportamental pode ser utilizada para melhorar condições relacionadas aos transtornos de ansiedade, mesmo quando esses transtornos são crônicos. Essa abordagem terapêutica utiliza técnicas para ajudar os pacientes a identificar e modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais. Essas técnicas têm como objetivo facilitar a remissão dos sintomas e promover o desenvolvimento de competências que podem ser utilizadas ao longo da vida, resultando em uma melhoria na qualidade de vida de maneira mais funcional (CLARK; BECK, 2012).

Este trabalho tem como objetivo geral aprofundar a compreensão do transtorno de ansiedade entre estudantes universitários, identificando e analisando os fatores que têm contribuído para o seu aumento no Brasil. Para atingir esse propósito, os objetivos específicos incluem a realização de uma revisão bibliográfica abrangente, visando evidenciar os elementos relacionados ao transtorno de ansiedade entre os acadêmicos. Além disso, busca-se entender como os aspectos presentes na rotina dos estudantes contribuem para o desenvolvimento e agravamento desse transtorno, destacando, ao final, a importância da Terapia Cognitivo-comportamental na prevenção e tratamento desses quadros, visando o bem-estar e o desempenho acadêmico desses jovens.

## **MÉTODO**

Para a realização deste estudo, foi utilizada a seguinte pergunta problema: Qual o motivo que leva os estudantes universitários a desenvolverem ansiedade?, a partir disso foi feita uma pesquisa de revisão de literatura, realizada a partir de buscas de publicações indexadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em SAÚDE (BVS), nos anos de 2013 a 2023.

As diretrizes fundamentais para a elaboração de um trabalho científico geralmente estão contidas nas revisões de literatura, resultantes do levantamento bibliográfico conduzido por

meio da identificação, seleção, análise e síntese de fontes bibliográficas relevantes, que podem ser artigos científicos, livros, teses, dissertações, documentos governamentais, entre outros. A metodologia de revisão de literatura possui objetivos, dentre eles, definir o problema de pesquisa e o escopo do estudo; identificar as principais teorias, conceitos e métodos relacionados ao tema; identificar lacunas na literatura; apoiar a argumentação do pesquisador e a conclusão do estudo (SOARES et al., 2018).

As palavras-chaves usadas na busca ativa dos artigos de revisão de literatura foram: Ansiedade; Alunos universitários; Saúde mental; Terapia Cognitivo-comportamental; Transtorno de Ansiedade Generalizada. O operador de pesquisa booleano escolhido foi AND.

Para a seleção dos artigos, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: todos os tipos de trabalho, incluindo artigos científicos, teses, dissertações e livros que estejam disponíveis para download e em português. Os artigos foram excluídos de acordo com os seguintes critérios: trabalhos incompletos, trabalhos duplicados, trabalhos de acesso restrito, trabalhos sem relação com o tema pretendido e trabalhos em línguas diferentes do português.

Por meio da pesquisa bibliográfica, foram selecionados diversos artigos relacionados aos transtornos de ansiedade, ansiedade em estudantes universitários, ansiedade normal e patológica, terapia cognitivo-comportamental, diagnóstico e tratamento, estresse e ansiedade.

## **RESULTADOS**

A seguir, será apresentada uma tabela que resume os resultados da pesquisa de revisão de literatura, realizada sobre o tema da ansiedade no âmbito acadêmico.

Esta tabela inclui os artigos selecionados que contribuem para a análise e discussão aprofundadas dos transtornos de ansiedade, ansiedade em estudantes universitários e a eficácia da Terapia Cognitivo-comportamental nesse cenário. Artigos excluídos por serem incompletos, de acesso restrito ou não corresponderem corretamente ao tema.

Os artigos foram cuidadosamente escolhidos com base em sua relevância para o escopo da pesquisa e organizados de forma a fornecer uma visão abrangente das questões abordadas em cada estudo. Essa estrutura organizada permitirá uma melhor compreensão dos principais conteúdos dessas obras, contribuindo para a produção de um artigo científico completo e embasado.

**Quadro 1 – Resultados da pesquisa.**

| BASE DE DADOS                     | ENCONTRADOS | EXCLUÍDOS | SELECIONADOS |
|-----------------------------------|-------------|-----------|--------------|
| SCIELO                            | 25          | 24        | 1            |
| SCIELO                            | 25          | 24        | 1            |
| GOOGLE ACADÊMICO                  | 216         | 207       | 10           |
| BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS) | 2           | 2         | 0            |
| LIVROS                            | 4           | 0         | 4            |

Fonte: Elaborado pela autora, (2023).

