

PRESSÃO ACADÊMICA E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS DA ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS

ACADEMIC PRESSURE AND MENTAL HEALTH: AN ANALYSIS OF THE IMPACTS OF ANXIETY ON UNIVERSITY STUDENTS

PRESIÓN ACADÉMICA Y SALUD MENTAL: UN ANÁLISIS DE LOS IMPACTOS DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Kaoma Carvalho Saraiva¹

Ana Angélica da Silva²

Douglas Wallison dos Santos³

Jenina Ferreira Nunes⁴

Uelinton Jorge Dias da Luz⁵

Quemili de Cássia Dias de Sousa⁶

RESUMO: **Introdução:** O ingresso no ensino superior marca uma fase de intensas transformações pessoais, sociais e acadêmicas na vida dos estudantes. A ansiedade pode se tornar patológica quando ultrapassa certos limites, comprometendo o bem-estar emocional, o rendimento acadêmico e a qualidade de vida dos indivíduos. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado por sua eficácia no tratamento da ansiedade. **Objetivo:** Compreender de que forma a pressão acadêmica contribui para o surgimento ou intensificação de sintomas ansiosos em estudantes universitários, bem como a eficácia das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no enfrentamento desse problema. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura qualitativa que buscou reunir, analisar e sintetizar produções científicas sobre a relação entre psicologia da saúde e saúde mental de universitários, com foco na ansiedade e na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A coleta de dados ocorreu em livros, dissertações, teses e artigos indexados nas bases SciELO, BVS, LILACS, MEDLINE e Google Acadêmico, no período de 2015 a 2025, em português e inglês. Utilizaram-se os descritores “Ansiedade”, “Pressão acadêmica”, “Estudantes universitários”, “Saúde mental” e “Terapia Cognitivo-Comportamental”, conforme o DeCS. **Conclusão:** A pressão acadêmica exerce influência significativa no surgimento e na intensificação de sintomas ansiosos em estudantes universitários, estando associada à sobrecarga de atividades, à competitividade, às expectativas sociais e familiares e à incerteza quanto ao futuro profissional.

3247

Palavras-chave: Ansiedade. Pressão Acadêmica. Estudantes Universitários.

¹ Graduanda em Psicologia. Faculdade Mauá - GO.

² Pós-Graduada, Faculdade Mauá - GO.

³ Bacharel em Direito. Faculdade Mauá - GO.

⁴ Psicóloga Docente da Faculdade Mauá Goiás. Especialista em Terapia Cognitivo - Comportamental.

⁵ Mestre em Ciências da Religião (PUC - GO, 2018). Faculdade Mauá - GO.

⁶ Enfermeira. Especialista em Gestão. Faculdade Mauá - GO.

ABSTRACT: **Introduction:** Entering higher education marks a phase of intense personal, social, and academic transformations in students' lives. Anxiety can become pathological when it exceeds certain limits, compromising emotional well-being, academic performance, and individuals' quality of life. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) has stood out for its effectiveness in treating anxiety. **Objective:** To understand how academic pressure contributes to the emergence or intensification of anxious symptoms in university students, as well as the effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) techniques in addressing this issue. **Methodology:** This is a qualitative literature review that aimed to gather, analyze, and synthesize scientific works on the relationship between health psychology and the mental health of university students, focusing on anxiety and Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). Data collection was conducted through books, dissertations, theses, and articles indexed in the SciELO, BVS, LILACS, MEDLINE, and Google Scholar databases, from 2015 to 2025, in Portuguese and English. The descriptors "Anxiety," "Academic pressure," "University students," "Mental health," and "Cognitive-Behavioral Therapy" were used according to DeCS. **Conclusion:** Academic pressure significantly influences the onset and intensification of anxiety symptoms in university students, being associated with workload, competitiveness, social and family expectations, and uncertainty regarding their professional future.

Keywords: Anxiety. Academic Pressure. University Students.

