

## ANSIEDADE: FATOR PREJUDICIAL PARA O RENDIMENTO DOS UNIVERSITÁRIOS.

Erika da Silva Martins<sup>1</sup>  
Samara Aires Oliveira<sup>2</sup>  
Jeferson Gomes de Sousa<sup>3</sup>

### RESUMO

A ansiedade é classificada em várias definições nos dicionários não técnicos como: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, etc. Sendo esta, em pequena quantidade benéfica ao ser humano devido à necessidade de nos manter em alerta. E em alguns casos ao invés de se sentir motivado a realizar os objetivos traçados a ansiedade pode agir de forma negativa trazendo assim um desânimo ao indivíduo. Portanto esse trabalho tem como objetivo, apresentar fatores que possam prejudicar o rendimento e desempenho de universitários que possuam ansiedade em qualquer grau. Trata-se de uma pesquisa qualitativa através de pesquisa bibliográfica nas bases de pesquisa, Biblioteca virtual em saúde (BVS), Google Acadêmico e Scielo. Realizou-se uma busca de forma aleatória na BVS utilizando-se os descritores “Transtorno de ansiedade, Ansiedade,, Universidades, Ensino, Estudante e Saúde do estudante” selecionando, de forma não sistematizada, 5 artigos que encaixam-se dentro dos padrões desejados. Com isso, o trabalho surge com a intenção de contribuir com novas pesquisas sobre o tema e ampliar o conhecimento sobre os fatores que envolvem os transtornos de ansiedade em estudantes do ensino superior.

**Palavras-chave:** Ansiedade, Universitários, Rendimento, Saúde.

### INTRODUÇÃO

O Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais-DSM-5, apresenta a ansiedade e o transtorno de ansiedade como doenças psiquiátricas e que são caracterizadas pela preocupação excessiva ou constante de algo negativo que irá acontecer, os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados, sendo assim o Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura(DSM-5,2014).

Ainda baseado no DSM-5 no que se refere a ansiedade associada a fatores que prejudicam o desempenho tanto escolar como profissional, apresenta-se a ansiedade generalizada como fator principal, dada as suas características e sintomas, não descartando

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Piauí - UFPI, [erikamartinssilva2510@gmail.com](mailto:erikamartinssilva2510@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduada do Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Piauí – UFPI, [samaraaires@ufpi.edu.br](mailto:samaraaires@ufpi.edu.br);

<sup>3</sup> Professor orientador: Especialista, Universidade Federal do Piauí- UFPI, [profgomessousa@email.com](mailto:profgomessousa@email.com).

todos os outros transtornos associados. As características essenciais do transtorno de ansiedade generalizada são ansiedade e preocupação excessivas (expectativa apreensiva) acerca de diversos eventos ou atividades. A intensidade, duração ou frequência da ansiedade e preocupação é desproporcional à probabilidade real ou ao impacto do evento antecipado. O indivíduo tem dificuldade de controlar a preocupação e de evitar que pensamentos preocupantes interfiram na atenção às tarefas em questão.

Cerca de 264 bilhões de indivíduos no mundo são afetados pela ansiedade, no Brasil afeta 9,3% da população, onde é o país campeão no ranking de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), Nesse sentido os achados nos mostra que entre 15% e 25% dos universitários sofrem de algum tipo de transtorno mental durante sua formação acadêmica, pois, além da faculdade ser um ambiente estressante e que pressiona mesmo que indiretamente o estudante, acabam influenciando e contribuindo para o desenvolvimento da ansiedade.

Nessa perspectiva, a pesquisa evidenciará campos da ansiedade delineados através de cunho científico sobre a ansiedade. Em face disso, surge o seguinte problema pesquisa: como esse transtorno afeta o rendimento acadêmico dos estudantes universitários? Com o intuito de responder essa indagação, propôs o seguinte objetivo, compreender de que forma a ansiedade pode afetar a vida acadêmica desses estudantes. Dessa forma, para se alcançar o objetivo proposto é que serão especificadas as características da Ansiedade e do Transtorno de Ansiedade, o perfil dos estudantes afetados.

Portanto, o trabalho tem sua relevância, pois possibilita o entendimento do que é esse mal do século que se chama Ansiedade e de algumas medidas que são necessárias para minimizar a incidência da ansiedade em universitários, através de condutas baseadas na medicina integrativa e terapias complementares.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa será de abordagem qualitativa, visto que, de acordo com Brandão (2001), a pesquisa qualitativa está relacionada às atribuições das experiências vividas pelas pessoas no mundo social, ou seja, a pesquisa qualitativa estará ligada a interpretar os seus fenômenos sociais como a interação, comportamento, entre outros. A abordagem da pesquisa que será utilizada, portanto, é a pesquisa bibliográfica.

