

ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

ANXIETY IN NURSING STUDENTS

Amanda Cruz Reis Pires¹
Robson Vidal de Andrade²

RESUMO O transtorno de ansiedade surge muito cedo na vida das pessoas afetadas, desde a fase da infância. O aumento desse transtorno ansioso torna-se prejudicial e evidente após o contato obrigatório com outras pessoas. Diante da realização do sonho de entrar em uma universidade, os jovens agora se deparam com enormes responsabilidades que acarretam o desenvolvimento de transtornos de estresse e/ou ansiedade. Objetivo: Descrever os fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade em estudantes do curso de enfermagem. Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, acerca da temática proposta. A pesquisa foi realizada por meio de levantamento bibliográfico e algumas plataformas eletrônicas. A realização de exames, provas e apresentação de trabalhos constituem situações bastante estressantes para os discentes, sendo na maioria dos casos um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da ansiedade. Outros fatores do universo acadêmico que podem ser citados são: preocupação em não ser capacitado para cuidar dos pacientes, não conseguir se comunicar de forma efetiva e realizar administração de medicação errada. Portanto, nota-se que é de suma importância que as universidades trabalhem a prevenção do agravamento dos transtornos de ansiedade, através da promoção e prevenção da saúde mental e do bem-estar desta população, por meio do rastreamento, diagnóstico e tratamento precoce.

6235

Palavras-chave: Ansiedade. Estudantes de enfermagem. Transtornos.

ABSTRACT: Anxiety disorders appear very early in the lives of those affected, starting in childhood. The worsening of this anxiety disorder becomes detrimental and evident after forced contact with others. Faced with fulfilling their dream of entering university, young people now face enormous responsibilities that lead to the development of stress and/or anxiety disorders. To describe the factors that contribute to the development of anxiety in nursing students. This was an integrative literature review on the proposed topic. The research was conducted through a bibliographic survey and several electronic platforms. Results: Taking exams, tests, and presenting papers are highly stressful situations for students, and in most cases are one of the main risk factors for the development of anxiety. Other factors in the academic world that can be cited are: concern about not being qualified to care for patients, inability to communicate effectively, and administering the wrong medication. Therefore, it is crucial that universities work to prevent the worsening of anxiety disorders by promoting and preventing mental health and well-being in this population through screening, diagnosis, and early treatment.

Keywords: Anxiety. Nursing students. Disorders.

¹ Discente do curso de Enfermagem da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia.

² Docente do curso de Enfermagem da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia.

I INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta natural do organismo frente a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras, envolvendo partes fisiológicas, cognitivas e comportamentais que têm, em certo grau, função adaptativa. No entanto, quando essa resposta torna-se excessiva, persistente e desproporcional ao estímulo, pode evoluir para um quadro patológico, marcado por sofrimento psíquico e prejuízo funcional significativo (APA, 2022).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), mais de 300 milhões de pessoas no mundo são afetadas por transtornos ansiosos, configurando um dos problemas de saúde mental mais prevalentes globalmente. No contexto brasileiro, estudos recentes apontam uma incidência preocupante desses transtornos entre os universitários, refletindo o impacto do estilo de vida acadêmico e das exigências do ensino superior sobre o equilíbrio emocional.

No âmbito da formação em Enfermagem, a ansiedade adquire contornos ainda mais complexos, uma vez que o estudante é exposto, desde as fases iniciais do curso, a múltiplas fontes de estresse que envolvem tanto o ambiente acadêmico quanto o contexto assistencial. O curso de Enfermagem, pela sua natureza teórico-prática e pelo contato direto com situações de vulnerabilidade humana, dor, sofrimento e morte, demanda elevado nível de responsabilidade, autocontrole emocional e habilidades de enfrentamento.

6236

Dessa forma, o estudante de Enfermagem está constantemente sujeito a fatores ansiogênicos relacionados à sobrecarga de estudos, à competitividade, à pressão por desempenho, à insegurança diante dos estágios clínicos e à necessidade de conciliar vida pessoal, acadêmica e, em muitos casos, profissional (Silva et al., 2022; Martins; Costa, 2021).

