



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 11, Issue, 11, pp. 52186-52192, November, 2021

<https://doi.org/10.37118/ijdr.23415.11.2021>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE GRADUAÇÃO: INTERVENÇÃO COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Lannucia Cirqueira Melo Kopplin^{1,*}, Darinalva Martins de Castro¹, Wildson Cardoso Assunção² and Gisele Alves Rodrigues¹

¹Discentes do curso de Psicologia da Universidade de Gurupi; ²Psicólogo, Mestrando em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Tocantins, Docente do Departamento de Psicologia da Universidade de Gurupi

ARTICLE INFO

Article History:

Received 14th August, 2021
Received in revised form
07th September, 2021
Accepted 05th October, 2021
Published online 30th November, 2021

Key Words:

Ansiedade,
Acadêmicos de graduação,
Intervenção Cognitivo Comportamental.

*Corresponding author:

Lannucia Cirqueira Melo Kopplin

ABSTRACT

A ansiedade se faz presente na vida humana e assim faz parte do dia a dia dos estudantes de graduação. Os sintomas da ansiedade quando assumem maior intensidade podem ser causadores de comportamentos disfuncionais sendo necessário uma reestruturação cognitiva. Este trabalho tem como objetivo apontar e discutir a ansiedade em acadêmicos de graduação e métodos utilizados para minimizar os sintomas de ansiedade. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica com revisão integrativa. Para fundamentação teórica e sistematização dos dados e resultados da pesquisa, foram utilizado o Google Acadêmico por meio de coletas de dados em publicações científicas em bases de dados como Lilacs, Scielo e periódicos publicados entre os anos de 2017 a 2021 que abordam sobre a ansiedade em acadêmicos de graduação e métodos utilizados para minimizar os sintomas de ansiedade. Foram encontradas 162 referências sobre ansiedade em acadêmicos de graduação dos quais foram utilizados 14 artigos para a sistematização dos dados com o boleano AND. De acordo com o levantamento inicial a ansiedade é um processo natural e que faz parte do dia a dia das pessoas, onde cada uma tem sua maneira de sentir e demonstrar as diferentes reações, as quais podem ser consideradas normais ou patológica. De acordo com os artigos pesquisados a maioria refere-se a pesquisa de campo. Dependendo da intensidade dos sintomas vivenciado por cada indivíduo, as habilidades psicossociais ficam comprometidas e os métodos utilizados como recurso significativo para o alívio dos sintomas de ansiedade.

Copyright © 2021, Lannucia Cirqueira Melo Kopplin et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Lannucia Cirqueira Melo Kopplin, Darinalva Martins de Castro, Wildson Cardoso Assunção e Gisele Alves Rodrigues. "Ansiedade em Acadêmicos de Graduação: Intervenção Cognitivo Comportamental", *International Journal of Development Research*, 11, (11), 52186-52192.

INTRODUCTION

A ansiedade é uma reação natural e necessária ao corpo. Quando em excesso, traz consequências comprometedoras para a vida do indivíduo (OLIVEIRA, 2011), indo de reação natural a prejuízos funcionais. Sintomas mais graves de ansiedade podem evoluir para distúrbios ou transtornos de ansiedade. Linhares e Bittencour (2015), afirmam que a ansiedade não é causada, como muitos pensam, pela agitação e correria do mundo contemporâneo. A principal causa da ansiedade é o apego demasiado a coisas, lugares ou pessoas. O que diferencia a ansiedade natural da patológica é a intensidade dos sintomas. Ela antecede momentos de perigo, real ou imaginário. É marcada por sensações corporais desagradáveis e estão sempre associadas a eventos ou situações estressoras, tendo eles ocorrido ou não. A resposta ao estresse depende, em grande medida, da forma como o indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes,

agradáveis, aterrorizantes etc. (MARGIS *et al.*, 2003). Em meio aos acontecimentos cada pessoa reage com comportamentos diferenciados e a ansiedade está presente em cada pessoa. Segundo Ferreira (2007) a ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo. Diante do exposto é importante um acompanhamento com base científica e nesse caso é de grande relevância a Terapia Cognitiva Comportamental. A Terapia Cognitivo-Comportamental - TCC tem sido amplamente recomendada desde que foram publicados os primeiros estudos, em 1977 (RUSH, *et al.*, 1977). Por ser uma abordagem mais direta e preocupada com as relações entre cognição e comportamento essa abordagem possui um aparato metodológico que trabalha demandas atuais, como no caso dos diversos tipos de ansiedade (BUTLER, *et al.*, 2019). De acordo com Assunção e Da Silva (2019) a TCC possui um aparato metodológico direto e objetivo que trabalha demandas atuais que estejam causando prejuízo na vida das pessoas. A