RESUMEN: **Introducción:** El ingreso a la educación superior marca una etapa de intensas transformaciones personales, sociales y académicas en la vida de los estudiantes. La ansiedad puede volverse patológica cuando supera ciertos límites, comprometiendo el bienestar emocional, el rendimiento académico y la calidad de vida de los individuos. La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se ha destacado por su eficacia en el tratamiento de la ansiedad. **Objetivo:** Comprender de qué manera la presión académica contribuye a la aparición o intensificación de síntomas ansiosos en estudiantes universitarios, así como la eficacia de las técnicas de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en el abordaje de este problema. **Metodología:** Se trata de una revisión de literatura cualitativa que buscó reunir, analizar y sintetizar producciones científicas sobre la relación entre la psicología de la salud y la salud mental de estudiantes universitarios, con enfoque en la ansiedad y la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). La recolección de datos se llevó a cabo en libros, tesis de maestría, doctorado y artículos indexados en las bases SciELO, BVS, LILACS, MEDLINE y Google Académico, en el período de 2015 a 2025, en portugués e inglés. Se utilizaron los descriptores "Ansiedad", "Presión académica", "Estudiantes universitarios", "Salud mental" y "Terapia Cognitivo-Conductual", según el DeCS. **Conclusión:** La presión académica ejerce una influencia significativa en el surgimiento y la intensificación de síntomas ansiosos en los estudiantes universitarios, estando asociada a la sobrecarga de actividades, la competitividad, las expectativas sociales y familiares y la incertidumbre respecto al futuro profesional.

Palabras clave: Ansiedad. Presión Académica. Estudiantes Universitarios.

INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior marca uma fase de intensas transformações pessoais, sociais e acadêmicas na vida dos estudantes. Nesse cenário, a exigência por alto desempenho, o cumprimento de prazos rigorosos, a cobrança por resultados e a constante preocupação com o futuro profissional tornam-se fatores recorrentes no cotidiano universitário. Essa realidade impõe uma carga significativa de pressão acadêmica, que pode desencadear ou agravar quadros de ansiedade nos estudantes (Bueno; Moraes, 2022).

A ansiedade, enquanto resposta natural do organismo a situações de estresse, pode se tornar patológica quando ultrapassa certos limites, comprometendo o bem-estar emocional, o rendimento acadêmico e a qualidade de vida dos indivíduos. A literatura aponta um crescimento expressivo dos casos de sofrimento psíquico entre universitários, sobretudo relacionados à ansiedade, o que acende um alerta sobre a necessidade de estratégias de enfrentamento eficazes nesse contexto (Jesus; Andrade, 2022).

Entre as abordagens psicoterapêuticas disponíveis, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado por sua eficácia no tratamento da ansiedade, oferecendo ferramentas práticas que auxiliam os estudantes a lidarem com pensamentos disfuncionais, emoções intensas e comportamentos prejudiciais. Por ser uma abordagem breve, estruturada e focada na resolução de problemas, a TCC apresenta-se como uma alternativa viável e adaptável ao ambiente universitário (Beck, 2022).

Diante disso, o referido artigo teve como pergunta norteadora: De que forma a pressão acadêmica pode contribuir para o surgimento ou intensificação de sintomas ansiosos em estudantes universitários e quais técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se mostram mais eficazes no manejo dessa realidade?

Assim, o presente artigo teve como objetivo geral compreender de que forma a pressão acadêmica contribui para o surgimento ou intensificação de sintomas ansiosos em estudantes universitários, bem como a eficácia das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no enfrentamento desse problema. E como objetivos específicos conhecer os tipos de pressão psicológica enfrentadas por estudantes universitários; descrever os efeitos da pressão psicológica, com ênfase

nos sintomas de ansiedade e discorrer acerca da eficácia das técnicas da TCC aplicadas a estudantes que sofrem com ansiedade relacionada à pressão acadêmica. Considerando o aumento expressivo da demanda por suporte psicológico entre estudantes universitários nos últimos anos, este artigo se justificou pela relevância social e acadêmica do tema. A vivência universitária, embora repleta de oportunidades de crescimento intelectual e pessoal, também é marcada por pressões relacionadas ao desempenho acadêmico, à competitividade, às exigências de produtividade e à adaptação a um novo ambiente social.

O referido artigo surgiu da necessidade de compreender os efeitos emocionais e psicológicos enfrentados por estudantes do ensino superior diante das exigências do ambiente acadêmico. A escolha do tema foi motivada pela crescente prevalência de quadros ansiosos entre jovens universitários, muitas vezes agravados por metas de desempenho elevadas, prazos rígidos, carga horária intensa e incertezas quanto ao futuro profissional. Ao observar a realidade de colegas e relatos em ambientes acadêmicos, percebeu-se a urgência de discutir a saúde mental dos estudantes de forma mais profunda e fundamentada.

