

FATORES DE RISCO E CONSEQUÊNCIAS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

RISK FACTORS AND CONSEQUENCES OF ANXIETY DISORDER IN UNIVERSITY STUDENTS

Gerlândia Bernardino da Silva¹

Mariceily Borges da Silva²

Jaddy Eveny de Abreu³

Andreza de Sousa Lira⁴

Maria Raquel Antunes Casimiro⁵

Anne Caroline de Souza⁶

Geane Silva Oliveira⁷

RESUMO: **Introdução:** A ansiedade caracteriza-se por uma emoção que interfere diretamente na vida cotidiana, logo, pode ser definida pelo medo e preocupação por algo que possivelmente irá acontecer. Em meio a susceptibilidade no desenvolvimento do transtorno de ansiedade, o público alvo mais propício em adquirir esse transtorno são os estudantes universitários, visto que, enfrentam um novo desafio para encontrar um futuro promissor na carreira profissional, desse modo possuem medo e preocupação excessiva que acaba gerando esse transtorno. **Objetivo:** analisar os principais fatores de risco e consequências do transtorno de ansiedade em estudantes universitários. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, que contou com auxílio de palavras chaves cadastradas nos descritores em ciências da saúde (Decs), que estão alinhadas de acordo com a pergunta norteadora: quais os principais fatores de risco e consequências do transtorno de ansiedade em estudantes universitários? A revisão foi realizada a partir de artigos encontrados nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (Scielo), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Como critérios de inclusão foram selecionados artigos publicados nos últimos 5 anos, disponíveis na língua portuguesa, de forma gratuita. Foram excluídos artigos duplicados, teses e monografias. **Resultados:** indicam que estudantes universitários apresentaram elevada prevalência de ansiedade, depressão e ideação suicida, com maior impacto em mulheres e indivíduos em situações de vulnerabilidade social. Fatores como mudança para ensino remoto, pressão acadêmica, afastamento familiar, estilo de vida inadequado e sobrecarga de tarefas contribuíram para esses transtornos. Dados nacionais apontam que cerca de 71,96% dos estudantes possuem ansiedade e depressão, e aproximadamente 22,54% relataram pensamentos suicidas, destacando a necessidade de intervenções institucionais e programas de apoio psicológico. **Conclusão:** A ansiedade entre estudantes universitários é um problema multifatorial, intensificado por fatores como pandemia, vulnerabilidade social, estilo de vida inadequado e sobrecarga acadêmica. Grupos como mulheres e indivíduos sem suporte adequado apresentam maior risco de transtornos ansiosos e depressivos, reforçando a necessidade de políticas institucionais e acompanhamento psicológico.

2331

Palavras chave: Ansiedade and estudantes universitários. Fatores de risco.

¹Acadêmica de Enfermagem no Centro Universitário Santa Maria.

²Acadêmica de Enfermagem no Centro Universitário Santa Maria.

³ Enfermeira- centro universitário Santa Maria.

⁴Acadêmica de Enfermagem no Centro Universitário Santa Maria.

⁵Docente do UNIFSM. Doutoranda em Gestão de Recursos Naturais- UFCG. Enfermeira de formação.

⁶Docente do Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM). Mestranda em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Especialista em Docência do Ensino Superior.

⁷Docente do Centro Universitário Santa Maria. Mestre em Enfermagem pela UFPB

INTRODUÇÃO

No mundo contemporâneo, a ansiedade vem sendo considerada como o mal do século, por se tratar de condições psicológicas que acabam afetando as atividades cotidianas e o bem estar físico e social de milhares de pessoas. O conceito de ansiedade pode ser amplo, constituindo diversas formas de manifestação, entretanto, a característica mais comum na definição de ansiedade é o medo iminente por algo que ainda não aconteceu. Alguns estudos indicam que a ansiedade pode se tornar patológica quando não identificada e tratada precocemente, o que acaba prejudicando o indivíduo no seu ambiente de trabalho e convívio familiar (PEREIRA et al 2023)

A ansiedade pode estar presente em qualquer situação da vida, no entanto, estudos relatam que a decisão e a entrada em um mundo universitário podem trazer novos desafios que aumentam a chance de desenvolver esse transtorno. A vida acadêmica exige uma dedicação constante que pode desencadear mudanças biopsicossociais, sendo o sono uma das alterações mais comum que acaba estressando o estudante. O sono irregular dos universitários traz como consequência a ansiedade, medo excessivo do novo, estresse e alguns sintomas depressivos que acabam impossibilitando um futuro promissor na carreira profissional (GRAÇA et al 2024)