justificativa do estudo, além do interesse das pesquisadoras, também vem de encontro a necessidade de corroborar com acadêmicos e profissionais do curso de psicologia da Universidade de Gurupi - UnirG. Além de demonstrar a eficácia do tratamento indicativo para transtornos ou sintomas de ansiedade. Conforme exposto, há necessidade de estudantes futuros psicólogos, atuarem em prol da saúde mental, esse treinamento deve ocorrer ainda no processo de formação. Diante do exposto o estudo busca responder a seguinte problemática: Qual a relevância da Terapia Cognitiva Comportamental para minimizar os sintomas de ansiedade em acadêmicos de graduação baseado na ciência. Assim a presente pesquisa tem por objetivo fazer uma revisão na literatura integrativa, verificando os resultados desses trabalhos evidenciando a eficácia da TCC no controle da ansiedade.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem integrativa, sobre ansiedade em acadêmicos de graduação e o uso da Terapia Cognitivo Comportamental para o alívio dos sintomas. Para a fundamentação teórica e sistematização dos dados e resultados da pesquisa, foram levados em consideração algumas etapas: definição do tema a ser pesquisado, definição dos critérios de inclusão e exclusão, seleção dos artigos a serem sintetizados os dados, categorização dos estudos, discussão e sínteses dos resultados. O estudo foi realizado a partir da problemática: Quais são os principais sintomas relativos à ansiedade em estudantes de graduação? Quais os principais métodos utilizados para minimizar os sintomas de ansiedade? A coleta de dados foi realizada no período de 02 a 15 de setembro de 2021 a partir do Google Acadêmico por meio de pesquisas em publicações científicas em bases de dados como Lilacs, Scielo e periódicos.

Para a seleção dos artigos foram levados em consideração publicações sobre ansiedade em acadêmicos de graduação; Intervenção Cognitivo Comportamental publicados entre os anos de 2015 a 2021 que abordam sobre a ansiedade em acadêmicos de graduação e a Intervenção Cognitivo Comportamental, em língua portuguesa com acessos de forma gratuita. Como critérios de exclusão artigos que não tem a ver com a temática e fora dos anos estabelecidos. A primeira etapa foi a seleção de artigos e livros que condizem com a temática pré-estabelecida, os quais foram realizados fichamentos com sínteses da ideia principal em modelo adaptado, com título, autores, ano de publicação e resultados. Por ser uma pesquisa bibliográfica e não envolver contato direto com seres humanos, não houve necessidade de submeter ao Comitê de ética e Pesquisa.

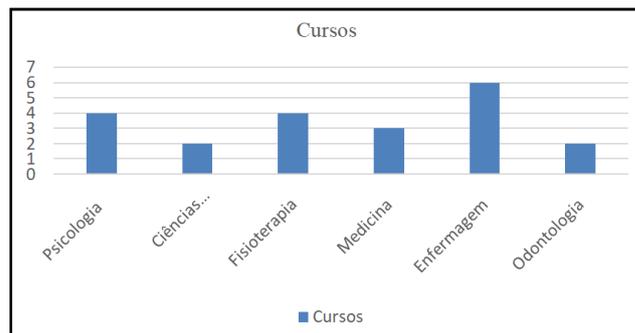
RESULTADOS

De acordo com o levantamento de dados com base no objetivo proposto pelo estudo, que é o de apontar e discutir a ansiedade em acadêmicos de graduação e o uso da Terapia Cognitiva Comportamental para minimizar os sintomas de ansiedade. Foram encontrados 7.130 resultados no período 2017 a 2021, dos quais após o refinamento da pesquisa e com o uso dos descritores “ansiedade” “acadêmicos” “Terapia Cognitivo Comportamental” diminuíram para 162 dos quais utilizamos 14 artigos dentre os critérios de inclusão e exclusão. Para os critérios de inclusão foram considerados artigos sobre ansiedade em acadêmicos de graduação; Terapia Cognitivo Comportamental em língua portuguesa com acessos de forma gratuita. Quanto aos critérios de exclusão artigos que não tem a ver com a temática e fora dos anos estabelecidos. Ao todo foram utilizados 14 artigos, os quais sendo distribuídos por ano conforme segue: em 2017 foram selecionados 3 artigos; em 2018 foram selecionados 1 artigo; em 2017 foram selecionados 2 artigos; em 2020 foram selecionados 2 artigos; em 2021 foram selecionados 6 artigos, conforme apresentado no gráfico 01 abaixo.



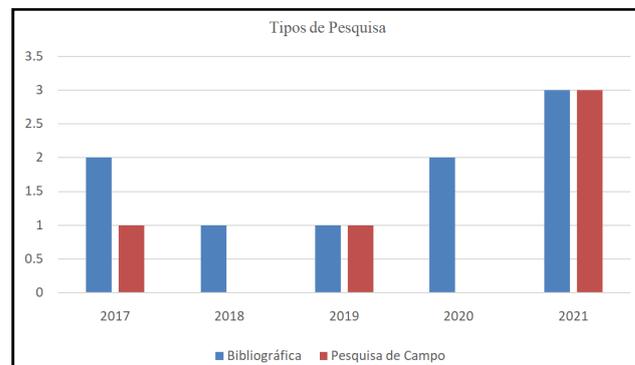
Fonte: Dados coletados pelas pesquisadoras (2021)

Gráfico 1. Quantidades de artigos selecionados nas bases de dados Google Acadêmico



Fonte: Dados coletados pelas pesquisadoras (2021)

Gráfico 2. Cursos mais citados nas pesquisas e quantidades



Fonte: Dados coletados pelas pesquisadoras (2021)