Além de contribuir com a formação acadêmica, a pesquisa visou fomentar estratégias que promovam a saúde mental e favoreçam a permanência e o sucesso dos estudantes no ensino superior, alinhando-se aos princípios de atenção integral à saúde e ao compromisso das instituições com o cuidado psicossocial de seus alunos. A pesquisa torna-se ainda de extrema relevância para sociedade, visto que ele irá apontar fatores de risco para o desencadeamento da ansiedade patológica em alunos de universidade, sendo um instrumento de ajuda para a população minimizar possíveis danos aos futuros acadêmicos. Além de servir como fonte de pesquisa para outros estudos, que podem favorecer a diminuição desse transtorno nos estudantes universitários.

MÉTODOS

O presente artigo configurou-se como uma revisão de literatura com o objetivo de reunir e analisar evidências científicas sobre a relação entre a psicologia da saúde e a saúde mental de universitários, com foco nos impactos da pressão acadêmica, nos sintomas de ansiedade e nas abordagens terapêuticas, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

A coleta de dados foi realizada em livros, dissertações, teses e artigos científicos disponíveis em bases de dados nacionais e internacionais, como SciELO, BVS, LILACS, MEDLINE e Google Acadêmico, abrangendo publicações em português e inglês no período de 2015 a 2025, garantindo a atualidade e relevância das produções analisadas.

Para assegurar a precisão dos resultados, foram utilizados descritores controlados e padronizados, tais como “Ansiedade”, “Pressão Acadêmica”, “Estudantes Universitários”, “Saúde Mental” e “Terapia Cognitivo-Comportamental”, combinados por meio de operadores booleanos (AND, OR e NOT), o que possibilitou maior refinamento e relevância na recuperação dos estudos.

Como critérios de inclusão, consideraram-se artigos originais, de acesso gratuito e integral, que abordassem de maneira direta a relação entre pressão acadêmica e saúde mental em universitários, investigando especificamente a manifestação de sintomas ansiosos e a efetividade de estratégias terapêuticas, com destaque para a TCC. Além disso, foram contemplados estudos que evidenciassem contribuições interdisciplinares, considerando aspectos psicológicos, sociais e educacionais que permeiam o contexto acadêmico.

Por outro lado, foram excluídos da amostra estudos duplicados, publicações que não apresentassem aderência ao tema proposto ou que não contemplassem abordagem interdisciplinar adequada, bem como trabalhos indisponíveis em sua totalidade, cuja ausência inviabilizaria a extração de informações consistentes e metodologicamente seguras. Esse processo criterioso de seleção possibilitou construir uma síntese teórico-analítica robusta, assegurando consistência, confiabilidade e relevância científica à revisão.

3251

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir das buscas realizadas nas bases de dados eletrônicas previamente selecionadas, foram identificados 64 registros. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, eliminaram-se os artigos duplicados, aqueles publicados antes de 2015 e os que não abordavam a pressão acadêmica e a saúde mental de universitários como eixo central, tampouco respondiam à questão norteadora do estudo. Após essa triagem, 16 artigos foram considerados elegíveis e selecionados para compor a presente revisão.

O levantamento demonstrou que a temática apresenta um corpo consistente de publicações, o que possibilitou a seleção de estudos metodologicamente relevantes e alinhados ao objetivo proposto. Entre os aspectos mais recorrentes destacam-se o aumento dos níveis de ansiedade, o estresse associado às demandas acadêmicas, a sobrecarga emocional e suas repercussões no desempenho acadêmico e no bem-estar psicológico.

De modo geral, os estudos analisados apontaram, de forma convergente, que a pressão acadêmica exerce influência significativa sobre a saúde mental dos estudantes, configurando-se como um fator de risco para o desenvolvimento ou intensificação de sintomas ansiosos.

Entre as principais manifestações observadas destacam-se insônia, dificuldades de concentração, alterações de humor, fadiga e sensação de incapacidade diante das exigências acadêmicas. Esses efeitos repercutem diretamente na qualidade de vida, comprometendo não apenas o rendimento acadêmico, mas também a vida social e emocional dos universitários.