De acordo Gil (2002, p. 44-45),

[...] a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em materiais já elaborados, construídos principalmente de livros e artigos científicos. A principal vantagem de pesquisa bibliográfica está no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato com o que já se produziu e se registrou a respeito do tema da pesquisa. Tais vantagens revelam a qualidade pesquisa.

Nesse sentido, entende-se que a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de textos ou artigos já existentes, possibilitando um vasto resultado diante das pesquisas realizadas e permite que o autor e o leitor tenham uma aproximação com o que foi elaborado durante a pesquisa.

Segundo o autor, além de permitir o levantamento de dados referentes ao tema, a pesquisa bibliográfica proporciona um aprofundamento teórico que norteia o estudo da arte. Para a interpretação dos dados será utilizada a Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2011, p.42), onde o termo análise de conteúdos irá se designar a um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens. Ou seja, o pesquisador busca compreender as características, estruturas ou modelos que estão por trás dos fragmentos de mensagens tornados em consideração.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Os transtornos de ansiedade podem ser conceituados como um conjunto de doenças de ordem psíquica, que são capazes de trazer sérias consequências não só para a vida do indivíduo, como também para seus familiares. Os afetos que estão na base desses transtornos, quando não patológicos, é uma resposta normal e necessária na vida do ser humano, porém torna-se patológica quando começa a prejudicar a vida do mesmo (LELIS et al., 2020).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o transtorno de ansiedade como um estado elevado de ansiedade onde a pessoa irá experimentar sintomas físicos e psíquicos como palpitação, suor, tensão e pensamentos negativos diante de perigos e simulam uma situação de ameaça. (SANTOS, 2016. p. 09). O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos mentais-DSM-5(2014,p.189), nos diz que os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de

objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada.

[...] os indivíduos com transtornos de ansiedade em geral superestimam o perigo nas situações que temem ou evitam, a determinação primária do quanto o medo ou a ansiedade são excessivos ou fora de proporção é feita pelo clínico, levando em conta fatores contextuais culturais. Muitos dos transtornos de ansiedade se desenvolvem na infância e tendem a persistir se não forem tratados. A maioria ocorre com mais frequência em indivíduos do sexo feminino do que no masculino (proporção de aproximadamente 2:1). Cada transtorno de ansiedade é diagnosticado somente quando os sintomas não são consequência dos efeitos fisiológicos do uso de uma substância/medicamento ou de outra condição médica ou não são mais bem explicados por outro transtorno mental.

Dessa forma e para complementar o que é apresentado pela OMS e pelo DSM-5 no que diz respeito a esse transtorno, é que deve-se ter uma atenção maior observando o que possa tê-lo ocasionado uma vez que esse transtorno possa ter sido desenvolvido devido há algum trauma causado no período da infância ou adolescência, com isso a ansiedade associada a outros fatores como esses traumas pode ser prejudicial a sua vida, podendo impedir os indivíduos de realizar algumas ações

Nessa perspectiva, para que se ocorra um tratamento de forma correta Castillo (2000) nos diz que a avaliação e o planejamento terapêutico de transtornos mentais em crianças e adolescentes são complexos e exigem uma abordagem multidimensional. Com isso, é de suma relevância compreender detalhadamente cada sintoma apresentado, os possíveis fatores desencadeantes e o desenvolvimento da criança e adolescente. Ademais, deve ser avaliada a presença de comorbidade, ou seja, de outros transtornos mentais. Além dos fatores que podem contribuir para o desenvolvimento desses transtornos, também deve ser avaliada a presença de comorbidade. Nesse contexto, a avaliação e o planejamento terapêutico adequados são essenciais para o tratamento eficaz de transtornos mentais em crianças e adolescentes.