**Quadro 2 – Artigos selecionados**

| AUTORES         | TÍTULO                                                                                                                                                                              | ANO  | RESUMO                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABP             | <b>Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento.</b>                                                                                                                          | 2008 | O trabalho descreve o método de coleta de evidências por meio de uma pesquisa bibliográfica ampla e abrangente, abordando transtornos de ansiedade.                                                                         |
| BECK; CLARK     | <b>Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente.</b>                                                                             | 2014 | Este livro fornece orientações e técnicas da TCC para ajudar pacientes a superar ansiedade e preocupações, promovendo o bem-estar emocional.                                                                                |
| BECK; CLARK     | <b>Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade.</b>                                                                                                                          | 2012 | Esse estudo destaca que a Terapia Cognitivo-Comportamental é eficaz na abordagem dos transtornos de ansiedade, visa a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais. <sup>4</sup>                               |
| BERNARDELLI     | <b>Avaliação dos níveis de ansiedade em estudantes universitários.</b>                                                                                                              | 2020 | Este estudo investiga a ansiedade em estudantes universitários, além de identificar um olhar negativo entre ansiedade e habilidades sociais.                                                                                |
| BORGES et al.   | <b>O isolamento físico social como um fator de aumento dos casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada e o manejo clínico na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental.</b> | 2021 | Este artigo aborda o aumento dos casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada devido ao isolamento social durante a pandemia e destaca a Terapia Cognitivo-Comportamental como uma abordagem eficaz para o seu tratamento. |
| BUENO; MORAES   | <b>A ansiedade em estudantes universitários em fase de conclusão de curso: um estudo de caso.</b>                                                                                   | 2022 | Este estudo visa investigar a ansiedade em estudantes universitários, especialmente aqueles que estão em fase de conclusão de curso.                                                                                        |
| CARVALHO et al. | <b>Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior.</b>                                                                      | 2015 | Este estudo analisou níveis de ansiedade em universitários. Concluiu que alunos concluintes, do sexo feminino e de certos cursos apresentaram níveis mais elevados de ansiedade.                                            |
| CHALÓ           | <b>Gestão da ansiedade no ensino superior: o contributo de um programa de biofeedback</b>                                                                                           | 2017 | Este estudo examina como o biofeedback pode ser eficaz na gestão do estresse e ansiedade em estudantes universitários.                                                                                                      |
| CHAVES; NETO    | <b>Integração de Tecnologias para Promoção da Saúde Mental da Comunidade Acadêmica.</b>                                                                                             | 2019 | Estudo investiga fatores que podem levar à ansiedade em universitários e propõe o uso de tecnologias para promover a saúde mental dos acadêmicos.                                                                           |
| DALGALARRONDO   | <b>Psicopatologia e</b>                                                                                                                                                             | 2008 | Este é um estudo introdutório à área da                                                                                                                                                                                     |

|               |                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <b>semiologia dos transtornos mentais.</b>                                                                                         |      | psicopatologia, que estuda as manifestações patológicas da mente. O autor apresenta uma abordagem descritiva e analítica dos transtornos mentais, com base em conceitos da psicopatologia e semiologia.                        |
| HOFMANN       | <b>Lidando com a ansiedade: estratégias de Terapia Cognitiva Comportamental e mindfulness para superar o medo e a preocupação.</b> | 2022 | Esse livro oferece técnicas baseadas na Terapia Cognitiva Comportamental e mindfulness para enfrentar ansiedade e preocupação, assim como a definição da abordagem.                                                            |
| LIMA et al.   | <b>Saúde mental no ensino superior: revisão de literatura.</b>                                                                     | 2022 | Este estudo apresenta uma revisão de literatura, sobre a saúde mental de universitários. A revisão enfatizou propôs investigações futuras sobre suicídio acadêmico e saúde mental em estudantes de pós-graduação.              |
| SANTOS        | <b>Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde.</b>                                                | 2014 | Este estudo teve como objetivo verificar a prevalência de ansiedade em estudantes universitários da área da saúde, assim como o uso de medicamentos.                                                                           |
| SOARES et al. | <b>Pesquisa Bibliométrica, Artigo de Revisão e Ensaio Teórico em Administração e Contabilidade.</b>                                | 2018 | Este estudo explica a pesquisa bibliográfica, bibliométrica, revisão, ensaio e tipos de textos acadêmicos com características distintas.                                                                                       |
| TURIBIO       | <b>Terapia Cognitivo Comportamental e Sua Aplicabilidade Clínica no Manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada.</b>            | 2023 | Este estudo aborda a aplicação da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, destacando seu sucesso baseado em evidências científicas e a necessidade de aprimoramento constante. |

Fonte: Elaborado pela autora, (2023).