Além disso, os artigos incluídos evidenciaram que estratégias de enfrentamento, quando associadas a intervenções psicológicas baseadas em evidências, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), contribuem para a redução dos sintomas ansiosos e fortalecimento de habilidades de autorregulação emocional. A literatura ressalta ainda a importância de políticas institucionais de apoio psicológico, programas de promoção de saúde mental e acompanhamento contínuo, visto que a prevenção e o manejo adequado da ansiedade estão diretamente associados à melhora do bem-estar e à manutenção do desempenho acadêmico.

Os Tipos de Pressão Psicológica nas Universidades

O ambiente universitário, apesar de proporcionar oportunidades significativas de crescimento acadêmico e pessoal, também é caracterizado por uma série de desafios que podem gerar elevada pressão psicológica sobre os estudantes. De acordo com a American Psychiatric Association (APA, 2022), essa pressão não se manifesta de forma uniforme, variando de acordo com fatores individuais, contextos sociais e exigências acadêmicas específicas, o que torna essencial a compreensão de suas diferentes dimensões para a promoção do bem-estar mental no campus.

Uma das principais fontes de pressão psicológica destacada no estudo de Bueno e Moraes (2022) é a exigência acadêmica intensa, que se traduz na necessidade constante de cumprir prazos, realizar provas e trabalhos complexos, assim como atingir padrões de desempenho elevados. A cobrança por excelência acadêmica, quando percebida como excessiva, pode gerar sentimentos de inadequação, medo de fracassar e autocobrança exacerbada, contribuindo para o surgimento de sintomas de ansiedade e estresse.

Além disso, Castro (2017) acrescenta que a competição entre estudantes é outro fator relevante. Em muitos cursos, a comparação contínua de desempenho, a disputa por vagas em estágios ou programas de intercâmbio e a avaliação relativa entre colegas podem amplificar o estresse emocional. Essa pressão competitiva pode levar à percepção de insegurança, isolamento social e diminuição da autoestima, impactando diretamente a saúde mental dos alunos.

Em contribuição com este artigo, Costa (2019) ressalta que a pressão social e familiar também desempenha um papel importante no contexto universitário. Expectativas externas relacionadas ao sucesso profissional, à manutenção de boas notas ou à escolha de uma carreira “prestigiosa” podem gerar conflito interno nos estudantes, especialmente quando há divergência entre seus interesses pessoais e as demandas percebidas. Esse tipo de pressão é frequentemente silencioso, mas profundamente influente na experiência emocional e cognitiva do indivíduo.

Outro aspecto crítico, conforme apontado no estudo de Frota *et al.* (2022) refere-se à gestão do tempo e das responsabilidades múltiplas, que envolve conciliar estudos, trabalho, atividades extracurriculares e vida pessoal. A dificuldade em equilibrar essas demandas pode resultar em sobrecarga mental, sensação de falta de controle e esgotamento psicológico, tornando o estudante mais vulnerável a crises de ansiedade e depressão.

Corroborando com os autores supracitados, Hoffmann (2022) aponta que a incerteza em relação ao futuro profissional constitui mais uma fonte significativa de estresse universitário. A preocupação com a empregabilidade, o mercado de trabalho competitivo e as decisões de carreira podem gerar ansiedade constante, afetando tanto a concentração quanto a motivação para o aprendizado, além de potencializar sentimentos de insegurança e dúvidas existenciais.

3253

Por fim, Oliveira *et al.* (2021) complementam que é importante reconhecer que essas pressões psicológicas não atuam isoladamente, mas interagem de forma complexa, moldando a experiência acadêmica de cada estudante de maneira singular. Compreender essas dimensões permite identificar fatores de risco e implementar estratégias preventivas e interventivas, promovendo um ambiente universitário mais saudável, resiliente e favorável ao desenvolvimento emocional e acadêmico dos alunos.

De acordo com os resultados sintetizados, os estudos analisados evidenciaram efeitos consistentes da pressão acadêmica sobre a saúde mental de universitários, destacando-se como um dos principais fatores associados ao surgimento ou intensificação de sintomas ansiosos nesse público. As pesquisas revisadas apontaram aumento significativo nos níveis de estresse e ansiedade, elementos diretamente relacionados a dificuldades de concentração, redução do rendimento acadêmico e prejuízos nas interações sociais. Além disso, foram observados impactos relevantes sobre a qualidade do sono, maior fadiga física e mental, bem como alterações emocionais que comprometem o bem-estar psicológico.