A ansiedade de acordo pesquisas afeta uma porcentagem considerável dos jovens na atualidade, visto que desde a vida intrauterina já se encontra esse transtorno e não seria na universidade onde diminuiria a sua causa e os fatores. A vida universitária e os afazeres que a englobam faz com que a convivência com o Transtorno de Ansiedade- (TA) se torne algo ao qual afeta diretamente o rendimento acadêmico dos discentes e o seu desempenho em algumas atividades do dia a dia. Quando essa ansiedade começa a afetar o desempenho do

indivíduo em sua vida mais que o “natural”, liga-se o sinal de alerta para que possa ter o tratamento adequado aos vários tipos dos quais elas se apresentam das quais a mais comum entre os universitários é a ansiedade generalizada. Nisso, para Zuardi, (2016) a ansiedade generalizada se dá devido as seguintes características:

A preocupação persistente e excessiva é a característica principal do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), porém essas preocupações são acompanhadas de sintomas físicos relacionados à hiperatividade autonômica e a tensão muscular. Entre esses sintomas são comuns a taquicardia, sudorese, insônia, fadiga, dificuldade de relaxar e dores musculares. As preocupações não se restringem a uma determinada categoria, mas são generalizadas, excessivas, por vezes envolvendo temas que não preocupam a maioria das pessoas e de difícil controle. Para o diagnóstico, é importante, também, que esses sintomas causem uma interferência no desempenho. (ZUARDI, 2016, p. 52.)

Com isso, de um modo geral, o tratamento para esse transtorno é composto pela abordagem multimodal, que irá incluir a orientação aos professores, familiares e as crianças e jovens, a psicoterapia entre outras, e a participação de uma equipe multidisciplinar, junto com a intervenção familiar. Isso quando se é identificado no período da infância e da adolescência, quando essas duas fases do desenvolvimento do ser humano passa para uma fase de maiores responsabilidades, podendo gerar assim, a ansiedade.

Dessa forma é apresentado alguns meios para amenizar e também como forma de tratamento para esse transtorno, como por exemplo, a utilização da sálvia. De acordo com Regis (2015), a sálvia é capaz de ser uma ótima aliada contra a ansiedade, que é um transtorno que ocasiona sentimentos vazios, e que deixam os indivíduos acometidos de modo apreensivo, com diferentes graus de tensões e desconforto, sendo assim, como uma forma antecipada das coisas que ainda não ocorreram e geram incômodo. Nisso, a sálvia age através de suas propriedades benéficas que colaboram para a saúde mental e física da pessoa.

A sálvia é uma planta medicinal que apresenta diversas propriedades, quando usada nas concentrações e modos adequados. Dentre elas, destacam-se a redução da ansiedade e da irritabilidade, que podem ser frutos do estresse no cotidiano e que são prejudiciais a vida do ser humano.

Segundo Carvalho (2023), traz dados importantes por meio de dados coletados na Organização Mundial da Saúde – OMS, ao referir o Brasil como o país onde a prevalência de ansiedade é a maior do mundo, cujo indicadores constata mais de 26% do total da

população. Nesse contexto, mostra-se alarmante a quantidade de indivíduos que passam por esse transtorno e necessitam de medicamentos para tratar a ansiedade.

Outra forma de tratamento é pela aromaterapia, ao qual surgiu na França. Segundo Ferreira (2014), retrata que a aromaterapia é considerada por pesquisadores da academia uma terapia complementar aplicada principalmente na atenção primária. Nisso, ela coexiste com a medicina tradicional e visa tratar a saúde do ser humano como um todo, em uma visão holística. São a base de óleos essenciais, onde são capazes de promover e manter o bem-estar, desde o tratamento e prevenção de doenças até a melhora do estado emocional, mantendo a homeostasia natural, inclusive a utilização de seu tratamento para o transtorno de ansiedade.

A aromaterapia é uma terapia complementar que vem sendo utilizada em centros oncológicos mundiais. Ela é incentivada por pesquisas que buscam compreender melhor seus efeitos, custos, benefícios e segurança para os mais diversos públicos e tratamentos (LUA; SALIHAN; MAZLAN, 2015; XIAO et al., 2018; BRASIL, 2018; DOSOKY; SETZER, 2018).

Nesse sentido, pode-se pensar o uso do tratamento com a aromaterapia na vida de universitários, uma vez que passam por inúmeras jornadas de estresse em seu dia a dia e que, por esse e outros motivos fora das instituições de ensino, acabam desenvolvendo a ansiedade, e que se não tratados de modo correto e adequado, é capaz de levar o indivíduo a circunstâncias extremas fisicamente e mentalmente.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para análise de dados, foram utilizadas fontes através dos sites Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca virtual em saúde (BVS) para a pesquisa dos artigos, em que a partir dos descritores “Transtorno de ansiedade, Ansiedade, Universidades, Ensino, Estudante e Saúde do estudante” ao qual foi possível a escolha de cinco de artigos para contextualizar a discussão.

Para contextualizar e discutir os resultados obtidos, será analisado duas perspectivas acerca do que conhecemos sobre a ansiedade através dos artigos escolhidos: em primeiro momento, o aumento da ansiedade na vida acadêmica em consonância com o período da pandemia; os cuidados da universidade em relação aos estudantes que apresentam alguma doença mental, em especial, a ansiedade.