## DISCUSSÕES

A ansiedade pode ser definida como uma experiência inerente ao espectro das emoções humanas e se destaca como uma das principais manifestações resultantes do estresse. A mesma pode manifestar-se como aguda ou crônica, sendo caracterizada por um estado emocional desconfortável, que traz consigo uma gama de alterações no comportamento e no sistema neurovegetativo. (CLARK; BECK, 2012).

A ansiedade considerada normal é um sentimento que todos os indivíduos compartilham universalmente (CLARK; BECK, 2014). Sentir ansiedade pode desempenhar um papel de extrema importância, como se preparar para uma apresentação, planejar com antecedência eventos futuros, se organizar para uma viagem e até mesmo em sair de um local com a presença de fumaça e cheiro desagradável (HOFMANN, 2022).

Geralmente a ansiedade parece com uma sensação vaga e desconfortável de preocupação, os sintomas frequentes são a respiração acelerada, palpitações, presença de

pensamentos negativos e uma sensação de imobilidade. É importante entender, que sentir desconforto diante do desconhecido é uma reação humana normal, mas pode se tornar um problema quando ocorre com frequência e causa sofrimento emocional (ABP, 2008).

Na perspectiva cognitivo-comportamental, existe uma notável interligação entre ansiedade e medo, onde a ansiedade se configura como um estado emocional intrinsecamente entrelaçado ao temor. Ela se manifesta como um complexo sistema de respostas cognitivas que exerce a capacidade de impactar o indivíduo em múltiplas dimensões, influenciando suas emoções, moldando seu comportamento e até mesmo deixando marcas em sua fisiologia (BECK; CLARK, 2012).

A interação dos sentimentos de ansiedade muitas vezes é exteriorizada por meio de processos somáticos, os quais podem se materializar como sensações físicas. Certas situações podem desencadear o medo de perder o controle ou de não ser capaz de executar tarefas importantes, enfatizando a necessidade de adotar medidas para capacitar as pessoas a lidar com essas circunstâncias (BUENO; MORAES, 2022). É importante ressaltar que essa maneira de expressar ansiedade é considerada normal e até funcional. Contudo, há uma fronteira entre a ansiedade normal e aquela que assume um caráter patológico.

A ansiedade patológica é um sintoma comum de diversos transtornos mentais, tais como o transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, fobia social, fobias específicas e transtorno obsessivo-compulsivo. A mesma é considerada uma psicopatologia que pode estar associada a várias outras. É importante diferenciar as emoções relacionadas ao medo daquelas relacionadas à ansiedade (DSM-V, 2014).

O conceito de ansiedade patológica pode gerar uma conexão entre a sensação de incapacidade e o embate que emerge entre o indivíduo e um contexto percebido como ameaçador. Esse fenômeno é acompanhado pelos processos neurofisiológicos desencadeados por essa interação complexa (BUENO, MORAES, 2022).

Uma das principais diferenças entre a ansiedade patológica e a ansiedade não patológica é o seu impacto na vida cotidiana. O transtorno de ansiedade generalizada pode ter um impacto significativo no funcionamento psicossocial, mesmo na ausência de um fator desencadeante específico. Por outro lado, a ansiedade normal é geralmente administrável e surge em resposta a situações específicas, caracterizada por sintomas menos intensos e de menor angústia, além de ter uma duração mais breve (DSM-V, 2014).

## **TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA**

O cenário da ansiedade generalizada se caracteriza pela presença persistente de sintomas ansiosos que perduram por uma extensa parte dos dias, ou por um mínimo de seis meses. Nesse contexto, a pessoa enfrenta sentimentos de angústia, tensão, inquietação, nervosismo ou irritabilidade. As síndromes de natureza ansiosa são inicialmente classificadas em dois amplos grupos: aqueles em que a ansiedade se manifesta de maneira constante e contínua (tais como a ansiedade generalizada, livre e flutuante), e aqueles em que episódios de ansiedade aguda e variável em intensidade se sobressaem por meio de crises súbitas (DALGALARRONDO, 2008).

