

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e
Cuidado na Sociedade Moderna

Capítulo 35

Edição XXX

ANSIEDADE NA GRADUAÇÃO EM SAÚDE: FATORES ASSOCIADOS E IMPACTOS NA TRAJETÓRIA ACADÊMICA

LÍLIA RAVENA MELO DOS SANTOS¹
JÉSSICA RAMOS MAGALHÃES SOUSA¹
ALLYCE KELLY RODRIGUES MELO¹
BRUNNA RAFAELA BRITO SILVA¹
CAMILA DE ARAÚJO CARDOSO¹
ERIC JOSÉ FERNANDES CALÁCIO¹
VIVIAN MARIA RIBEIRO MAGALHÃES¹
KAILANE PAES LANDIM DOS SANTOS¹
DEILANE RAQUEL DA SILVA SOUSA¹
MARIA EDUARDA COSTA CALAÇA¹
MARIA VITÓRIA LOPES DE SOUSA¹
GABRYELLE SILVA ARAÚJO¹
CLARA MAISA CARVALHO E SILVA¹
LUANA LETÍCIA VIEIRA BRITO¹
GIOVANNA DE OLIVEIRA LIBÓRIO DOURADO²

¹Discente - Enfermagem da Universidade Federal do Piauí.

²Docente - Enfermagem da Universidade Federal do Piauí.

Palavras-chave: Ansiedade; Estudantes de Ciências da Saúde; Saúde Mental.

DOI:

10.59290/3001385507

EDITORA
P PASTEUR

INTRODUÇÃO

A ansiedade é definida pela Associação Americana de Psicologia como um estado emocional caracterizado pela antecipação de uma ameaça futura, geralmente associada a situações percebidas como desafiadoras ou difíceis de manejar (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION – APA, 2025). Embora constitua uma resposta adaptativa do organismo, sua intensificação e persistência podem comprometer o funcionamento psicológico, social e acadêmico. Entre estudantes da área da saúde, a ansiedade figura entre os transtornos emocionais mais prevalentes, sendo favorecida por fatores como pressão por desempenho, medo do fracasso e responsabilidades inerentes ao cuidado em saúde (SILVA, 2021; LAMEIRA, 2024).

A formação em saúde ocorre em um contexto marcado por elevada carga horária, múltiplas atividades acadêmicas e inserção precoce em cenários de prática que envolvem dor, sofrimento, adoecimento e morte. Além da necessidade de conciliar avaliações teóricas e práticas, pesquisa, extensão e outras atividades extracurriculares, os estudantes vivenciam intensas mudanças pessoais, como adaptação à vida universitária, distanciamento familiar, ampliação da autonomia e construção da identidade profissional. A sobreposição dessas demandas favorece o aumento do estresse e da vulnerabilidade emocional, especialmente quando associada à expectativa de excelência técnica e emocional imposta durante a graduação (BANDEIRA, 2025; LAMEIRA, 2024; SILVA, 2025).

Somam-se a esse cenário fatores relacionados ao contexto de vida e aos hábitos de saúde, como dificuldades socioeconômicas, fragilidade das redes de apoio, privação do sono, alimentação inadequada, sedentarismo e uso de

substâncias psicoativas, frequentemente agravados por uma cultura acadêmica que naturaliza a exaustão e negligencia o sofrimento psíquico. Esses elementos favorecem o desenvolvimento ou agravamento de sintomas ansiosos, comprometendo processos cognitivos essenciais, como concentração, memória, tomada de decisão e aprendizagem, além de repercutirem negativamente na qualidade de vida e na formação profissional (OLIVEIRA, 2020; SILVA, 2021; RASTOGI, 2025).