Segundo o DSM-V, o transtorno de ansiedade pode ser conceituado por meio de diferentes características e, três delas são: o medo, a ansiedade excessiva e a mudança comportamental. nesse contexto, os indivíduos que demonstram esse transtorno, tendem a evitar circunstâncias que ocasionam medo (WHITBOURNE; HALGIN, 2015). Essas características são vistas com bastante frequência no meio acadêmico, principalmente após o período pandêmico, onde os discentes passaram a apresentar um maior medo da reprovação, uma insegurança durante os estudos, ou seja, se colocando numa impossibilidade de evoluir em seu processo de aprendizagem.

Percebe-se que as instituições de ensino superior são espaços essenciais para o desenvolvimento da vida. Elas promovem o desenvolvimento de habilidades e competências profissionais e pessoais, melhoram o funcionamento cognitivo dos alunos e geram impactos positivos para os estudantes. No entanto, também podem ocasionar impactos negativos (ARIÑO; BARDAGI, 2018). Nisso, há uma reflexão de que quando se entra nessa nova realidade, ou seja, da saída do ensino médio para a universidade, os modos de ensino e aprendizagem acabam se diferindo em vários aspectos, ao qual podem proporcionar barreiras para se adaptar ao ambiente, que também estão ligadas a socialização dos indivíduos, levando em conta que é um lugar diverso, e podendo assim, gerar a ansiedade, pois todos esses fatores estão associados à responsabilidade acadêmica. (PADOVANI et al, 2014).

Nesse sentido, conclui-se que a partir do cenário pandêmico, embora os estudantes já houvesse manifestações para o transtorno de ansiedade, esse período corroborou para sua intensificação, principalmente no meio acadêmico, por ser considerado um ambiente de estresse, fazendo com que o lidar com a sala de aula e os conteúdos fora dela seja um grande desafio para a maioria em sua permanência, uma vez que há esse aumento significativo da ansiedade. Com isso, o estudante é colocado sob um estado de vulnerabilidade, aumento ainda mais as chances de agravamento de seu quadro psicopatológicos, trazendo assim, consequências negativas para sua formação profissional (ROZEIRA et al., 2018).

Chegando na segunda perspectiva, expõe o quadro de pessoas com o transtorno de ansiedade nas instituições acadêmicas e a busca pelos devidos cuidados específicos. Para enfrentar a problemática da saúde mental no Brasil, foi definido pela Política Nacional de Saúde Mental, que abrange as diretrizes e também estratégias para organizar a assistência a pessoas que carecem de cuidados específicos em saúde mental. Essas estratégias e diretrizes compreendem aspectos relacionados a transtornos mentais, dependência de substâncias psicoativas, entre outros (BRASIL, 2016).

De acordo com Who (2020), A saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe o seu próprio potencial, consegue lidar com as tensões da vida cotidiana, é produtivo e contribui com a sua comunidade. Nesse sentido, nas universidades muitos discentes têm saído desse controle de produtividade em relação ao seu real potencial no que diz respeito a seus estudos cotidianos. Entender esse cenário é fundamental, tendo em vista a realidade das instituições acadêmicas, que não devem proferir uma única obrigação de apenas garantir o ensino, mas também de cuidar da saúde mental de seus alunos.

Ao ser introduzido no ensino superior, é importante salientar que o estudante universitário fica a par de inúmeros desafios, como a adaptação a uma nova rotina, a pressão acadêmica e a cobrança por resultados. Por esse motivo, é de suma importância que as instituições de ensino superior ofereçam programas que promovam a saúde mental dos estudantes, bem como um apoio psicológico (DUTRA, 2012). Com isso, esses programas podem ajudar os estudantes em diversos aspectos tais como lidar com o estresse, a ansiedade e a depressão, e a desenvolver habilidades de enfrentamento e de resolução de problemas.

Portanto, observa-se que quando se trata da saúde mental dos estudantes universitários, a ansiedade é uma das que mais acometem, trazendo assim, muitas complicações, sendo elas na atenção, na concentração, na forma de lidar com os problemas e suas resoluções no cotidiano, ou seja, abrangendo um quadro psicopatológico agravado e intenso, capaz de interferir diretamente em toda a vida do estudante, e não somente na universidade. Por isso, a necessidade do acompanhamento nas universidades para com esses indivíduos que demonstrem o transtorno de ansiedade, e assim, poder fazer o tratamento adequado, bem como o uso de substâncias e também medicamentos naturais para o controle.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O ingresso ao ambiente universitário é cheio de desafios e enfrentamentos para os discentes, e o que se percebe perante o período pandêmico foi justamente a dificuldade de se readaptar as circunstâncias, principalmente no fim desse período, ao qual houve uma maior discussão ao aumento alarmante do transtorno de ansiedade na vida dos indivíduos.