Gráfico 3. Tipos de Pesquisas e quantidades

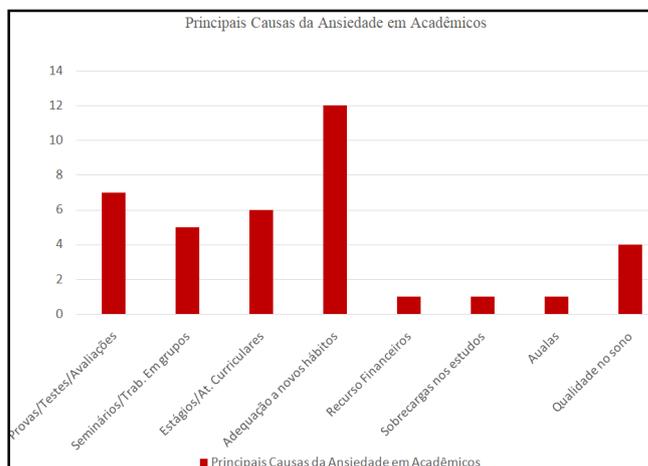


Gráfico 4. Principais causas da ansiedade apontadas nos artigos e quantidades de vezes que aparecem

Tabela 1. Título, autores, ano de publicação e resultados

Nº	Título	Autores	Ano de Publicação	Resultados
1	Fatores intervenientes ao transtorno de ansiedade em académicos de enfermagem	Andreza Ohana de Sousa Silva, Taynara Tavares de Souza, Ana Larissa de Sousa Saraiva, Érika Nayara Benício Gonçalves de Sales, Cristina Costa Bessa, Sue Helem Bezerra Cavalcante Facundo, Silvana Alves de Oliveira, Leticia Kelly de Carvalho Silva, Bruna Shirley Lima Dantas, Jéssica dos Santos da Silva	2021	Foram selecionados 16 artigos, que abrangeram três categorias temáticas: 1) Prevalência do transtorno de ansiedade ao longo da graduação; 2) Fatores desencadeadores da ansiedade em académicos de Enfermagem;
2	Desencadeadores do Transtorno de Ansiedade em Académicos de Enfermagem: Uma Revisão Sistemática	Leonardo Moreira Rabelo, Ana Kelly Américo Siqueira, Luzia Sousa Ferreira	2021	Evidenciou-se diversos fatores desencadeadores de ansiedade em universitários de enfermagem, porém os que foram mais citados são: realizar o estágio, executar procedimentos nos pacientes, realizar avaliações e possuir pouca experiência
3	Associação entre qualidade do sono e ansiedade em académicos de medicina	Bárbara Ramos Leite, Thais Francielle Santana Vieira, Marília de Lima Mota, Elisandra de Carvalho Nascimento, Ingrid Cristiane Pereira Gomes	2020	Participaram do estudo 298 alunos, com média de idade de 22,5 anos, sendo 191 (64,1%) mulheres. A amostra foi dividida em primeiro, terceiro e sexto ano do curso. Observou-se associação significativa entre redução da qualidade do sono e o índice de ansiedade ($p < 0,001$; $r = 0,442$) na amostra estudada. Quanto ao PSQI, 23,8% ($n = 71$) dos académicos apresentaram boa qualidade do sono, 61,1% ($n = 182$) ruim e 15,1% ($n = 45$) distúrbio de sono. Ademais, verificou-se que 64,8% ($n=46$) dos académicos com nível baixo de ansiedade apresentaram bom índice de sono. Dentre os 76,9% ($n=140$) com nível moderado de ansiedade, notou-se índice de sono ruim. Já em relação aos 73,3% ($n=33$) com nível alto de ansiedade, constatou-se nível moderado de ansiedade. Quando relacionado o índice de ansiedade com o padrão do ciclo sono-vigília, separados por anos académicos, observou-se que o percentual de académicos com alterações no grau de ansiedade e nível de sonolência foi similar entre o primeiro ($p = 0,003$; $r = 0,320$) e o terceiro ano do curso ($p < 0,001$; $r = 0,321$), enquanto os académicos do sexto ano apresentaram alterações significativamente maiores ($p < 0,001$; $r = 0,663$).
4	Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre	Mathews Barbosa Santiago ¹ ; Odete Silva Braga ² ; Polyanna Rodrigues da Silva ³ ; Vinicius Mathews Ritter Capelli ⁴ ; Ruth Silva Lima da Costa ⁵	2021	A maioria dos estudantes pertenciam ao sexo feminino, eram solteiros, procedentes do Acre, residiam com outras pessoas, nunca tinham realizado psicoterapia e nem tratamento psiquiátrico. Também não faziam uso de medicamentos para melhorar o desempenho acadêmico. Quanto as médias de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre os académicos avaliados, os do curso de enfermagem apresentaram a maior média de sintomas de depressão e ansiedade e os do curso de medicina mais sintomas de estresse. Quando comparados por semestres, os estudantes do primeiro semestre de enfermagem apresentaram mais sintomas depressão e ansiedade e os do oitavo semestre de medicina, apresentaram mais estresse.
5	Avaliação dos graus de ansiedade em académicos de uma faculdade privada	Evlín Spósito Arruda ¹ ; Nadielle Silva Bidu ² ; Rodrigo Santos Damasceno ¹ ; Rafael Luiz de Araújo Rodrigues ¹	2020	Do total da amostra, 62,3% apresentou algum grau de ansiedade, sendo os cursos da área de saúde os que mais apresentaram estudantes com graus de ansiedade. O sexo e a idade foram as variáveis que apresentaram correlação significativa com os graus de ansiedade.
6	Ansiedade em Académicos de Enfermagem e suas Complicações Futuras	Amanda Maria Graça da Silva, Cynthia Emanuelle Neves da Silva, Andrey Ferreira da Silva, Daniela Fagundes de Oliveira, Tamires Jesus Sousa, Fernanda Matheus Estrela	2021	Após a análise dos artigos selecionados, 11 artigos compuseram a amostra.
7	Percepção da qualidade de vida e frequência de sintomas de ansiedade em académicos de Fisioterapia	Antônio Lucas Farias da Silva; Geisa de Morais Santana; Alanna Kelliny Sousa Barros; Antonio Edson Farias de Almeida; Bárbara Leite da Silva; Eulália Luana Rodrigues da Silva; Jeicyanne Holanda de Vasconcelos; José de Ribamar Gomes da Silva Júnior; Laércio Bruno Ferreira Martins; Leonardo César Soares Maia; Lucília da Costa Silva; Marcos Paulo Sousa Silva; Marcos Vitor Sousa Silva; Maria Clara Falcão Barrinha; Nágila Silva Alves; Valéria Alves da Rocha,	2021	A amostra foi composta por 84 académicos do curso de Fisioterapia, destes 71,4% são do sexo feminino e 28,6% do sexo masculino, com a média de idade de 22 anos \pm 3,6 anos. Ao analisar a qualidade de vida pelo WHOQOL-BREF, observa-se que nas médias apresentadas, os resultados se mostram negativos e indicam que esses académicos não têm boa qualidade de vida, principalmente no que se refere ao meio ambiente, que está relacionado a segurança física e proteção, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidades de recreação/lazer, o que pode acarretar inúmeros prejuízos como, estresse e frustrações na vida acadêmica. Em relação aos sintomas de ansiedade analisados pelo o Inventário de Ansiedade de Beck, constatou-se que 82 académicos possuem sintomas de ansiedade, com prevalência de 97,6%, e a maioria (50%) apresentam sintomas leves.