O estudo apresentado por Thomé et al 2024, mostrou dados da OMS em relação ao transtorno de ansiedade. Cerca de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem desse transtorno, aproximadamente metade desta população apresenta sintomas incapacitantes que interferem no trabalho, estudo e na vida social. O transtorno de ansiedade além de proporcionar sintomas desconfortáveis ao paciente, ele ocasiona uma sobrecarga ao sistema de saúde, visto que é um transtorno que possibilita o desencadeamento de novos problemas de saúde.

Por se tratar de um transtorno impactante na vida dos universitários, o tratamento da ansiedade envolve o trabalho mútuo da equipe multidisciplinar em saúde, dentre os profissionais que integram essa equipe pode se destacar a importância do enfermeiro em saúde mental, por se tratar de um profissional que atua diretamente no acolhimento e cuidado com o paciente.

A enfermagem trabalha com intervenções ligadas a políticas de saúde, desempenhando assim um trabalho com qualidade e eficiência, portanto se faz necessário que todo indivíduo que possua algum problema mental seja acompanhado também por um profissional enfermeiro especializado em saúde mental (MENEZES et al 2024).

A escolha do tema ansiedade em estudantes universitários, teve por justificativa a alta incidência desse transtorno nesta população. A entrada em uma vida acadêmica pode trazer diversos desafios que acabam afetando a mente dos universitários, por isso achou necessário a abordagem desta temática para que futuramente políticas públicas sejam criadas para amenizar a frequência desse transtorno.

Decorrente dos diversos problemas que a ansiedade pode causar na população, o estudo busca abordar de forma específica a ansiedade nos estudantes universitários, visto que é uma população com maior vulnerabilidade a desenvolver esse transtorno. Por isso, o estudo tem por objetivo encontrar respostas para a seguinte pergunta norteadora: "Quais os principais fatores de risco para o desenvolvimento da ansiedade em estudantes universitários e quais as consequências para a sua saúde mental.

METODOLOGIA

O presente estudo refere-se a uma revisão integrativa de literatura, este tipo de estudo consiste em um método de pesquisa que permite reunir, analisar e sintetizar o conhecimento produzido sobre determinado tema, possibilitando uma compreensão ampla e crítica da evidência científica disponível. Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), esse tipo de revisão visa integrar resultados de diferentes estudos, sejam eles experimentais ou teóricos, a fim de identificar lacunas, propor novas perspectivas e subsidiar a prática profissional. Para sua construção, é necessário seguir etapas sistematizadas, que incluem: a definição do problema e da pergunta norteadora; o estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão dos estudos; a busca nas bases de dados; a categorização e análise das informações extraídas; a interpretação dos resultados; e, por fim, a apresentação da síntese do conhecimento.

2333

A revisão será escrita com base no tema: "Fatores de risco e consequências do transtorno de ansiedade em estudantes universitários". Esse tipo de revisão consiste em um método de pesquisa que reúne, analisa e sintetiza resultados de estudos já publicados sobre determinado tema, permitindo uma compreensão ampla e aprofundada do conhecimento científico disponível. Assim, o estudo busca reunir e avaliar criticamente artigos que abordam a ansiedade no contexto acadêmico, destacando seus fatores de risco e as implicações para a saúde mental dos estudantes. A pesquisa será fundamentada na seguinte pergunta norteadora: Quais são os principais fatores de risco para o desenvolvimento da ansiedade em estudantes universitários e quais as consequências para a sua saúde mental?

Para o desenvolvimento da pesquisa realizou-se uma busca de dados entre os meses de agosto e setembro do ano de 2025, em que se utilizou as bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A pesquisa contou com o uso de descritores em ciências da saúde (Decs), com auxílio do booleano and :Ansiedade and estudantes universitários; fatores de risco

Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos gratuitos disponibilizados na língua vernácula nos últimos 5 anos que contemplaram o objetivo do estudo. Foram excluídos artigos duplicados, teses, dissertações e TCC.