Pessoas com ansiedade generalizada podem apresentar sintomas físicos frequentes, como tensão muscular, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade e alterações no padrão de sono. Esses sintomas são característicos do transtorno, de acordo com o (DSM-5, 2014).

A pessoa com Transtorno de Ansiedade Generalizada é alguém que se preocupa até mesmo com coisas comuns que todos se preocupam, como saúde, família, amigos, trabalho e outras coisas do cotidiano. A diferença é que essas preocupações não vão embora, mesmo quando tudo está indo bem na vida desse indivíduo (BUENO, MORAES, 2022).

As características do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) abarcam preocupações excessivas, combinadas com expectativas e apreensões em relação a diversos eventos (DSM-5, 2014). O indivíduo que enfrenta esse transtorno pode ser caracterizado como alguém cuja preocupação atinge proporções significativas, como a dificuldade de se ver livre dos pensamentos ansiosos, sendo prejudicado em várias esferas de sua vida, tanto profissional quanto social (BUENO; MORAES, 2022).

## **O IMPACTO DA ANSIEDADE E DO ESTRESSE NA VIDA ACADÊMICA**

Pode-se afirmar que a entrada no ensino superior representa um anseio compartilhado por muitos jovens contemporâneos e suas famílias. Essa etapa costuma ser celebrada como um passo significativo para realização de um sonho, marcada por sentimentos de superação e esperanças. No entanto, essa nova fase da vida do indivíduo nem sempre ocorre de forma fluida, e o que inicialmente era um sonho pode se transformar em um cenário desafiador e complexo (CHALÓ, 2017). A subjetividade de cada pessoa, construída ao longo de sua história de vida, influencia a forma como ela enfrenta os conflitos emocionais que surgem no início da vida acadêmica (BUENO; MORAES, 2022).

As manifestações psicológicas da ansiedade entre os estudantes englobam tensões de nervosismo antes das aulas, episódios de pânico, dificuldade de concentração durante

avaliações acadêmicas, sentimentos de impotência ao realizar tarefas escolares e até a falta de motivação para lidar com questões desafiadoras (CARVALHO et al., 2015). Embora a ansiedade seja uma reação normal ao estresse, quando ela se torna recorrente e causa preocupação desproporcional, pode ser um sinal de um distúrbio de saúde mental (BUENO; MORAES, 2022).

O termo ansiedade abrange um sentimento vago e desconfortável de medo e apreensão, caracterizado por uma tensão interna ou sensação desagradável originada pela antecipação de possíveis ameaças em situações desconhecidas. Essa descrição está estreitamente ligada aos receios comuns entre os estudantes universitários, que emergem das incertezas quanto ao futuro, das inúmeras avaliações e tarefas acadêmicas, das inquietações sobre um possível fracasso na carreira profissional e das preocupações sobre a imagem que seus colegas de classe terão deles (CHAVES; NETO, 2019).

Ansiedade acadêmica é um problema comum entre estudantes universitários, especialmente no último ano do curso. Os principais sintomas incluem medo de reprovação, de não conseguir concluir os estudos, de não se apresentar bem à banca e de não entregar o trabalho de conclusão de curso a tempo (BUENO; MORAES, 2022).

Uma pesquisa feita por Carvalho et al., (2015) demonstrou que estudantes universitários concluintes dos cursos das áreas de ciências biológicas e da saúde, exatas, agrárias e tecnológicas apresentam níveis de ansiedade significativamente maiores do que os ingressantes. Esses resultados sugerem que a busca do equilíbrio psicoemocional dos estudantes universitários deve ser uma prioridade das instituições de ensino superior, não apenas como meta educacional, mas também como parte do treinamento da formação dos profissionais.

Outro fator preocupante são as contínuas pressões às quais esses estudantes são submetidos, provenientes tanto do ambiente externo (família, amigos e sociedade) quanto do interno (autocobrança). Tais demandas excessivas sobrecarregam ainda mais esses indivíduos, expondo-os a uma série de desafios que podem prejudicar a saúde mental dos mesmos, constituindo um desafio significativo para sua vivência acadêmica (CHAVES; NETO, 2019).