8	Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório	Emilia Suitberta de Oliveira Trigueiro; Marlene Menezes de Souza Teixeira; João Marcos Ferreira de Lima Silva; Clara Oliveira Brito Peixoto; Ítalo Pereira Coêlho; Kaliane Mantovani Balena; Lucas Freitas dos Santos; Maria Eduarda Cordeiro Gomes; Yuri Monteiro Bezerra	2021	Nos resultados, observou-se que 55,42% dos indivíduos apresentaram sintomas de ansiedade moderados e graves, e 31,24% apresentaram sintomas de depressão moderados e graves, sendo ambos os sintomas mais prevalentes nas mulheres. A prática de exercícios físicos e o envolvimento em atividades coletivas podem estar relacionados com a prevenção dessas enfermidades e para a melhora do bem-estar dos indivíduos.
9	Ansiedade em Universitários na Área da Saúde	Kercia Mirely Vieira Costa(1); Kátia Regis da Silva Sousa(1); Priscila de Araújo Formiga(2); Wandina Soares da Silva(3); Eduardo Breno Nascimento Bezerra(4).	2017	Estudantes do gênero feminino apresentaram níveis mais elevados de ansiedade do que os estudantes do gênero masculino, independentemente do curso.
10	Níveis de Ansiedade e Estresse em Estudantes Universitários	Saislany Sheury Rafael Lúcio1 Lucilene Gomes da Silva Medeiros2 Daniela Ribeiro Barros3 Olívia Dayse Leite Ferreira4 Giovani Amado Rivera5	2019	As análises dos dados apontaram que estudantes ingressantes são mais estressados, 65,0% na fase de alerta e 57,9% na fase de exaustão, enquanto os estudantes concluintes foram mais ansiosos, 66,7% apresentaram ansiedade severa
11	Nível de ansiedade em acadêmicos do curso de enfermagem de um centro universitário localizado em uma capital da região norte	Ricardo Venâncio Fernandes de Souza2 Helton Camilo Teixeira3	2017	Os resultados apontaram que em relação as características do perfil sociodemográfico 83% dos alunos entrevistados eram do sexo feminino, 53% estão na faixa etária dos 18 a 21 anos de idade, 43% alunos cursam o período integral, 57% alunos cursam o período noturno, 80% solteiros, 60% não trabalham, ao avaliar a percepção da ansiedade 94% se sentem ansiosos, 90% disseram que a ansiedade interferia no seu aprendizado, 25% afirmam que o fator gerador da ansiedade está relacionado a apresentação de trabalho em grupo ou seminário, 59% apresentam uma ansiedade moderada (escore entre 12-21 pontos) e 39% não fazem uso de nenhuma estratégia para diminuir ou lidar com a ansiedade.
12	Ansiedade e Desempenho Acadêmico: Um Estudo Com Alunos De Ciências Contábeis	Clara Figueira Reis; Gilberto José Miranda; Sheizi Calheira Freitas	2017	Os principais resultados do presente estudo indicam que, de fato, os estudantes mais ansiosos no cotidiano tendem a ficar mais ansiosos que os demais em momentos de avaliação, que as mulheres tendem a apresentar maiores níveis de ansiedade que os homens e que os alunos mais ansiosos, de final de curso, homens e que não participaram de atividades acadêmicas tendem a apresentar rendimentos acadêmicos inferiores aos demais. Consequentemente, de acordo com os resultados encontrados, os estudantes que compuseram a amostra da pesquisa poderiam potencialmente apresentar desempenho superiores, caso fosse possível controlar a sua ansiedade estado.
13	Estresse no Ambiente Universitário: Explicações sobre causas e implicações para o surgimento de Distúrbios Psíquicos Menores em Estudantes do Curso de Enfermagem	<ul style="list-style-type: none"> • Wisla Alves Rocha; • Mara Dantas Dantas; • Kelly Virgínia Gabriel de Carvalho; • Gardênia Gomes Iaghi da Silva; • Tereza Ambrósio Fontes; • Andressa Pereira Meneses; • Taís Fernandina Queiróz 	2019	A presente revisão comprovou que a universidade envolve diversos estímulos estressores. Dessa forma há uma elevada prevalência de ansiedade, caracterizada como um dos principais transtornos psíquicos menores que surge em estudantes de enfermagem a partir de estímulos estressantes desencadeados de eventos vivenciados pelos discentes no seu ambiente acadêmico. Cabendo ressaltar que alguns estudos revelam que graduandos de cursos da área da saúde sofrem com estresse e ansiedade e no decorrer da vivência universitária esses níveis tendem a se elevar.
14	Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil	Andrea Mendes Leão; Ileana Pitombeira GomesI; Marcelo José Monteiro FerreiraI; Luciano Pamplona de Góes CavalcantiII.	2018	Responderam aos questionários 476 estudantes. Predominou o sexo feminino (71,6%), estudantes com menos de 20 anos de idade (69,3%) e solteiros (92,0%). As prevalências de depressão e ansiedade foram de 28,6% e 36,1%, respectivamente. Estudantes menos satisfeitos com o curso apresentaram chance quase quatro vezes maior de terem depressão ($p < 0,001$). Destacaram-se ainda fatores de risco como relacionamento familiar insatisfatório ($p < 0,001$), quantidade insuficiente de sono ($p = 0,006$) e relacionamento com amigos insatisfatório ($p < 0,001$). A prevalência de ansiedade esteve mais associada ao sexo feminino ($p < 0,001$) e entre os estudantes que apresentaram relacionamento insatisfatório com familiares ($p < 0,001$), amigos ($p = 0,005$) e colegas ($p < 0,001$). Apresentar insônia ($p < 0,001$), não fazer atividade física ($p = 0,040$) e maior preocupação com o futuro ($p = 0,002$) também apresentaram associação significativa com um quadro de ansiedade.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos para a pesquisa, verifica-se poucas produções científicas a cerca da temática e não há resultados de intervenções como uso da Terapia Cognitivo Comportamental para minimizar os sintomas de ansiedade em acadêmicos de graduação. Nos estudos são evidenciados fatores que desencadeiam a ansiedade em acadêmicos o que vai desde a sua inserção, durante até o final do curso com sintomas de ansiedades que interferem em suas rotinas de estudos e produtividade acadêmica. De acordo com os estudos realizados, vários cursos foram citados nas pesquisas publicadas entre 2017 ao ano de 2021 no que tange sintomas de ansiedades em acadêmicos de graduação conforme gráfico 02 abaixo. Dentre os cursos apontados nas pesquisas, os de maior prevalência foram: Psicologia citado em 4 artigos, Ciências Contábeis citado em 2 artigos, Fisioterapia citado em 4 artigos, Medicina citado em 3 artigos, Enfermagem citado em 6 artigos e Odontologia citado em 2 artigos. O curso de Enfermagem teve maior índice de estudos referente a ansiedade, dos 14 artigos selecionados 6 se referem ao curso citado. Outro dado relevante perceptível nos estudos são os poucos estudos da área de psicologia a qual é responsável por ajudar pessoas a minimizar os sintomas de ansiedade e sem evidências de ações em prol dos próprios acadêmicos. Quanto aos tipos de pesquisas nos artigos pesquisados predominaram a pesquisa a campo, conforme gráfico 03 abaixo.