Outro aspecto recorrente identificado foi a relação entre a sobrecarga acadêmica e o

surgimento de sintomas psicossomáticos, como dores de cabeça, tensão muscular e indisposição, que refletem a interconexão entre demandas cognitivas e a saúde física. Em conjunto, tais achados reforçam que a pressão acadêmica, quando não acompanhada de suporte institucional e estratégias de enfrentamento adequadas, compromete a saúde global do estudante, afetando tanto a dimensão emocional quanto a funcional.

Compreender os diferentes tipos de pressão psicológica que permeiam o ambiente universitário é fundamental para reconhecer a complexidade da experiência acadêmica. No entanto, mais do que identificar suas manifestações, torna-se necessário analisar como essas pressões se conectam diretamente ao surgimento e à intensificação da ansiedade entre os estudantes. Assim, o próximo capítulo busca aprofundar a discussão sobre os efeitos da pressão acadêmica e sua associação com o agravamento da ansiedade, evidenciando os mecanismos que tornam essa ligação tão significativa.

A Relação entre os Efeitos da Pressão Acadêmica com o Surgimento da Intensificação da Ansiedade

A pressão acadêmica é uma das experiências mais comuns e desafiadoras enfrentadas pelos estudantes universitários. Esse fenômeno envolve não apenas o cumprimento de prazos e metas, mas também expectativas sociais, familiares e pessoais que podem tornar a vida acadêmica um espaço de constante cobrança. Conforme destacado no artigo de Jesus e Andrade (2022), quando não gerida de forma adequada, essa pressão se converte em um fator significativo para o surgimento e intensificação da ansiedade, comprometendo o desempenho e a qualidade de vida dos estudantes.

O excesso de tarefas, provas, trabalhos e exigências curriculares cria uma sensação de sobrecarga que frequentemente ultrapassa a capacidade de adaptação do indivíduo. Os autores Lúcio *et al.* (2019) destacam que esse acúmulo de responsabilidades tende a gerar preocupações excessivas, insegurança diante de possíveis fracassos e sentimentos de insuficiência, o que desencadeia sintomas característicos da ansiedade, como inquietação, dificuldade de concentração, irritabilidade e distúrbios do sono.

Em concordância com os autores supracitados, Martins e Silva (2019) citam que outro aspecto importante é a forma como os estudantes internalizam as expectativas sociais e familiares. Muitos carregam consigo o peso de corresponder ao ideal de sucesso definido por pais, professores ou pela sociedade em geral. Essa cobrança, quando vivida de forma intensa, transforma-se em fonte de sofrimento emocional, levando à intensificação da

ansiedade diante da possibilidade de não atingir o padrão esperado.

A competição entre colegas também é um fator agravante. Em ambientes acadêmicos marcados pela comparação constante de resultados e pela disputa por reconhecimento, bolsas ou estágios, Oliveira *et al.* (2021) acrescenta que os estudantes podem desenvolver sentimentos de inferioridade e insegurança. Essa comparação social negativa reforça o ciclo da ansiedade, estimulando o medo do fracasso e a percepção de inadequação frente ao desempenho dos outros.

É necessário destacar, ainda, baseado no artigo de Souza e Costa (2020) que o impacto da incerteza em relação ao futuro profissional. As mudanças no mercado de trabalho e a instabilidade econômica ampliam a pressão vivida durante a graduação, pois os estudantes não apenas se preocupam com as notas, mas também com as oportunidades que terão após a formação. Essa preocupação contínua pode intensificar a ansiedade e gerar quadros de estresse crônico.

Além dos fatores externos, Bueno e Moraes (2022) apontam que a própria autocobrança constitui um elemento central na intensificação da ansiedade. Muitos estudantes internalizam padrões de perfeccionismo, acreditando que somente o desempenho máximo é aceitável. Essa postura aumenta a probabilidade de frustração, já que a vida acadêmica, naturalmente, envolve erros, tentativas e ajustes. Assim, a autocobrança excessiva se converte em um gatilho significativo para sintomas ansiosos.

3255

De acordo com Castro (2017), a intensificação da ansiedade não afeta apenas o bem-estar emocional, mas também repercute no desempenho acadêmico. O estudante ansioso pode apresentar dificuldades de concentração, baixa produtividade e até evasão do curso, criando um ciclo negativo em que a própria pressão acadêmica se retroalimenta dos sintomas ansiosos. Dessa forma, compreender essa relação é essencial para a formulação de políticas institucionais de apoio psicológico e pedagógico nas universidades.