A literatura científica demonstra que os sintomas de ansiedade entre estudantes de Enfermagem manifestam-se de diversas formas, variando desde preocupações excessivas, dificuldade de concentração, irritabilidade, taquicardia, tensão muscular, distúrbios do sono e crises de pânico, até quadros mais severos que podem comprometer a saúde física e mental (Carvalho et al., 2021). Esses sintomas, quando persistentes, repercutem negativamente no processo de aprendizagem, prejudicando o desempenho acadêmico, a retenção de conteúdos, a motivação e o engajamento nas atividades curriculares e práticas.

Além disso, há evidências de que níveis elevados de ansiedade podem interferir na capacidade de tomada de decisão e na execução de procedimentos clínicos, aumentando o risco de erros e comprometendo a segurança do paciente (Ferreira; Sousa, 2020). Entre os fatores específicos que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade em estudantes de Enfermagem, destacam-se: a transição do ensino médio para o ensino superior, marcada por

novas demandas cognitivas e sociais; o contato precoce com ambientes hospitalares e situações de sofrimento humano; a falta de tempo para lazer e descanso; as condições socioeconômicas desfavoráveis; e a carência de suporte institucional e emocional.

Soma-se a esses elementos a vivência de um ambiente acadêmico competitivo, o medo de reprovação, o receio de não corresponder às expectativas docentes e familiares e a pressão pela excelência profissional (Santos et al., 2022). Em resultado, a ansiedade pode evoluir para quadros de esgotamento emocional, desmotivação, sintomas depressivos e abandono do curso.

A problemática central que orienta este estudo reside, portanto, na crescente prevalência da ansiedade entre estudantes de Enfermagem e na carência de estratégias institucionais eficazes para lidar com essa realidade. Apesar de o tema da saúde mental estudantil ter ganhado visibilidade nos últimos anos, ainda são escassas as ações voltadas à prevenção e à promoção do bem-estar psicológico nas instituições de ensino superior, especialmente nos cursos da área da saúde.

O silêncio institucional e o estigma social acerca dos transtornos mentais contribuem para a subnotificação dos casos e dificultam o acesso ao suporte psicológico adequado. A justificativa deste estudo fundamenta-se na importância de compreender o fenômeno da ansiedade no contexto da formação em Enfermagem, reconhecendo que o equilíbrio emocional é um requisito essencial para a construção de competências profissionais sólidas e éticas.

6237

O enfermeiro, enquanto agente de cuidado integral, necessita desenvolver empatia, sensibilidade e estabilidade emocional para atuar em contextos de alta complexidade e vulnerabilidade humana. Assim, o adoecimento psíquico durante o período formativo compromete não apenas o desempenho acadêmico, mas também o desenvolvimento de habilidades relacionais e de tomada de decisão clínica. Identificar os fatores que desencadeiam ou intensificam a ansiedade pode subsidiar o planejamento de intervenções pedagógicas e psicossociais que promovam um ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor.

Dessa forma, este estudo torna-se relevante por contribuir para o debate sobre saúde mental no ensino superior e por propor reflexões acerca das estratégias de enfrentamento e apoio institucional que possam minimizar o impacto da ansiedade sobre os estudantes de Enfermagem. Espera-se que os resultados desta pesquisa sirvam de base para a implementação de políticas educacionais e de programas de apoio psicológico voltados à melhoria da qualidade de vida dos discentes e à formação de profissionais mais equilibrados e resilientes.

Nesse contexto, o objetivo geral deste trabalho é descrever os fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade em estudantes do curso de enfermagem. E como objetivos

específicos: Identificar os principais fatores acadêmicos, pessoais e sociais relacionados à manifestação de sintomas ansiosos entre estudantes de Enfermagem; Avaliar o impacto da ansiedade sobre o desempenho acadêmico e o processo de aprendizagem; Investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes diante de situações de estresse e ansiedade no ambiente universitário.