Dos 14 artigos pesquisados 9 referem-se a pesquisa á campo, a qual foram realizados questionários para acadêmicos de vários cursos universitários e 5 foram pesquisa bibliográfica. Nas pesquisas á campo foram os instrumentos mais utilizados foram o questionário sociodemográfico, Inventário da Ansiedade Traço-Estado (IDATE); Escala de Ansiedade (EADS-21), Inventário de Ansiedade de Beck, Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton. Quanto as pesquisas bibliográficas foram utilizadas de coletas de dados a partir das bases de dados disponíveis no Google Acadêmico para identificar causas da ansiedade em acadêmicos, o que está evidenciado no gráfico 04 abaixo. Conforme as pesquisas e apresentação no gráfico acima observa-se que vários fatores podem ser considerados como causadores de ansiedade em estudantes de graduação. Dentre os principais fatores os mais citados foram: adequação a novos hábitos citados em 12 dos artigos pesquisados, dentre os quais estão (preocupação com o futuro profissional, má alimentação, executar procedimentos, aumento das responsabilidades, adequação aos novos ambientes, construção de novos ciclo de amizades, adequação a novos horários e rotinas, ausência familiar, relacionamento insatisfatórios). Provas, avaliações e testes foram citados em 7 artigos. Estágios e atividades curriculares citados em 6 artigos. Seminários e trabalhos em grupo foram citados por 5 artigos. Qualidade no sono citado em 4 artigos. Os demais fatores foram citados em menores proporções conforme explanadas no gráfico 04 acima.