Considerando que esses estudantes serão futuros profissionais responsáveis pelo cuidado de indivíduos em situação de vulnerabilidade, torna-se indispensável promover ambientes formativos que favoreçam a saúde mental e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Nesse sentido, compreender os fatores associados à ansiedade durante a graduação constitui um passo importante para subsidiar ações de prevenção e promoção da saúde no contexto universitário. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi analisar os fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade entre estudantes da área da saúde, considerando as exigências acadêmicas, as vulnerabilidades individuais e suas repercussões na trajetória formativa, a fim de contribuir para reflexões e estratégias voltadas à promoção da saúde mental no contexto universitário

MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada com o objetivo de analisar a produção científica acerca dos fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade entre estudantes da área da saúde e suas repercussões na trajetória formativa. Esse tipo de estudo permite a exploração e discussão do conhecimento já publicado sobre determinado tema, possibilitando uma análise abrangente do tema. A partir

disso, estabeleceu-se uma questão norteadora: “Quais fatores estão associados ao desenvolvimento de ansiedade entre estudantes da área da saúde e quais são suas repercussões na trajetória acadêmica?”.

A busca dos estudos foi conduzida nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *PubMed*. Utilizou-se descritores extraídos da lista de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS)/(MESH) controlados e combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, incluindo os termos: “ansiedade”, “estudantes”, “estudantes de ciências da saúde” e “saúde mental” em português e inglês. O recorte temporal estabelecido compreendeu o período de 2020 a 2025, com o objetivo de contemplar produções mais atuais sobre a temática.

Foram incluídos estudos originais disponíveis na íntegra, publicados em português, inglês ou espanhol, que abordassem a relação entre ansiedade e formação acadêmica na área da saúde. Foram excluídos relatos de caso, artigos de opinião, teses, dissertações, monografias e estudos que não respondiam à questão proposta. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e a análise dos títulos, resumos e textos completos, foram selecionados nove estudos para compor a amostra final, dentre os vinte e sete artigos avaliados. Os dados foram analisados de forma descritiva e interpretativa, organizando-se as evidências em categorias temáticas relacionadas aos fatores associados à ansiedade e suas repercussões na trajetória acadêmica.

Por tratar-se de pesquisa baseada exclusivamente em dados secundários disponíveis na literatura científica, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme estabelecido pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Ressalta-se que todos os artigos incluídos na

revisão foram previamente publicados em periódicos científicos e atenderam aos princípios éticos e metodológicos exigidos em suas respectivas investigações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fatores associados e vulnerabilidades para o desenvolvimento de ansiedade em estudantes da área da saúde

A transição para a vida universitária representa um período crítico de adaptação, marcado por mudanças na rotina, afastamento do núcleo familiar, redefinição de vínculos sociais e maior responsabilidade individual. Esse processo pode gerar sentimentos de insegurança, solidão e sobrecarga emocional, contribuindo para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, sobretudo nos primeiros anos de graduação. A necessidade de desenvolver autonomia acadêmica e organizar o próprio tempo também pode representar desafio significativo, especialmente quando associada às altas expectativas pessoais e familiares (LAMEIRA, 2024).

O contato inicial com o ambiente acadêmico universitário, especialmente nos cursos da área da saúde, é caracterizado por elevada carga horária, exigências curriculares intensas e alta competitividade, fatores que contribuem significativamente para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade. Estudos apontam que estudantes dessa área apresentam prevalência superior de ansiedade quando comparados à população geral, estando expostos a pressões constantes relacionadas ao desempenho acadêmico e às expectativas profissionais. A necessidade de conciliar conteúdos teóricos extensos com atividades práticas e avaliações frequentes aumenta a sobrecarga mental, favorecendo o esgotamento emocional ao longo da formação (BANDEIRA, 2025; FREITAS, 2023; RASTOGI, 2025).

A pressão acadêmica constitui um dos principais fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade entre estudantes da área da saúde. A exigência por alto desempenho, somada à extensa carga horária e à necessidade de conciliar atividades teóricas e práticas, cria um ambiente de constante cobrança. Nesse contexto, o medo de fracassar e não corresponder às expectativas institucionais e pessoais pode gerar sentimentos de insegurança e autocritica excessiva. Além disso, a autocobrança e pressão por excelência corroboram com problemas de saúde mental, favorecendo o surgimento de sintomas ansiosos, visto que os estudantes sentem-se obrigados a cumprir as expectativas impostas socialmente (LAMEIRA, 2024).