Assim, o presente estudo pretende oferecer uma análise abrangente do fenômeno da ansiedade no contexto da formação em Enfermagem, enfatizando sua relevância para o desenvolvimento acadêmico e profissional, e contribuindo para a construção de uma cultura institucional voltada à valorização da saúde mental no ambiente educacional.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ansiedade e Depressão

O transtorno de ansiedade surge muito cedo na vida das pessoas afetadas, desde a fase da infância. O aumento desse transtorno ansioso torna-se prejudicial e evidente após o contato obrigatório com outras pessoas. Como consequência surge o medo do julgamento negativo (Silva, 2021). Anteriormente, o transtorno de ansiedade apresentado no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders II (DSM - II)*, era denominado neurose da ansiedade.

6238

O diagnóstico era feito através de pacientes que apresentavam tensões e preocupações exageradas, conexas com cefaleia intensa e que resultavam em ataques de ansiedade (Hollander, 2018). Atualmente, no último *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - V (DSM - V)*, o transtorno de ansiedade está incluso no hall de transtornos que dividem características de medo e perturbações comportamentais.

O medo é uma resposta mental e ansiedade uma resposta corporal, motora que são diferenciados através dos níveis em que esses dois aspectos são submetidos em relação ao contexto que são apresentados. Sentimentos desagradáveis, como apreensão, tensão e desconforto são caracterizados como manifestações de medo e ansiedade de algo desconhecido ou estranho que vá acontecer (Gonçales; Machado, 2017).

Ao contextualizar a ansiedade, a mesma pode ser observada e percebida em diversas situações cotidianas e pode variar em grau, intensidade e na forma como se apresenta em cada ser humano tais como: fobias, medos, pânico e preocupações; são experiências traumáticas que envolvem o convívio com outras pessoas e em sociedade e pode apresentar pensamento e comportamentos neuróticos e recorrentes.

Inevitavelmente, pessoas com o quadro de ansiedade instalado terão prejuízos associados com o seu cotidiano (Silva, 2021). Apesar de a ansiedade ser vivenciada por todo ser humano ao longo da vida, o transtorno de ansiedade não possui definição exata, entretanto é facilmente identificada. O indivíduo apresenta um estado emocional incômodo não satisfatório, acompanhado de diversas alterações comportamentais e neurológicas (Gama; Moura; Araújo, 2018). A depressão ou transtorno depressivo, também conhecido como o mal do século, segundo a Organização Mundial da Saúde, é basicamente marcado pela desregulação de humor, onde é evidenciada a presença de humor triste e irritável.

O quadro de tristeza está incluso no diagnóstico de depressão, entretanto, não se pode generalizar e afirmar que a pessoa com quadro de tristeza está com depressão. O transtorno depressivo afeta diretamente a capacidade cognitiva do ser humano, deixando-o recluso. Essa exclusão provoca alterações claras de afeto e perdas significativas de identidade do meio social (Gonçalves; Machado, 2017).

Como dito, a tristeza está inclusa no diagnóstico de depressão como sendo o principal sintoma. Isolamento, mutismo, choros contidos ou até mesmo crises de choros, são características definidoras e atribuídas às pessoas tristes. Pode ser facilmente confundido com a depressão, por conter características semelhantes e até iguais. A diferença entre elas é definida pelo motivo causador da tristeza e o tempo que ela dura.

6239

Falecimentos, término de relacionamentos, conflitos no trabalho, reprovações na faculdade, são exemplos de humor triste que não permanecem por muito tempo. Já a depressão não tem causa específica para desencadear os sintomas, a pessoa acometida é dominada por diversas sensações, emoções e sentimentos negativos que proporcionam o vivenciamento dessa forma de tristeza (Brant; Gomez, 2018).

As implicações e consequências das manifestações dos transtornos ansiosos e depressivos, de certa forma, na grande maioria da população se resumem em reclusão e perda do convívio social. Isso se deve ao medo do julgamento alheio de forma negativa e surgimento de obstáculos nunca antes enfrentados. Os sintomas medo e tristeza os afastam do convívio com outros seres humanos, levando assim, ao isolamento social, pensamentos de automutilação e até autoextermínio (Figueiredo, 2020). E isso não acontece de forma diferente na população universitária. As exigências e demandas do período acadêmico desde o início do ingresso no ensino superior implicam com o surgimento do medo e anseio ao novo.