Vale ressaltar que a ansiedade faz parte do cotidiano, porém se manifestada em recorrência poderá prejudicar a saúde emocional dos acadêmicos no meio universitário. Medeiros e Bittencourt (2017) e Mao *et al.* (2019) Pontuam sobre problemas que os jovens passam a ter na universidade, como uma jornada de estudos longa e intensa, que acarretam em uma sobrecarga emocional, que influencia em seus comportamentos e, conseqüentemente, pode ser gatilho para transtornos mentais e ansiedade. O universitário enfrenta muitos outros sofrimentos, tais como dificuldade de adaptação institucional, dificuldade em estabelecer sua identidade, problemas no rendimento acadêmico, problemas ao desenvolver relações interpessoais, dificuldades na escolha profissional, incômodos por estar longe de sua família ou distante de atividades de lazer, problemas ao lidar com a pressão de atividades curriculares e extracurriculares. Corroborando com os autores supracitados Ferreira (2014) e Quek *et al.* (2019), afirmam que a vida universitária é difícil e longa, causando impactos e mudanças na vida do indivíduo, em âmbito profissional e pessoal, o que também oferece inúmeras experiências, independente de boas ou ruins. É uma fase marcada por pressões, exigências e desafios. De acordo, com Silva e Cavalcante (2014), os acadêmicos brasileiros, principalmente os da área da saúde apresentam uma variação de 18,5% a 44,9% de Transtornos Mentais Comuns, como estados mistos de depressão e ansiedade, caracterizados pela presença de

sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas. Estes mesmo não sendo considerados como transtornos psiquiátricos, afetam diretamente e negativamente a vida dos acadêmicos (GRANER; CERQUEIRA, 2019). Os resultados apontam principalmente índices e dados que confirmam a ansiedade em acadêmicos de graduação, bem como os principais fatores que contribuem para intensificar os sintomas relativos à ansiedade em estudantes de graduação. Fica evidente a escassez em pesquisas e trabalhos em prol de minimizar os sintomas de ansiedade em acadêmicos. A insuficiência em pesquisas que confirmam a problemática desse estudo, sobre qual a relevância da Terapia Cognitiva Comportamental para minimizar os sintomas de ansiedade em acadêmicos de graduação, demonstra escassez de pesquisas sobre o uso de métodos e técnicas da TCC para minimizar os sintomas de ansiedade nesse público. Não foram encontrados dados sobre trabalhos realizados com a Terapia Cognitivo Comportamental desenvolvidos para minimizar ansiedade em acadêmicos de graduação.

DISCUSSÃO

Em se tratando de ansiedade, e com base nos dados levantados vale ressaltar que a vida acadêmica pode trazer à tona emoções que fogem ao controle do acadêmico e se não houver cuidado poderá se tornar patológica. A ansiedade pode ser compreendida como a antecipação de uma ameaça futura, sendo caracterizada por sintomas físicos como tensão muscular, preocupação com não conseguir prever eventos potencialmente aversivos ou de perder o controle, e o desvio do foco atencional para esses eventos potencialmente aversivos ou às respostas afetivas eliciadas por eles. A ocorrência da ansiedade de forma desproporcional e desadaptativa é o que caracteriza os transtornos de ansiedade (CARDOZO, *ET AL.*, 2016; DESOUSA, *ET AL.*, 2013). A ansiedade é uma emoção natural em situações de ameaça, considerada como parte da resposta de sobrevivência evolutiva de “luta ou fuga”, na medida em que pode ser normal ou adaptativa. Nas ocasiões em que a ansiedade não é adaptativa, pode constituir um transtorno psiquiátrico, o que define-se pelo conceito de sintomas centrais de medo e preocupações exacerbadas (STHAL, 2010; BERNIK, SANTOS, NETO, 2007). Assunção (2020), pontua que a ansiedade pode ser compreendida como uma série de alterações funcionais no comportamento que garante reações voluntárias e involuntárias e prepara o organismo para a autoproteção. É considerada uma ferramenta e mecanismo de sobrevivência, necessário para sobrevivência não somente da espécie humana, mas também a de muitos outros animais (SWIFT, *et al.* 2014). Nos estudos ficam evidentes os vários fatores que acabam influenciando na vida acadêmica e trazendo transtornos emocionais, sociais e até psíquicos. Em 2021 percebe-se aumento no número de publicações (6 artigos) sobre ansiedade em relação ao ano de 2017 (3 artigos) e a ansiedade se faz presente em todos os momentos da vida de acordo com as situações.

A ansiedade faz parte do dia a dia e está presente em diversas situações e se manifesta através do comportamento humano. Kapan *et al.* (1997) Pontua que a ansiedade é um acompanhamento normal do crescimento, das mudanças, de experiências novas e inéditas, do encontro da identidade profissional e outras situações integradoras do desenvolvimento humano. Em contrapartida, a ansiedade patológica é uma resposta inadequada e disfuncional a determinado estímulo, considerando-se sua intensidade e duração”. A ansiedade é um sentimento que acompanha o homem em sua existência, sendo que a ansiedade normal reativa pode ser considerada um sinal de alerta que permite ao indivíduo permanecer atento, tendo como base objetiva uma ameaça ou perigo existente e decorrente da realidade externa (PITTA, 2011). Conforme os artigos selecionados fica evidente nos resultados o apontamento sobre a ansiedade em acadêmicos nos vários cursos de graduação, e como reflexo desta situação ocorre interferências nos desempenhos acadêmicos acarretando prejuízos. Dentre os cursos pontuados nas pesquisas o curso de Enfermagem se destacou pela quantidade de artigos evidenciando os fatores que a ansiedade desencadeiam nesse público, totalizando o quantitativos de