Nesse sentido, acredita-se que se ajustar as novidades acadêmicas, despertou nos estudantes intensas emoções, uma vez que também é um lugar de estresse e pressão, e por isso, pode possibilitar o aumento tanto da ansiedade como também da evolução para outras doenças mentais mais agravantes como a depressão e levar o indivíduo ao suicídio. Nisso, é

significativo entender os processos que acarretam a ansiedade na vida dos estudantes e como podem impactar diretamente na sua vida profissional e também pessoal.

Portanto, é papel da universidade estar à frente desse desafio que é superar e tratar através de um acompanhamento psicológico adequado à indivíduos que apresentem transtorno de ansiedade, pois a instituição acadêmica precisa fornecer toda a ajuda possível a quem se encontra em estado de vulnerabilidade.

Com isso, a seguinte pesquisa deixa aberto a possibilidade de se pensar em outras pesquisas sobre a ansiedade, seus impactos na vida acadêmica e como a universidade lida com as diferentes situações que surgem no dia. Nesse contexto, a pesquisas podem tem um papel de nortear e propor soluções que visem o tratamento e acompanhamento psicológico para quem é acometido por algum tipo de doença mental.

## REFERÊNCIAS

CASTILLO, Ana Regina GL; RECONDO, Rogéria; ASBAHRE, Fernando R.; G, Gisele. **Transtornos de ansiedade transtornos de ansiedade**. 2000.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. **Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários**. *Psicol. pesq*, v.12, n.3, p.44-52, dez, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>. Acesso em 05 de Nov de 2023.

BARDIN, Laurence, *Análise De Conteúdo*, 2011.

BRANDÃO, Z. **A dialética macro/micro na sociologia da educação**. *Cadernos de Pesquisa*. São Paulo, SP, n. 113, p. 153-165, jul. 2001.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Conselho Nacional de Saúde. Resolução Nº 510, de 07 de abril de 2016. Brasília, 2016.

CARVALHO, Roni. Por que o Brasil tem a população mais ansiosa do mundo. G1, 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/27/por-que-o-brasil-tem-a-populacao-mais-ansiosa-do-mundo.ghtml>. Acesso em: 27 de Out de 2023.

Castillo, A. R. G. L., Recondo, R., Asbahr, F. R. & Manfro, G. G. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. Vol. 22, pp 20-23. São Paulo, 2000.

FERREIRA, Ana Rita Alves. **Uso de óleos essenciais como agentes terapêuticos**. Porto, 2014.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LELIS, K. C. G.; BRITO, R. V. N. E.; PINHO, S.; PINHO, L. **Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários**. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Porto, Jun, 2020. Disponível em : <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0267>.

LUA, P.L.; SALIHAN, N.; MAZLAN, N. Effects of inhaled ginger aromatherapy on chemotherapy-induced nausea and vomiting and health-related quality of life in women with breast cancer. **Complement Ther Med.**, v.23, n.3, p.396-404, 2015.

**Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM-5 / American Psychiatric Association** ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al. 5. ed. Porto Alegre : Artmed, 2014.

**Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5.5ª edição.**2014.

PADOVANI, Ricardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. Rev. **bras.ter.** vol.10, n.1, pp. 02-10. ISSN 1808-5687. 2014. Disponível em : <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>. Acesso em 05 de Nov.2023.

SANTOS, Jacqueline Oliveira dos. **A PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES FRENTE À ANSIEDADE INFANTIL: UMA VISÃO PSICOPEDAGÓGICA**, 2016.

REGIS, Débora do Nascimento. **Controle De Qualidade De Amostras Comerciais Da Espécie Salvia Officinalis Adquiridas No Município De Palmas – TO**. Palmas, 2015.

ROZEIRA, C. H. B et al. Vivências na graduação em Psicologia: discutindo a saúde mental dos universitários. **Saúde em redes**, p. 175-179, 2018.

WHITBOURNE, S. K.; HALGIN, R. P. **Psicopatologia: perspectivas clínicas dos transtornos psicológicos**. 7.ed. Porto Alegre, 2015.



WHO. Mental health and COVID-19. 2020. Disponível em:  
<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technicalguidance/mental-health-and-covid-19>. Acesso em: 04 Nov. 2023.