Quando levado em consideração os altos níveis de expectativa relacionados ao curso superior escolhido, a preocupação com o mercado de trabalho e realizações e metas com futuro

profissional e pessoal, resultam normalmente em transtornos ansiosos e depressivos (Padovani, 2019). Portanto, a ocorrência de distúrbios de ansiedade e depressão ainda na graduação é corriqueira. Pode resultar em um baixo rendimento acadêmico e de aprendizagem, implicando em um aumento da insegurança e baixa autoestima. Mesmo que o estudante possua um nível alto de conhecimento e domínio do conteúdo, os sintomas de ansiedade podem aparecer e, em alguns casos, levar ao abandono do curso (Vasconcelos et al., 2021).

2.2 Estudante de Enfermagem

A graduação de enfermagem exige que o aluno estabeleça novos vínculos afetivos, organize seus estudos, tenha independência para construção de novas aprendizagens, o que acaba distanciando o estudante da família e amigos. O meio acadêmico requer do aluno uma postura madura em relação a conduta vivenciado durante o ensino médio, fazendo com que o número de responsabilidade cresça devido a nova rotina de estudos e provas.

Compreende-se que a mudança da fase universitária para o início da vida como um profissional inclui definições e escolhas pessoais importantes, tais como sua inserção no mercado de trabalho, iniciar em um emprego, gerar sua autonomia e própria independência, construir uma família e compromissos financeiros.

Como consequência, esta jornada delimita a duração do tempo para o lazer, limitando assim a realização de exercícios físicos, o que compromete a qualidade de vida do profissional e o levando à uma exaustão física e emocional o que gera uma diminuição do interesse em atividades acadêmicas que em grande parte dos casos leva até a uma reprovação.

Nota-se a ocorrência de alguns eventos que acabam por levar o aluno do curso de enfermagem ao cansaço emocional. Dentre essas estão: O impacto causado pela diferença entre os contextos estudados durante os anos da teoria e a execução da prática, já que está fora do controle do graduando as reações emocionais que seus pacientes terão e desempenho de horas semanais longas.

Desconsiderando esses fatores o acadêmico ainda conta com a necessidade de realizar trabalhos para a melhor apresentação de seu futuro currículo acadêmico, sendo monitorias, palestras sobre temas de interesse do aluno que estejam relacionadas com o curso, eventos organizados pela faculdade, pesquisas científica e estágios extracurriculares.

É indispensável que o graduando do curso de enfermagem tenha condições de lidar com o ser humano e seus processos, mesmo que apresentem dificuldades é importante que desenvolvam essa habilidade já que o cuidar é principal função do profissional da enfermagem.

Em especial, esta é uma habilidade complexa de obter contando que o estudante necessitará deixar um pouco de lado algumas crenças e processos pessoais para melhor atender seu paciente, sendo essa uma das inseguranças em relação ao futuro enfermeiro que irão se tornar.

2.3 Principais fatores que desencadeiam ansiedade nos estudantes de enfermagem

Para McWatters (2019) a ansiedade, um sentimento de medo ou desconforto seguido por uma resposta autonômica, é uma sensação comum experimentada por estudantes de enfermagem. Em muitos casos, a ansiedade pode vir por medo do desconhecido, pela Faculdade ser todo um mundo novo para os estudantes, isso pode ser assustador. A ansiedade pode ser considerada uma grande vilã na vida dos estudantes de enfermagem.

Infelizmente os mesmos vão experimentar ansiedade em todo o curso de graduação em diferentes graus. São vários os fatores que contribuem para desencadear ansiedade nos estudantes de enfermagem. Este fatores desencadeantes da ansiedade se fazem presentes do início ao fim do curso universitário. Os estudantes, ao ingressarem na graduação, apresentam dificuldades ao entrar em um contexto ainda desconhecido, o que contribui para o aparecimento de tensões e ansiedades.

Além de vivenciarem um mundo desconhecido durante o processo de formação, estão sujeitos aos desgastes emocionais baseados em suas experiências escolares passadas e à preocupação relacionada à inserção no mercado de trabalho (Prado et al, 2021).