Por fim, Costa (2017) corrobora que é fundamental compreender que a relação entre pressão acadêmica e ansiedade não se dá de forma linear, mas multidimensional. Cada estudante vivencia a universidade a partir de sua história pessoal, de seus recursos emocionais e de seu contexto social. Nesse sentido, a identificação dos efeitos dessa pressão deve considerar tanto fatores individuais quanto institucionais, de modo a possibilitar intervenções mais eficazes que promovam saúde mental e previnam o agravamento dos quadros de ansiedade no meio acadêmico.

A análise da relação entre a pressão acadêmica e a intensificação da ansiedade

evidencia a necessidade urgente de estratégias eficazes para o enfrentamento desse fenômeno. Se, por um lado, as cobranças externas e internas contribuem para o aumento do sofrimento psíquico, por outro, é possível encontrar caminhos terapêuticos que auxiliem o estudante a desenvolver maior equilíbrio emocional e resiliência diante das demandas universitárias. Nesse sentido, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) desponta como uma das abordagens mais eficazes no manejo da ansiedade, oferecendo técnicas práticas e baseadas em evidências científicas. O próximo capítulo, portanto, será dedicado à apresentação das principais técnicas utilizadas pela TCC, destacando como elas podem contribuir para o bem-estar psicológico e para a melhoria do desempenho acadêmico dos estudantes.

Principais Técnicas Utilizadas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e o Manejo da Ansiedade

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como uma das abordagens terapêuticas mais eficazes no tratamento da ansiedade, especialmente em contextos acadêmicos, onde a pressão por desempenho, prazos e resultados pode desencadear sintomas psíquicos significativos. Sua eficácia está relacionada à combinação de técnicas estruturadas que visam modificar pensamentos disfuncionais e comportamentos desadaptativos, promovendo, assim, melhorias na regulação emocional e no funcionamento diário dos estudantes.

3256

Entre as técnicas mais empregadas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no manejo da ansiedade acadêmica, Craske e Barlow (2017) ressaltam a relevância da reestruturação cognitiva, da exposição gradual, do treinamento em habilidades sociais e dos exercícios de relaxamento. A reestruturação cognitiva, em particular, constitui um dos pilares da intervenção, pois possibilita que o estudante reconheça padrões de pensamento automáticos e distorcidos que alimentam a ansiedade, como a crença de que um único fracasso comprometerá toda sua trajetória acadêmica ou a tendência de manter níveis excessivos de autocobrança. Ao identificar essas distorções cognitivas, o indivíduo aprende, com o auxílio do terapeuta, a questionar a validade de tais pensamentos, substituindo-os por interpretações mais realistas, equilibradas e funcionais.

Segundo Beck (2022), uma das técnicas centrais da TCC é a reestruturação cognitiva, que consiste em identificar e modificar pensamentos automáticos negativos ou distorcidos. No caso da ansiedade acadêmica, é comum que o estudante apresente crenças irracionais,

como “se eu não tirar a nota máxima, sou um fracasso”. Através da reestruturação, o indivíduo aprende a questionar essas ideias e substituí-las por pensamentos mais realistas e funcionais.

Outra técnica bastante utilizada citada no estudo de Hoffmann (2022) é a exposição gradual a situações ansiogênicas. Muitos estudantes evitam atividades acadêmicas que desencadeiam ansiedade, como apresentações orais ou provas. No entanto, a evitação reforça o medo e perpetua o ciclo ansioso. A exposição, de forma planejada e progressiva, permite que o estudante enfrente essas situações, reduzindo a intensidade da resposta ansiosa com o tempo.

Os autores Santos e Ferreira (2021) ressaltam que a técnica de relaxamento apontado pelos autores e respiração diafragmática também desempenha papel relevante no manejo da ansiedade. Ao ensinar o estudante a controlar a respiração e a ativar o sistema nervoso parassimpático, essas práticas ajudam a reduzir sintomas fisiológicos da ansiedade, como taquicardia, sudorese e tensão muscular, proporcionando maior sensação de controle e bem-estar.