6 dos artigos selecionados para a pesquisa. Fazendo uma relação do que já foi publicado no corrente ano do tipo de pesquisa há um aumento, sendo 3 artigos de pesquisa à campo e 3 artigos de pesquisa bibliográfica. A contar do ano de 2017 há uma prevalência das pesquisas bibliográficas, um total de 6 artigos e a considerar o mesmo período houve somente 2 artigos de pesquisa à campo. Faz-se necessário não somente apontar e mostrar dados de sintomas e fatores que desencadeiam a ansiedade em acadêmicos, mas também evidenciar que é possível realizar trabalhos através de ações/intervenções focadas no público acadêmico, nas quais podem ser desenvolvidas pelos próprios acadêmicos de psicologia através dos campos de estágios, com a supervisão e orientação do supervisor e coordenador de estágio; dessa forma haveria uma contribuição significativa para ajudar a minimizar os sintomas da ansiedade que podem aparecer de diferentes maneiras. Para a realização das intervenções com base científica e com efeitos a curto prazo a TCC tem se mostrado eficaz. Em todas as formas de terapia cognitivo-comportamental derivadas do modelo de Beck, o tratamento está baseado em uma formulação cognitiva, as crenças e estratégias comportamentais que caracterizam um transtorno específico (ALFORD e BECK, 1997). BECK (2013) pontua que a terapia cognitivo-comportamental está baseada no modelo cognitivo, o qual parte da hipótese de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pelas percepções que ela tem dos eventos.

A TCC consiste em um sistema de psicoterapia que se baseia na teoria na qual o modo como o indivíduo estrutura as suas experiências determina o modo como ele se sente e se comporta (DATTILIO e FREEMAN, 1998). De acordo com Beck (2007) a terapia cognitiva tem como um de seus princípios modificar as crenças dos pacientes para que sejam, concomitantemente, modificados as emoções e os comportamentos. Antes do início do processo, é importante que o terapeuta avalie o nível de ansiedade e expectativas do paciente em relação à terapia. Caso o paciente demonstre extrema ansiedade nas primeiras sessões, é produtivo que sejam utilizadas técnicas de relaxamento, deixando estratégias mais diretas para sessões intermediárias. Para Beck (2013), os pacientes com ansiedade precisavam avaliar melhor o risco das situações que temiam, levar em consideração seus recursos internos e externos, além de melhorar tais recursos. Eles também precisavam reduzir a evitação e enfrentar as situações que temiam para que pudessem testar comportamentalmente as suas predições negativas. Os sintomas de ansiedade, como já visto nesse tópico, podem se apresentar a níveis emocionais, mas também se apresentam a níveis físicos, sendo a sintomatologia: náuseas, vômitos, sensação de aperto no peito, taquicardia, tremores, enjoo, tonturas, sudorese, falta de ar, respiração ofegante, diarreia, irritabilidade, tensão muscular, sensação de desmaio, sensação de fraqueza, boca seca (ANDRADE, 2019). Por ser um evento que ocorre no interior do corpo a ansiedade é considerada uma emoção. Para Freeman, (2012) as emoções ajudam a sobreviver, prosperar e transmitir genes. A ansiedade é uma das emoções fundamentais, uma parte tão central do que significa ser humano quanto a felicidade, a tristeza ou a raiva.

Para Marks (1987), a ansiedade faz parte dos sentimentos normais de uma pessoa, tornando-se patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia ou quando não existe um objeto específico ao qual se direciona. A ansiedade patológica se caracteriza pela intensidade, pelo caráter repetitivo, anacrônico e desproporcional do ambiente, sendo descrita como um sentimento desagradável de apreensão negativa em relação ao futuro (PITTA, 2011; REYES; FERMANN, 2017). Nessa perspectiva vários estudos enfatizam a eficácia da TCC no tratamento da Ansiedade, como evidência, a TCC não é um programa estritamente prescritivo (FREEMAN; FREEMAN, 2012). O modo como é aplicada à ansiedade (ou a qualquer outro problema) depende da natureza do transtorno e da pessoa que está sendo tratada. O tratamento baseia-se na construção de modelos detalhados que mostram como um transtorno é causado, mantido e superado. À medida que são feitas novas descobertas, o modelo é atualizado e a terapia evolui com ele.