Uma pesquisa realizada por Bernardelli et al., (2020) mostra alguns resultados relacionados à ansiedade. A análise dos dados revela um panorama significativo. Dentro da amostra analisada, emerge uma proporção considerável de 45% dos participantes que apresentam indícios de ansiedade provável. Esse achado assume particular importância, uma vez que a presença desse nível de ansiedade está associada a efeitos negativos sobre o desempenho acadêmico dos estudantes.

Considerando a rotina intensa e desgastante dos estudantes universitários, que enfrentam constantemente a escolha entre descansar ou se dedicar aos estudos, é inevitável eles passarem por diversas noites sem dormir. Essa situação acaba contribuindo para o aumento dos níveis de estresse, o que, por sua vez, resulta em um crescimento significativo da sensação de ansiedade ao longo de sua jornada acadêmica (CHAVES; NETO, 2019).

É evidente que muitos estudantes brasileiros estão lidando com diversos desafios relacionados a transtornos mentais, sendo a ansiedade um dos mais prevalentes. Sendo assim, compreender a relação entre a ansiedade e a trajetória acadêmica e profissional, bem como aplicar abordagens embasadas em evidências para mitigar os níveis de ansiedade, adquire um significado profundo, podendo contribuir para uma melhora da qualidade de vida dos acadêmicos (SANTOS, 2014).

## **TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem terapêutica que tem como objetivo principal auxiliar as pessoas na identificação e alteração de pensamentos negativos, com o propósito de aprimorar seu bem-estar emocional, relacionamentos interpessoais e qualidade de vida (CLARK; BECK, 2014). O modelo cognitivo afirma que os transtornos psicológicos são causados por pensamentos disfuncionais, que levam a emoções e comportamentos negativos. Ao aprender a avaliar seus pensamentos de forma mais realista e adaptativa, as pessoas podem reduzir a intensidade de suas emoções negativas e mudar seus comportamentos disfuncionais (BECK, 2022).

O termo cognitivo refere-se ao ato de conhecer ou considerar as experiências das pessoas. Portanto, na terapia cognitiva, compreende-se que a maneira como as pessoas pensam sobre o mundo afeta a forma como elas se sentem e se comportam. A ideia básica da terapia cognitiva comportamental é que os pensamentos das pessoas são fundamentados em suas opiniões, que são generalizações sobre elas mesmas, os outros e o mundo. Essas coisas podem variar entre positivas e negativas, bem como ser úteis ou importantes (CLARK; BECK, 2014).

Conforme delineado pelo modelo cognitivo, os distúrbios psicológicos têm sua origem em pensamentos disfuncionais. Esses padrões de pensamento estão associados a respostas emocionais e comportamentais adversárias. Quando as pessoas adquirem habilidades para avaliar seus pensamentos de maneira mais objetiva e precisa, elas têm a capacidade de diminuir

a intensidade de suas emoções negativas e ajustar seus comportamentos disfuncionais ( BECK, 2022).

É de extrema importância argumentar que a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) compreende que ao longo da vida, as pessoas desenvolvem suposições e atribuem diversos significados a diferentes aspectos de suas experiências, como eventos, emoções e pessoas. Esses significados moldam os comportamentos e os padrões de funcionamento que elas adotam posteriormente (TURIBIO, 2023). A Terapia Cognitivo-Comportamental se baseia em princípios essenciais para orientar um tratamento eficaz. Estes princípios fornecem a estrutura necessária para terapeutas e clientes alcançarem os melhores resultados possíveis (BECK, 2022).

A ansiedade muitas vezes está relacionada a pensamentos negativos sobre o próprio indivíduo, o mundo ou o futuro, conhecidos como distorções cognitivas. Por exemplo, alguém com ansiedade social pode temer a rejeição ou ridicularização ao falar em público, o que desencadeia emoções negativas como medo e preocupação, levando a comportamentos evitativos. A Terapia Cognitivo Comportamental tem como objetivo auxiliar o paciente na identificação e modificação dessas distorções cognitivas (CLARK; BECK, 2014). Além disso, a ruminação é comum, relacionada a eventos negativos passados que se tornam foco de preocupações futuras (HOFFMANN, 2022).