Baseado no artigo de Souza e Costa (2020), a resolução de problemas é outro recurso importante da TCC. Muitos quadros de ansiedade se intensificam pela dificuldade do estudante em lidar com desafios práticos, como organizar o tempo ou definir prioridades. Ao aprender a dividir problemas complexos em etapas menores e manejáveis, o estudante desenvolve maior autoconfiança e reduz a sensação de sobrecarga.

3257

Hoffmann (2022) ainda acrescenta que as técnicas de mindfulness, incorporadas progressivamente à TCC, também têm se mostrado eficazes no tratamento da ansiedade. Elas consistem em treinar a atenção plena ao momento presente, diminuindo a tendência de ruminação sobre o passado ou de antecipação de situações futuras negativas. Para estudantes, essa prática pode melhorar a concentração e reduzir pensamentos intrusivos durante atividades acadêmicas.

Por fim, a TCC se mostra eficaz não apenas por oferecer ferramentas práticas, mas também por estimular a autonomia do indivíduo no processo terapêutico. Os autores Craske e Barlow (2017) reforçam ainda que estudante que aprende a aplicar as técnicas no seu cotidiano torna-se mais resiliente diante da pressão acadêmica e mais preparado para lidar com situações futuras. Assim, a Terapia Cognitivo-Comportamental se consolida como uma abordagem essencial no manejo da ansiedade no contexto universitário, favorecendo tanto o bem-estar psicológico quanto o desempenho acadêmico.

Nesse contexto, os estudos analisados destacaram ainda o papel das intervenções

psicológicas baseadas em evidências, em especial a Terapia Cognitivo- Comportamental (TCC), como recurso eficaz na redução da ansiedade e na promoção de habilidades de regulação emocional. De modo geral, a literatura aponta que a adoção de práticas preventivas, o fortalecimento de políticas de apoio estudantil e a disponibilização de acompanhamento psicológico sistemático são fundamentais para minimizar os impactos da pressão acadêmica, promovendo não apenas o equilíbrio psicológico, mas também a melhoria global da qualidade de vida e do desempenho acadêmico dos universitários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como objetivo compreender de que forma a pressão acadêmica contribui para o surgimento ou intensificação de sintomas ansiosos em estudantes universitários, bem como analisar a eficácia das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no enfrentamento desse problema. A partir da revisão de literatura realizada, o objetivo foi plenamente alcançado, uma vez que os resultados evidenciaram a relação direta entre as exigências acadêmicas, os múltiplos fatores de pressão psicológica e o agravamento da ansiedade no ambiente universitário.

No que se refere ao problema de pesquisa, as análises demonstraram que a pressão acadêmica, caracterizada pela sobrecarga de tarefas, expectativas sociais e familiares, competitividade e incertezas quanto ao futuro profissional, atua como um gatilho significativo para o desenvolvimento da ansiedade. Constatou-se, ainda, que técnicas da TCC, como a reestruturação cognitiva, a exposição gradual, o relaxamento e as práticas de mindfulness, são eficazes no manejo desses sintomas, promovendo autonomia, resiliência e equilíbrio emocional.

Diante do impacto que a ansiedade exerce sobre a vida acadêmica, a Terapia Cognitivo-Comportamental se consolida como uma ferramenta de grande relevância, não apenas pela diversidade de técnicas que oferece, mas também pela capacidade de promover mudanças profundas na forma como o estudante interpreta e enfrenta suas dificuldades. Ao favorecer o desenvolvimento de estratégias mais saudáveis de enfrentamento, a TCC contribui para a construção de um ambiente universitário mais equilibrado e resiliente. Assim, compreender e aplicar as técnicas da TCC não apenas auxilia no tratamento de sintomas já existentes, mas também contribui para a prevenção e promoção do bem-estar psicológico dos estudantes.

Em síntese, o presente artigo evidenciou que a pressão acadêmica atua como um fator

significativo no surgimento e intensificação de sintomas de ansiedade em estudantes universitários, enquanto a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se mostra eficaz no manejo desses sintomas, oferecendo técnicas que promovem autonomia, resiliência e equilíbrio emocional. Apesar das limitações inerentes à pesquisa bibliográfica, os resultados reforçam a importância de estratégias baseadas em evidências para o enfrentamento da ansiedade no contexto acadêmico.