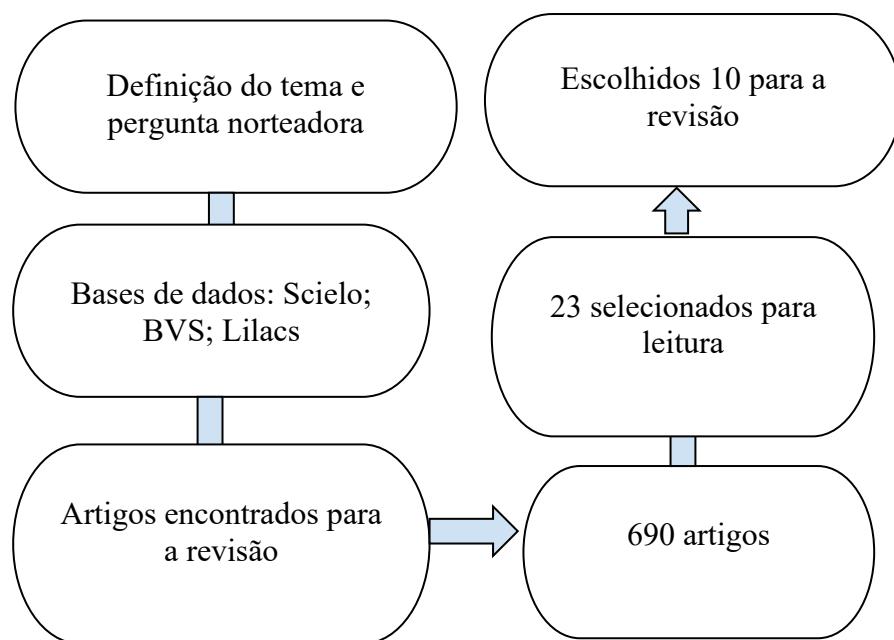
Os resultados foram analisados, apresentados em quadros e confrontados com a literatura pertinente.

Por se tratar de uma revisão integrativa de literatura, não se fez necessário coleta de dados de seres humanos, dispensando assim a necessidade de aprovação ética. Sendo assim, o fluxograma abaixo estabelece um resumo dos critérios de seleção dos artigos.

O fluxograma abaixo mostra o delineamento da coleta dos dados:

Fluxograma 1

2334



RESULTADOS

Quadro 1: informações sobre autor/ano, título, local do periódico e principais achados

Nº	AUTOR/ ANO	TÍTULO	PERIÓDICO	PRINCIPAIS ACHADOS
1	ZAMBELLI, J. C. et al 2025	Tecendo Fragilidades: Uma Revisão De Escopo Sobre O Cenário Pandêmico Da Covid-19 Como Fator De Risco Para Ansiedade E Depressão Entre Universitários.	Physis: Revista de saúde coletiva	Os resultados deste estudo mostraram que a pandemia e o contexto (trans) pandêmico aumentaram significativamente o risco de ansiedade e depressão entre os universitários, devido às incertezas sobre a carreira futura, mudanças na rotina diária, resultados de exames, exames on-line, problemas financeiros e nos relacionamentos pessoais.
2	MARCOLAN, J. F. et al 2024	Fatores Associados A Comportamento Suicida Em Universitários De Campus De Humanas De Instituição Federal	Revista de Pesquisa Cuidado Fundamental	Identificaram que a ideação suicida entre universitários de cursos de humanas está associada a dificuldades financeiras, histórico familiar de transtornos mentais, falta de suporte emocional, pressão acadêmica e isolamento social. O estudo destaca que esses fatores aumentam significativamente o risco de comportamento suicida e reforça a importância de estratégias institucionais de prevenção, acolhimento psicológico e programas de promoção da saúde mental voltados aos estudantes.
3	MOTA, G. O. et al. 2025	Estilo de vida entre universitários: um desafio para os futuros profissionais da saúde.	Revista brasileira de educação médica	O estudo realizado com 618 estudantes da área da saúde identificou que aproximadamente um quarto dos participantes apresentava estilo de vida inadequado. Observou-se que essa condição esteve significativamente associada à presença de ansiedade, depressão, ideação suicida, insatisfação corporal e sobrepeso. Além disso, verificou-se que níveis mais elevados de bem-estar estavam relacionados a menores chances de um estilo de vida inadequado. Esses achados reforçam que a