Essa abordagem pode ser aplicada para auxiliar na melhoria de condições relacionadas aos transtornos de ansiedade, mesmo quando essas questões se mantêm ao longo do tempo de maneira persistente (CLARK; BECK, 2012). É evidente que a aplicação da TCC gera resultados significativos no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. As técnicas empregadas por meio da TCC têm o propósito de facilitar a remissão dos sintomas do paciente e ensinar competências que podem ser incorporadas ao longo da vida, resultando em uma melhoria na qualidade de vida de maneira mais funcional (BORGES et al., 2021).

O tratamento do Transtorno de Ansiedade na Terapia Cognitivo-comportamental, é focado na preocupação crônica, que é um pensamento negativo e persistente sobre eventos futuros. Esse pensamento é causado por uma interpretação equivocada das situações, que leva a uma visão negativa do mundo (HOFFMANN, 2022).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho conclui que a vida universitária apresenta desafios e pressões que resultam em dificuldades emocionais, especialmente a ansiedade, para muitos estudantes. A ansiedade tem demonstrado consistentemente ser um problema significativo, afetando a saúde mental, o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos alunos. Portanto, é de extrema importância a realização de estudos aprofundados sobre a vulnerabilidade e o bem-estar psicológico dos estudantes, além da implementação de estratégias, promovendo um ambiente universitário saudável e bem sucedido.

Considerando que a ansiedade é uma questão comum de saúde mental que pode impactar significativamente a vida acadêmica, torna-se necessário a realização de mais pesquisas para compreender os fatores individuais, ambientais e socioculturais que influenciam o desenvolvimento da ansiedade em universitários. Essa compreensão é essencial para o desenvolvimento de intervenções eficazes na prevenção e tratamento da ansiedade entre os estudantes.

Além disso, é importante ressaltar que, devido à escassez de profissionais de saúde mental, as instituições de ensino devem desempenhar um papel fundamental na criação de um ambiente acadêmico que promova o bem-estar psicológico.

## REFERÊNCIAS

ABP-Associação Brasileira de Psiquiatria. **Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento**. elaboração final: 24 de janeiro de 2008. ABP/Projeto Diretrizes, 2008. Disponível em: 11 - Transtornos de Ansiedade (amb.org.br) Acesso em: 20 ago. 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. ISBN 978-85-8271-089-0.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Tradução de Sandra Maria Mallmann da Rosa. Revisão técnica de Paulo Knapp. Porto Alegre: Artmed, 2022. Disponível em: <<https://www.livrebooks.com.br/livros/terapia-cognitivo-comportamental-3ed-judith-s-beck-gx86eaaqbaj/baixar-ebook>> Acesso em: 18 ago. 2023.

BERNARDELLI, Luan Vinicius et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação**, Campinas; Sorocaba, SP, v. 27, n. 01, p. 49-67, mar. 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/aval/a/c6Th7LNHGQHMH8V37KmJVZx/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 10 de ago. 2023.

BORGES, Alessandra Alves et al. Orientador: Jeferson Batista Silva. **O isolamento físico social como um fator de aumento dos casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada e o manejo clínico na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental**, 2021.

Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/20678>. Acesso em: 28 ago. 2023.

CARVALHO, E. A.; BERTOLINI, S. M. M. G.; MILANI, R. G.; MARTINS, M. C. **Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior**. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 2015; 14(3), 1290-1298.<<https://pdfs.semanticscholar.org/b6e1/6f406e42b86ca5d38b2048223a867006dd91.pdf>>. Acesso em 12 set. 2023.

CHALÓ, Paulo Alexandre Ferreira. **Gestão da ansiedade no ensino superior: o contributo de um programa de biofeedback**. 2017. 263 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade de Aveiro, Aveiro, 2017. Disponível em : <<https://core.ac.uk/download/pdf/145237638.pdf>> Acesso em: 03 set. 2023.

CHAVES, Pedro Lukas Leite; NETO, Pedro Fernandes. **Integração de Tecnologias para Promoção da Saúde Mental da Comunidade Acadêmica**. Trabalho de Conclusão de Curso. 2019. Disponível em: <[https://repositorio.ufersa.edu.br/bitstream/prefix/4250/2/PedroLLC\\_ART.pdf](https://repositorio.ufersa.edu.br/bitstream/prefix/4250/2/PedroLLC_ART.pdf)> Acesso em: 26 ago. 2023.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente**. Porto Alegre: Artmed, 2014 Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?id=jxa0CAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbg\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?id=jxa0CAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)> Acesso em 24 ago. 2023.