As limitações deste artigo estão relacionadas à sua natureza bibliográfica, uma vez que não envolveu coleta de dados empíricos ou aplicação direta das técnicas descritas. Além disso, algumas publicações relevantes podem não ter sido contempladas, devido aos critérios de seleção adotados, como o recorte temporal e a delimitação às bases pesquisadas.

Apesar dessas limitações, o trabalho contribui para ampliar a compreensão sobre os impactos da pressão acadêmica na saúde mental dos universitários e reforça a importância de estratégias baseadas em evidências, como a TCC, no enfrentamento da ansiedade. Recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a investigação por meio de estudos empíricos, possibilitando a análise de casos práticos, a comparação de diferentes técnicas terapêuticas e a avaliação de programas institucionais de apoio psicológico em universidades.

Dessa forma, espera-se que essas reflexões sirvam de base para futuras pesquisas empíricas e para a implementação de políticas institucionais de apoio, fortalecendo um ambiente universitário mais equilibrado, acolhedor e propício ao sucesso acadêmico.

3259

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION – APA. **Manual, diagnóstico e estatística de transtornos mentais: DSM-5**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática**. Porto Alegre: Artmed, 2022. Disponível em: https://www.livrebooks.com.br/livros/terapia-cognitivo-comportamental-3-ed-Judith-S-Beck_gx86/baixar-ebook. Acesso em 14 abr. 2025.

BUENO, H. P; MORAES, L. F. R. A ansiedade em estudantes universitários em fase de conclusão de curso: Um estudo de caso. **Diálogos Interdisciplinares – GEPPFIP**,

v. 1, n. 10, p. 49-67, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/deaint/article/view/17555>. Acesso em 10 abr. 2025.

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: Um Estudo Empírico com Estudantes de uma instituição pública de Ensino Superior. **Revista Gestão em Foco**, v. 9, n. 1, p. 380-401, 2017.

COSTA, C. O. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 10, p. 92-100, 2019. CRASKE, M. G; BARLOW, D. H. **Mastery of your anxiety and panic: Workbook**. 4 ed. New York: Oxford University Press, 2017.

FROTA, I. J *et al.*; DAMARES, V. I; DANTAS, P. L. S; RAMOS, T. H. Transtornos de ansiedade: Histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health & Biological Science**, v. 10, n. 2, p. 01-10, 2022.

HOFFMANN, S. G. **Lidando com a ansiedade: Estratégias de Terapia-Cognitivo comportamental e mindfulness para superar o medo e a preocupação**. Porto Alegre: Artmed, 2022.

INSTITUTO DE PESQUISA EM SAÚDE MENTAL ACADÊMICA. **Saúde mental dos universitários brasileiros: Relatório Nacional**. São Paulo: IPSMA, 2022. Disponível em: www.ipsma.org.br. Acesso em 12 abr. 2025.

JESUS, E. V; ANDRADE, A. M. Avaliação dos níveis de ansiedade dos estudantes da UFRRJ. **Trabalho (En)Cena**, v. 5, n. 1, p. 248-268, 2022.

LUCIO, S. S. E *et al.*; PIRES, C. Y. M; ANDRADE, C. P. C; SIMONY, C. T. G. **Níveis de ansiedade e estresse em Estudantes Universitários**. Faculdade Integradas de Patos, v. 24, n. 3, p. 2447-2502, 2019.

MARTINS, J. P; SILVA, R. B. Ansiedade e desempenho acadêmico: Um estudo com universitários em situação de prova. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 90-104, 2019.

OLIVEIRA, A. L. R *et al.*; FERREIRA, T. M; LIMA, C. G; SANTOS, C. M. A pressão acadêmica como fator de adoecimento psíquico em estudantes universitários.

Revista Brasileira de Psicologia, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 56-70, 2021.

SANTOS, C. M; FERREIRA, J. B. Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental em grupos de estudantes universitários com ansiedade: Uma revisão sistemática.

Revista de Terapias Cognitivas, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 25-36, 2021.

SANTOS, W. S.; PIMENTA, C. A. M. Revisão integrativa: contribuições para a prática baseada em evidências na enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, n. 12, p. 234-253, 2017.

SOUZA, F. G; COSTA, D. P. Pressão acadêmica, saúde mental e estratégias de enfrentamento entre estudantes de graduação. **Revista Interfaces da Educação**, Dourados, v. 11, n. 33, p. 150-168, 2020.