Nº	AUTOR/ ANO	TÍTULO	PERIÓDICO	PRINCIPAIS ACHADOS
				ansiedade nos universitários está fortemente ligada a hábitos de vida pouco saudáveis, evidenciando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental e do autocuidado nesse público
4	RODRIGUES, Y. M et al 2025	Depressão, ansiedade e estresse em universitários e relação com fatores sociodemográficos e psicossociais pós-COVID-19	Cogitare enfermagem	O estudo apontou que universitários apresentaram altos níveis de ansiedade, depressão e estresse após a pandemia, especialmente mulheres e estudantes em situações de vulnerabilidade social. Fatores como sobrecarga acadêmica, adaptação ao ensino remoto e falta de apoio emocional foram associados ao aumento desses transtornos, evidenciando a necessidade de estratégias institucionais de suporte psicológico
5	SOUZA, J. P. A. et al 2022	Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências.	Jornal Brasileiro de Psiquiatria	identificaram alta prevalência de ansiedade generalizada entre universitários, associada a pior qualidade de sono, uso de medicação sem prescrição e histórico familiar de transtornos mentais, além de fatores psicossociais como estresse acadêmico e dificuldades financeiras, ressaltando a necessidade de apoio psicológico institucional.
6	CALVES, M. G. R. et al. 2024	Fatores de Risco para Ansiedade entre Estudantes Universitários na Pandemia de Covid-19.	Psicologia: ciência e profissão	identificaram alta prevalência de ansiedade entre universitários, com maior incidência em mulheres e em estudantes de menor condição socioeconômica. A ansiedade esteve associada a fatores como estresse acadêmico, pressão por desempenho e sobrecarga de atividades, reforçando a importância de intervenções institucionais e programas de apoio

Nº	AUTOR/ ANO	TÍTULO	PERIÓDICO	PRINCIPAIS ACHADOS
				psicológico para promover saúde mental e bem-estar nesse público

DISCUSSÃO

Um estudo realizado por Zambelli et al 2025, identificou que a partir da pandemia pelo vírus SARS-CoV-2, grandes transtornos foram identificados na população mundial, entretanto, estudantes universitários tiveram maiores impactos mentais em relação às demais populações. Os relatos de ansiedade e depressão, veio justificado por diversos fatores, dentre eles se destacam a mudança de um ensino presencial para um remoto, além da preocupação exacerbada por uma vaga de emprego em meio a situação que os países se encontravam. Durante este período, os estudantes em sua maioria desenvolveram pensamentos suicidas, que resultaram em morte, devido uma ansiedade não tratada adequadamente.

Em muitos casos, o transtorno de ansiedade dependendo da gravidade podem levar a tentativas de suicídio, como relata o estudo anterior. Boa parte dos suicídios no Brasil são desencadeados por problemas mentais, problemas esses que podem surgir devido a uma ansiedade não identificada precocemente. Uma pesquisa realizada por Marcolan et al 2024, identificou em uma determinada universidade do Estado da Paraíba, que cerca de 71,96% dos universitários possuem quadro de ansiedade e depressão, e aproximadamente 22,54% pensam em suicídio, dados esses que se tornam preocupantes para o nosso Sistema de Saúde.

2337

Estudo evidenciado por Mota et al 2025, aponta que os universitários, em especial os estudantes da área da saúde, são mais propícios a desenvolverem ansiedade devido o afastamento familiar e a liberdade para a vivência acadêmica. A principal causa associada aos transtornos depressivos e a ansiedade severa está associada ao estilo de vida (EV) que os universitários adotam na vida acadêmica, como por exemplo hábitos alimentares inadequados e usos de substâncias desfavoráveis para a saúde.

Em consonância, Rodrigues et al 2025, correlaciona o aumento de casos de depressão e ansiedade com a pressão externa imposta aos universitários. Foi identificado neste estudo uma maior vulnerabilidade no público feminino, devido a maior chance de desequilíbrio emocional, visto que, além de uma sobrecarga na universidade, existe uma sobrecarga com tarefas e serviços domiciliares, principalmente quando há existência de filhos. Por isso, se faz necessário que todos os universitários sejam acompanhados por equipes multidisciplinares em

prol de um equilíbrio emocional, a fim de reduzir possíveis transtornos de ansiedade e depressão.