CLARK, D. A., & BECK, A. T. 2012. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Artmed. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=\\_k9CDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Clark,+D.+A.,+%26+Beck,+A.+T.+\(2012\).+Terapia+cognitiva+para+os+transtornos+de+ansiedade.+Artmed.&ots=5wVqNqjzag&sig=Tpp6nA\\_x6iPeVEL9GqOgkxOgh-c&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=_k9CDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Clark,+D.+A.,+%26+Beck,+A.+T.+(2012).+Terapia+cognitiva+para+os+transtornos+de+ansiedade.+Artmed.&ots=5wVqNqjzag&sig=Tpp6nA_x6iPeVEL9GqOgkxOgh-c&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)>. Acesso em 28 ago. 2023.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. Disponível em: <<https://livrosonlinegratis.com.br/psicopatologia-e-semiologia-dos-transtornos-mentais-paulo-dalgalarrodo/2/>> Acesso em 19 set. 2023.

HOFMANN, S. G., 2022. **Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação**. Porto Alegre: Artmed, 2022. E-pub. ISBN 978-65-5882-058-1. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=FAZgEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT19&dq=Hofmann,+S.+G.+\(2022\).+Lidando+com+a+ansiedade:+estrat%C3%A9gias+de+TCC+e+mindfulness+para+superar+o+medo+e+a+preocupa%C3%A7%C3%A3o.+Artmed.&ots=vCmjjGoS5W&sig=vdT\\_OuWmlgyicuEmYf3lFUgQ8No&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=FAZgEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT19&dq=Hofmann,+S.+G.+(2022).+Lidando+com+a+ansiedade:+estrat%C3%A9gias+de+TCC+e+mindfulness+para+superar+o+medo+e+a+preocupa%C3%A7%C3%A3o.+Artmed.&ots=vCmjjGoS5W&sig=vdT_OuWmlgyicuEmYf3lFUgQ8No&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)> Acesso em 30 ago. 2023.

LIMA, Vivian Daniele de; COSTA, Ailana Garcia Meira; VASCONCELOS, Maria Luiza Iennaco de; LOURENÇO, Lelio Moura. **Saúde mental no ensino superior: revisão de literatura**. *INTERAÇÃO EM PSICOLOGIA*, vol. 26, n. 3, 2022. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/download/76204/49074>> Acesso em: 04 ago. 2023.

MORAES, Lizandra Furtado Ramos de;BUENO, Helen Paola. A ansiedade em estudantes universitários em fase de conclusão de curso: um estudo de caso. **Diálogos Interdisciplinares - GEPFIP**, v. 1, n. 10, p. 49-67, 2022. Disponível em: <<https://periodicos.ufms.br/index.php/deaint/article/view/17555>> Acesso em: 08 de ago. 2023.

SANTOS, Rômulo Moreira dos. **Perfil de ansiedade em estudantes universitários decursos da área da saúde**. 2014. Dissertação (Mestrado pelo Programa de Pós- Graduação em Saúde Pública - PPGSP) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014. Disponível em:<<https://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/tede/2269/2/PDF%20%20R%c3%b4mulo%20Moreira%20dos%20Santos.pdf>> Acesso em 06 set. 2023.

SOARES, Sandro Vieira; PICOLLI, Icaro Roberto Azevedo; CASAGRANDE, Jacir Leonir. Pesquisa Bibliográfica, Pesquisa Bibliométrica, Artigo de Revisão e Ensaio Teórico em Administração e Contabilidade. **Administração: Ensino e Pesquisa**, vol. 19, núm. 2, 2018, Mayo-Agosto, pp. 308-339. DOI: 10.13058/raep.2018.v19n2.970. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/journal/5335/533557910005/533557910005.pdf>> Acesso em: 01 nov. 2023.

TURIBIO, Renata Cristina. **Terapia Cognitivo Comportamental e Sua Aplicabilidade Clínica no Manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)**. Trabalho de Conclusão de Curso. Ariquemes - RO, 2023. Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA. Orientador: Mestre Yesica Nunez Pumariega. Disponível em: <<https://repositorio.unifaema.edu.br/bitstream/123456789/3385/1/RENATA%20CRISTINA%20TURIBIO.pdf>> Acesso em: 04 ago. 2023.