Adicionalmente aos determinantes acadêmicos, questões individuais como sexo, situação socioeconômica, idade, hábitos de vida e traços de personalidade exercem papel central na vulnerabilidade à ansiedade. Nesse âmbito, é evidente que mulheres, particularmente aquelas que acumulam responsabilidades acadêmicas e familiares, apresentam maiores níveis de estresse e ansiedade em razão da sobrecarga de funções e da dupla jornada, que exige constante conciliação entre demandas formativas e obrigações domésticas. De modo semelhante, estudantes provenientes de outras cidades e de famílias de baixa renda, necessitam conciliar trabalho e estudo para garantir sua permanência no curso, como pagamento de aluguéis, mensalidades, transporte, alimentação e aquisição de materiais acadêmicos, demonstram maior prevalência de sintomas ansiosos e depressivos, devido ao acúmulo de pressões financeiras, insegurança quanto à continuidade da formação e redução do tempo destinado ao descanso e ao lazer (FREITAS, 2023; SILVA, 2021).

Ainda, é perceptível que estudantes mais jovens e aqueles matriculados nos períodos ini-

ciais do curso apresentam maiores níveis de preocupação e insegurança, possivelmente em decorrência do processo de adaptação ao ensino superior, das novas responsabilidades e da ruptura com rotinas previamente estabelecidas nas escolas. Desse modo, observa-se que estudantes mais jovens tendem a apresentar maior sensibilidade às pressões acadêmicas e às expectativas profissionais, o que pode aumentar a probabilidade de desenvolvimento de estresse e consequentemente, ansiedade. Dessa forma, a menor familiaridade com estratégias de enfrentamento e a ausência de experiências prévias em situações semelhantes de alta responsabilidade tornam os estudantes mais jovens particularmente suscetíveis a desenvolver sintomas ansiosos ao longo da graduação (BARBOSA, 2020; FREITAS, 2023; LAMEIRA, 2024).

No que se refere aos hábitos de vida, observa-se que indivíduos com níveis elevados de estresse tendem a adotar comportamentos não saudáveis, como privação do sono, sedentarismo, alimentação inadequada e uso de substâncias psicoativas, o que agrava sua condição geral de saúde. A qualidade de sono inadequada mostra-se um fator gravemente prejudicial à diversas funções cognitivas essenciais, como atenção, memória e tomada de decisão, além de alterar mecanismos relacionados à regulação emocional. Como consequência, estudantes privados de sono tendem a apresentar maior irritabilidade, dificuldade de concentração e maior vulnerabilidade a sintomas ansiosos e depressivos. Esse ciclo torna-se preocupante porque o aumento da ansiedade pode, por sua vez, prejudicar ainda mais a qualidade do sono, estabelecendo um padrão de retroalimentação negativa (OLIVEIRA, 2020; PINHEIRO, 2025).

Ademais, a ausência de prática regular de atividade física reduz um importante mecanismo de regulação do estresse e do humor,

enfraquecendo a capacidade do estudante de lidar com as exigências emocionais da graduação. Somado a isso, padrões alimentares ruins, com refeições irregulares e de baixa qualidade nutricional, contribuem para maior fadiga, irritabilidade e instabilidade emocional. Portanto, para indivíduos inseridos em uma rotina marcada por sobrecarga, esses fatores não apenas comprometem o bem-estar físico, mas também ampliam a vulnerabilidade a sintomas ansiosos (LAMEIRA, 2024; SILVA, 2025).