É importante compreender os sintomas principalmente para saber quando buscar ajuda, porém se faz necessário identificar as causas. Dentre as causas apontadas a maioria dos artigos aponta a adequação do acadêmico ao ritmo da faculdade e a mudança de hábitos que vai desde o início da vida acadêmica, durante e até mesmo ao último período com preocupações de futuro, em que foram citados em 12 dos artigos pesquisados. Em segundo lugar estão as apreensões em relação a provas, testes, avaliações o que foi evidenciado em 7 dos artigos estudados. Em seguida os estágios e demais atividades curriculares encontradas em 6 dos artigos do estudo. A partir da identificação das causas da ansiedade em acadêmicos é possível desenvolver intervenções através da TCC que conforme Borkovec e Ruscio (2001), essa técnica surge como uma alternativa ao uso de medicamentos, auxiliando o paciente a lidar com seus sintomas pela utilização de técnicas como psicoeducação e auto monitoramento, reestruturação cognitiva e o treinamento de habilidades de enfrentamento, relaxamento e reavaliação das crenças disfuncionais. Não foi apontado em nenhuma das pesquisas formas de como minimizar os sintomas de ansiedade em acadêmicos de graduação, o que fica evidente a necessidade de mais pesquisas a campo e até mesmo bibliográfica sobre a temática e ações que possam ajudar os acadêmicos a minimizarem a ansiedade. Como sugestão indicaremos o uso da Terapia Cognitivo Comportamental como uma alternativa a ser utilizada por estudantes de psicologia e ou profissional psicólogo em busca de ajudar os acadêmicos a se sentirem melhor em relação a ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos seres humanos, a ansiedade pode se manifestar como um sentido subjetivo de inquietação ou uma resposta fisiológica que se origina no cérebro, refletindo-se em aumento dos batimentos cardíacos e tensão muscular. Sentir ansiedade não é agradável; porém, em quantidade moderada pode ser benéfica e melhorar o desempenho físico e intelectual (BARLOW; DURAND, 2008). Ao longo dessa pesquisa foi possível verificar que o ingresso no ensino superior é um momento significativo na vida dos indivíduos que podem apresentar medos, insegurança, preocupação e dúvida a respeito da profissão, situações das quais pode gerar ansiedade. Constatou-se que a maioria dos artigos pesquisados com base em “Ansiedade em Acadêmicos de Graduação”, se deu no corrente ano tendo o mesmo quantitativo tanto para pesquisas bibliográficas quanto para pesquisa à campo. Em busca de apontar e discutir a ansiedade em acadêmicos de graduação ficou evidenciado que a temática tem prevalência nas academias e ao mesmo tempo não foram encontradas evidências de ações em prol de minimizar os sintomas e auxiliar os acadêmicos no enfrentamento dos sintomas. Nas pesquisas pode se identificar as principais causas da ansiedade em acadêmicos de graduação e concluir que há causas evidenciadas em todos os cursos onde formam realizadas as pesquisas. Verificou-se também a falta de evidências quanto ao que é feito, ou ao que poderá ser feito para minimizar a ansiedade em acadêmicos de graduação. Não foram encontradas evidências para a temática sobre o uso da Terapia Cognitivo Comportamental através de intervenções para a melhora ou minimizar os sintomas de ansiedade em acadêmicos. Nesse sentido sugere-se que outros estudos sejam realizados em busca de evidenciar os efeitos negativos da ansiedade em acadêmicos, bem como o uso da TCC para minimizar os sintomas de ansiedade. Dessa forma o curso de psicologia pode contribuir de forma significativa por meio de intervenções/ações por profissionais e ou estagiários em prol dos acadêmicos que necessitem melhorar ou minimizar os sintomas de ansiedade, assim contribuindo para a saúde integral do acadêmico.

REFERÊNCIAS

- ARRUDA, Evlin Spósito *et al.* Avaliação dos graus de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada. *Scientia Medica*, v. 30, n. 1, p. e35209-e35209, 2020.
- CORDIOLI, Aristides Volpato; KNAPP, Paulo. *A terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos mentais*. 2008.

- COSTA, Kercia Mirely Vieira *et al.* Ansiedade em universitários na área da saúde. In: II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde. 2017. p. 14-16.
- DE OLIVEIRA TRIGUEIRO, Emilia Suitberta *et al.* Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, p. e3310312897-e3310312897, 2021.
- DE SOUSA SILVA, Andreza Ohana *et al.* Fatores intervenientes ao transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 5, p. 51962-51981, 2021.
- JESUS, Isabel Silva de *et al.* Vivências de estudantes de graduação em enfermagem com a ansiedade. *Rev. Enferm. UFPE on line*, p. 149-157, 2015.
- LEÃO, Andrea Mendes *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*, v. 42, p. 55-65, 2018.
- LEITE, Bárbara Ramos *et al.* Associação entre qualidade do sono e ansiedade em acadêmicos de medicina. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 3, p. 6528-6543, 2020.
- LÚCIO, SaislanySheury Rafael *et al.* Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. *Rev Temas em saúde*, p. 260-274, 2019.
- PALMEIRA, Wendell Dantas *et al.* Ansiedade e depressão: desafios a serem superados por acadêmicos de medicina. In: *Anais do Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde [Internet]*. 2016. p. 15-17.
- PEDROSA, Keila Marine; COUTO, Gleiber; LUCHESSA, Roselma. Intervenção cognitivo-comportamental em grupo para ansiedade: avaliação de resultados na atenção primária. *Psicologia: teoria e prática*, v. 19, n. 3, p. 43-56, 2017.
- RABELO, Leonardo Moreira; SIQUEIRA, Ana Kelly Américo; FERREIRA, Luzia Sousa. DESENCADEADORES DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Revista Liberum accessum*, v. 7, n. 1, p. 1-15, 2021.
- REIS, Clara Figueira; MIRANDA, Gilberto José; FREITAS, Sheizi Calheira. Ansiedade e desempenho acadêmico: Um estudo com alunos de Ciências Contábeis. *Advances in Scientific and Applied Accounting*, p. 319-333, 2017.
- ROCHA, Wisla Alves *et al.* Estresse no ambiente universitário: explanações sobre causas e implicações para o surgimento de distúrbios psíquicos menores em estudantes do curso de Enfermagem. *Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-SERGIPE*, v. 5, n. 3, p. 41, 2019.
- SANTIAGO, Mathews Barbosa *et al.* Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 10, n. 1, p. 73-84, 2021.
- SILVA, Amanda Maria Graça da *et al.* Ansiedade em acadêmicos de enfermagem e suas complicações futuras. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, v. 10, n. 2, p. 269-279, 2021.
- SOUZA, Ricardo Venâncio Fernandes de. Nível de ansiedade em acadêmicos do curso de enfermagem de um centro universitário localizado em uma capital da região norte. 2017.
- VASCONCELOS, Tatheane Couto de *et al.* Prevalence of anxiety and depression symptoms among medicine students. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2015.