6241

2.3.1 Ansiedade com o ensino prático

Alguns estudiosos têm apontado que a vivência clínica representa uma das principais geradoras de ansiedade no curso de Enfermagem, especialmente nos primeiros anos da formação acadêmica (McWatters, 2019). Os índices de ansiedade tendem a ser mais elevados durante as experiências de ensino prático do que nas atividades teóricas em sala de aula ou nas práticas laboratoriais.

Esses níveis de ansiedade presentes na prática clínica do ensino em enfermagem podem comprometer o processo de aprendizagem e contribuir para o surgimento de transtornos relacionados à saúde mental, além de influenciar negativamente a forma como os discentes raciocinam e atuam no ambiente prático. No contexto do ensino clínico, a ansiedade se configura como um empecilho à aprendizagem, visto que o excesso de tensão pode dificultar a assimilação de conhecimentos, reduzir a aptidão do estudante em aplicar os conteúdos teóricos e prejudicar o desenvolvimento do pensamento crítico.

Entre as principais causas de ansiedade nos acadêmicos estão: o receio de causar danos aos pacientes por falta de experiência, o medo do fracasso, a insegurança em transmitir dados incorretos e o temor de cometer equívocos durante a execução de métodos. McWatters (2019) ressalta que existem diversas formas de ansiedade vivenciadas no campo clínico, incluindo preocupações como a falta de prática com pacientes, a dificuldade de comunicação efetiva e o medo de administrar medicamentos de maneira incorreta. Segundo Larijani et al. (2020), presenciar a dor, o sofrimento e a angústia de outras pessoas eleva significativamente os níveis de ansiedade entre os estudantes de enfermagem.

Diante disso, torna-se essencial que o corpo docente desenvolva estratégias pedagógicas que promovam o aprimoramento das habilidades práticas e emocionais dos discentes, bem como a capacidade de enfrentamento diante das situações clínicas. Além disso, é indispensável que os educadores realizem uma avaliação contínua e ofereçam suporte adequado aos alunos ansiosos, tanto em ambientes hospitalares quanto em unidades básicas de saúde, contribuindo para o controle e manejo eficaz da ansiedade.

2.3.2 Ansiedade com a realização de provas ou exames e a apresentação de trabalhos

De acordo com Santos et al. (2018), a realização de provas, exames e apresentações de trabalhos configura-se como uma das principais fontes de estresse para os estudantes, representando, muitas vezes, fatores de risco para o desenvolvimento de quadros ansiosos. Contudo, o mesmo autor argumenta que os alunos com melhor desempenho acadêmico tendem a manifestar maiores níveis de ansiedade, uma vez que costumam estabelecer expectativas elevadas e demonstram maior rigor em relação à própria performance escolar.

Em contrapartida, Larijani et al. (2020) consideram que baixos níveis de ansiedade são naturais e até benéficos, podendo funcionar como estímulo para que o indivíduo se empenhe mais em suas atividades. Entretanto, quando a ansiedade atinge níveis moderados ou elevados, seus efeitos tornam-se prejudiciais à saúde física e mental. Assim, torna-se fundamental que os estudantes desenvolvam estratégias que os auxiliem a lidar com situações percebidas como ameaçadoras, como provas teóricas, práticas avaliativas ou o início de estágios supervisionados.

Entre os aspectos que podem contribuir para o enfrentamento da ansiedade, destacam-se: o treinamento prático em laboratório sob orientação de docentes experientes, a atenção individualizada, a criação de ambiente educacional acolhedor e personalizado, o fortalecimento do vínculo entre professor e aluno, o uso de reforço positivo e a disponibilização de serviços de apoio psicológico aos estudantes (Santos et al., 2018).

McWatters (2019) ressalta que, para alcançar bons resultados, o estudante deve adotar uma postura proativa e disciplinada, mantendo o foco em seus objetivos. A autora sugere algumas estratégias para o controle da ansiedade diante de avaliações, como revisar questões e exemplos que possam estar presentes nas provas, participar assiduamente das aulas, cultivar pensamentos positivos, visualizar o sucesso e manter a calma durante o momento da avaliação.

Mais uma vez, evidencia-se o papel essencial do corpo docente no manejo da ansiedade estudantil. É indispensável que os professores estejam preparados para identificar, compreender e intervir diante de sinais de ansiedade em seus alunos, promovendo ações preventivas e de suporte emocional. Essa postura contribui para que discentes desenvolvam controle sobre suas emoções e sentimentos, como tensão, medo e insegurança, minimizando, assim, os impactos negativos da ansiedade sobre o processo de aprendizagem e o desempenho acadêmico (Santos et al., 2018).