De modo semelhante, o uso de substâncias psicoativas configura-se como um comportamento frequentemente associado ao manejo inadequado do estresse acadêmico. O consumo de álcool, tabaco, cafeína e outras drogas pode ocorrer como forma de aliviar a tensão emocional e promover relaxamento momentâneo. Entretanto, esse comportamento tende a comprometer ainda mais a estabilidade emocional, prejudicando a qualidade do sono, a concentração e favorecendo a intensificação de sintomas ansiosos. Essas condutas não apenas impactam negativamente o bem-estar físico, mas também contribuem para a manutenção de manifestações como ansiedade, insônia e *burnout*, reforçando o ciclo de sofrimento psíquico entre estudantes da área da saúde (BARBOSA, 2020; LAMEIRA, 2024).

Repercussões acadêmicas da ansiedade e estratégias de enfrentamento

A ansiedade exerce impacto direto no desempenho acadêmico dos estudantes da área da saúde, uma vez que sintomas ansiosos, depressivos e de estresse estão associados a dificuldades de concentração, prejuízo na memória, redução da produtividade e queda no rendimento acadêmico. Em quadros mais intensos, esses efeitos podem aumentar o risco de *burnout* e contribuir para faltas recorrentes, trancamento de disciplinas e até evasão universitária, comprometendo o processo formativo e

a construção da identidade profissional (SILVA, 2025).

Além das repercussões no engajamento acadêmico, a ansiedade interfere na qualidade das relações interpessoais e na vivência prática da formação em saúde. A insegurança, o medo de errar e a autocrítica excessiva podem impactar negativamente o rendimento em estágios e atividades clínicas, especialmente em contextos que exigem tomada de decisão e contato direto com pacientes. Essa dinâmica pode gerar outro ciclo, no qual o baixo desempenho intensifica a ansiedade, que, por sua vez, agrava ainda mais as dificuldades acadêmicas (LAMEIRA, 2024).

No que se refere às estratégias de enfrentamento, pesquisas realizadas com estudantes relatam a utilização de técnicas adaptativas e de baixo custo, especialmente aquelas voltadas à gestão emocional. Entre elas, destacam-se a respiração diafragmática, práticas de *mindfulness* ou atenção plena, exercícios de relaxamento, organização da rotina acadêmica, prática regular de atividade física e busca por suporte social junto a amigos e familiares. Essas estratégias favorecem a autorregulação emocional, reduzem a ativação fisiológica associada à ansiedade e contribuem para maior equilíbrio psicológico. Intervenções institucionais, como serviços de aconselhamento psicológico e oficinas de promoção da saúde mental, também se mostram relevantes, embora sua efetividade dependa da acessibilidade e da adesão dos estudantes (BANDEIRA, 2025; FREITAS, 2023; RASTOGI, 2025).

Nessa perspectiva, atividades de integração social, como programas de atividade física e ações recreativas, por exemplo, as atléticas universitárias são apontadas como importantes para a redução do estresse, ansiedade e depressão, uma vez que favorecem a interação social e o bem-estar dos estudantes. Destaca-se

também a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) como prática acessível que contribui para o fortalecimento das redes de apoio e para o reconhecimento da autonomia no cuidado emocional. Além disso, ressalta-se a necessidade de serviços de apoio psicopedagógico e de iniciativas institucionais que valorizem a saúde mental, incluindo a capacitação de docentes e funcionários para oferecer suporte emocional e promover um ambiente acadêmico mais acolhedor (LAMEIRA, 2024).

Há evidências sólidas que indicam que intervenções voltadas à promoção da autoeficácia, fundamentadas em estratégias de psicoeducação e promoção da saúde mental positiva, podem reduzir significativamente os níveis de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários. Esses programas, frequentemente organizados em sessões semanais, demonstram impacto positivo mesmo quando aplicados em curto prazo, contribuindo para o desenvolvimento de maior autonomia emocional e melhor adaptação às demandas acadêmicas. Contudo, os estudos ressaltam que o estigma associado à busca por apoio em saúde mental configura-se como uma forte barreira à plena efetividade dessas estratégias (BANDEIRA, 2025; RASTOGI, 2025).