Um estudo realizado por Souza et al 2022, mostrou que o transtorno de ansiedade no ano de 2022 em estudantes da área da saúde, na região nordeste, prevalecia com uma taxa de 36,1%, e que a cada três estudantes 1 apresentavam sintomas mais agravantes, interferindo no seu ambiente acadêmico. Em concordância com o estudo anterior, Souza apresenta que a maior incidência de desenvolvimento de ansiedade está no público feminino, com taxa de 56% em relação a população masculina, no mesmo estudo, pode-se observar que os estudantes homossexuais apresentavam uma prevalência de 48% em relação aos heterossexuais. Dados esses que se tornam preocupantes para a saúde pública do país, por se tratar de futuros profissionais da saúde.

Os achados de Calves et al. 2024 demonstram que fatores como ser do sexo feminino, cursar período não integral, ingresso por cotas, percepção negativa da saúde mental, automedicação e histórico de abuso físico aumentaram significativamente a chance de ansiedade entre universitários durante a pandemia. Esses resultados dialogam com a literatura, ao evidenciar que a ansiedade nesse público não está apenas relacionada às demandas acadêmicas, mas também a determinantes sociais e experiências prévias de vulnerabilidade. Dessa forma, reforça-se a necessidade de que instituições de ensino superior implementem estratégias específicas de acolhimento e apoio psicológico voltadas aos estudantes em maior risco.

2338

CONCLUSÃO

Diante dos estudos analisados, observa-se que a ansiedade entre estudantes universitários constitui um problema de grande magnitude e multifatorial, potencializado por situações como a pandemia da COVID-19, vulnerabilidades sociais, estilo de vida inadequado e sobrecarga acadêmica. Fatores como o gênero feminino, a vivência de experiências adversas, a pressão por desempenho e a ausência de suporte adequado ampliam ainda mais o risco para transtornos ansiosos, depressivos e até ideação suicida.

Assim, conclui-se que a saúde mental dos universitários deve ser compreendida como uma prioridade de saúde pública, demandando políticas institucionais de acolhimento, programas de promoção do bem-estar e acompanhamento por equipes multiprofissionais, com

foco especial nos grupos mais suscetíveis, a fim de reduzir os impactos negativos da ansiedade no percurso acadêmico e na formação de futuros profissionais.

REFERÊNCIAS

CALVES, M. G. R. et al. Fatores de Risco para Ansiedade entre Estudantes Universitários na Pandemia de Covid-19. *Psicol. cienc. prof.* 44 • 2024

GRAÇA, J. M. B. et al. Ansiedade, qualidade de sono e sonolência diurna em estudantes de enfermagem de uma instituição privada *Revista Ciência Plural.* 2024; 10(1): e 34483

MARCOLAN, J. F. et al. Fatores Associados A Comportamento Suicida Em Universitários De Campus De Humanas De Instituição Federal. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online.* DOI:10.9789/2175-5361.rpcfo.v17.i3540

MENEZES, R. A. O et al. Saúde Mental e Pobreza Desafiando a Enfermagem No Cuidado. *Enferm Foco.* 2024;15:e-2024135

MOTA, G. O. et al. Estilo de vida entre universitários: um desafio para os futuros profissionais da saúde. *Rev. bras. educ. med.* 49 (1) • 2025

PEREIRA, C. F. et al. Intervenções para ansiedade que podem ser utilizadas por enfermeiros: revisão de escopo. *Acta Paul Enferm* 36 • 2023

RODRIGUES, Y. M et al. Depressão, ansiedade e estresse em universitários e relação com fatores sociodemográficos e psicossociais pós-COVID-19. *Cogitare Enferm.* 30 • 2025 2339

SOUZA, J. P. A. et al. Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. *J. bras. psiquiatr.* 71 (3) • Jul-Sep 2022

THOMÉ, M. E. B. Modalidades De Exercícios Físicos E Seus Benefícios Nos Transtornos Ansiosos E Depressivos:Uma Revisão Sistemática. 2024

ZAMBELLI, J. C. et al. Tecendo Fragilidades: Uma Revisão De Escopo Sobre O Cenário Pandêmico Da Covid-19 Como Fator De Risco Para Ansiedade E Depressão Entre Universitários. *Physis* 35 (01) • 2025