CONCLUSÃO

A análise evidenciou que a ansiedade entre estudantes da área da saúde está fortemente associada à sobrecarga curricular, à pressão por desempenho elevado e ao contato precoce com o sofrimento humano. A exposição contínua a contextos de alta responsabilidade favorece a internalização de padrões elevados de desempenho e sensação constante de cobrança, enquanto a cultura de produtividade, a competi-

ção e o medo de cometer erros intensificam sentimentos de insegurança e autocritica. Esses fatores tornam-se ainda mais complexos por ocorrerem em um período de construção da identidade profissional e amadurecimento pessoal, marcado por transições e redefinições de projetos de vida.

Observou-se também que a ansiedade é influenciada por características individuais, condições socioeconômicas, suporte social, hábitos de vida e estratégias de enfrentamento dos estudantes. Essa análise reforça o caráter multi-fatorial do fenômeno e evidencia a necessidade de ultrapassar a responsabilização individual do estudante, reconhecendo o papel das instituições na construção de ambientes formativos mais equilibrados e acolhedores. Nesse sentido, os resultados obtidos oferecem bases para o desenvolvimento de intervenções institucionais voltadas à promoção da saúde mental, incluindo ampliação do apoio psicológico, ações de psicoeducação, desenvolvimento de habilidades socioemocionais e fortalecimento das redes de suporte.

A participação das próprias instituições e do corpo docente, por meio de práticas pedagógicas mais sensíveis às demandas emocionais dos estudantes, mostra-se essencial para favorecer a adaptação acadêmica e reduzir o sofrimento psíquico. Assim, o investimento em políticas institucionais de cuidado em saúde mental pode contribuir para a diminuição da evasão, reprovação e esgotamento acadêmico, promovendo um melhor ambiente de formação e experiências universitárias mais positivas. Ao integrar excelência acadêmica e cuidado com o estudante, amplia-se a possibilidade de formar profissionais tanto tecnicamente qualificados quanto emocionalmente preparados para o exercício do cuidado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Anxiety. Washington, DC: APA, 2025. Disponível em: <<https://www.apa.org/topics/anxiety>>. Acesso em: 24 jul. 2026.

BANDEIRA, E. O. *et al.* Saúde geral, ansiedade e depressão: relação com autoeficácia percebida e saúde mental positiva em estudantes de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 59, e20250260, 2025. DOI: <https://doi.org/10.11606/1980-220X-reeusp-2025-0260>.

BARBOSA, L. N. F.; ASFORA, G. C. A.; MOURA, M. C. Ansiedade, depressão e abuso de substâncias psicoativas em estudantes universitários. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, v. 16, n. 1, p. 1–8, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0001>.

FREITAS, P. H. B. *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 31, e3886, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6382.3886>.

LAMEIRA, Y. C. *et al.* Além do estetoscópio: ansiedade e depressão no cotidiano de estudantes da área de saúde. *Revista Foco*, v. 17, n. 11, p. e6725, 2024. DOI: <https://doi.org/10.28998/foco.v17i11.6725>.

OLIVEIRA, E. S. *et al.* Estresse e comportamentos de risco à saúde entre estudantes universitários. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 1, e20180035, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>.

PINHEIRO, P. L. O. *et al.* Saúde mental de estudantes universitários da área da saúde: prevalência de transtornos e fatores correlacionados. *Revista Caribeña*, v. 14, n. 7, e4707, 2025. DOI: <https://doi.org/10.28998/carib.v14i7.4707>.

RASTOGI, S. *et al.* A systematic literature review on anxiety among undergraduate students: causes and coping strategies. *Annals of Neurosciences*, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1177/0972753125123456>.

SILVA, A. C. *et al.* Relação entre estresse e hábitos de saúde em estudantes de cursos da área da saúde: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 8, n. 1, p. e77662, 2025. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n1-77662>.

SILVA, A. C. S. *et al.* Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários. *Context Clinic, São Leopoldo*, v. 14, n. 2, p. 563–587, ago. 2021. DOI: <https://doi.org/10.28998/context.v14i2.563587>.