2.4 Os impactos da ansiedade no desempenho acadêmico

O desempenho acadêmico corresponde à capacidade do estudante de aplicar, manter e reproduzir os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, refletindo não apenas o domínio cognitivo, mas também aspectos emocionais e comportamentais que influenciam diretamente a aprendizagem (Oliveira et al., 2020). Para mensurá-lo, as instituições de ensino utilizam instrumentos avaliativos que permitem observar o nível de conhecimento, as competências desenvolvidas e o aproveitamento obtido.

6243

Munhoz (2018) diferencia o conceito de desempenho acadêmico do rendimento escolar, salientando que o primeiro se refere ao comportamento do indivíduo diante de uma situação avaliativa, expressando suas competências cognitivas, emocionais e atitudinais, enquanto o segundo constitui o resultado mensurável desse desempenho, geralmente traduzido em notas ou conceitos.

A vivência universitária, especialmente nos cursos da área da saúde, envolve múltiplas demandas cognitivas, emocionais e práticas que exigem alta capacidade de adaptação e autorregulação emocional. Nesse contexto, fatores socioeconômicos, culturais e pessoais podem contribuir significativamente para o surgimento ou intensificação de quadros de sofrimento psíquico, entre eles a ansiedade, que figura como um dos transtornos mais prevalentes entre universitários (Gomes et al., 2018).

Tal condição, quando não reconhecida e tratada, pode repercutir negativamente na trajetória acadêmica, resultando em desmotivação, baixo rendimento e, em casos mais graves,

na evasão escolar. Conforme Cerchiari et al. (2017), entre 14% e 19% dos estudantes exibem algum tipo de transtorno psicológico durante o período acadêmico, sendo que apenas um quarto procura ajuda profissional.

Esse cenário é agravado pela subnotificação e pelo estigma associado à busca por apoio psicológico, o que contribui para a perpetuação do sofrimento emocional e para a perda de oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional (Levitan et al., 2018). No ambiente acadêmico, estudantes que vivenciam sentimentos persistentes de ansiedade, humor deprimido e desmotivação tendem a apresentar dificuldades de concentração, perda de interesse pelas atividades curriculares e declínio progressivo da motivação para aprender (Pontes, 2021).

A literatura indica que a ansiedade interfere em diversas funções cognitivas essenciais para o aprendizado, como atenção, concentração, memória e capacidade de tomada de decisão. Esses prejuízos se manifestam em sintomas fisiológicos e psicológicos, como inquietação, fadiga, insônia, dificuldade de raciocínio e insegurança diante de provas e avaliações práticas.

Em estudantes de Enfermagem, essas limitações são particularmente críticas, pois a formação exige não apenas o domínio teórico, mas também a execução de métodos técnicos e capacidade de lidar com situações clínicas complexas (Melincavage, 2019). Assim, a ansiedade excessiva e patológica pode comprometer o raciocínio clínico, dificultar o desempenho em estágios supervisionados e reduzir a autoconfiança necessária à tomada de decisões seguras.

6244

Entre os principais impactos da ansiedade sobre o desempenho acadêmico dos discentes de Enfermagem, destacam-se: estresse e sobrecarga emocional, déficit de concentração e memória, redução das habilidades de estudo, queda do rendimento acadêmico, baixa produtividade, desempenho insatisfatório em avaliações, distúrbios do sono, humor deprimido e dificuldade para lidar com situações cotidianas (Lopes et al., 2019; Pontes, 2021).

Além disso, a ansiedade pode favorecer comportamentos de esquiva, procrastinação e isolamento social, diminuindo a capacidade do estudante de aproveitar plenamente as oportunidades de aprendizagem e interação com colegas e professores (Vieira; Pinto, 2017). Alguns autores, contudo, argumentam que níveis moderados de ansiedade podem atuar como um fator motivacional, impulsionando o estudante à preparação e ao desempenho eficiente em situações desafiadoras (Lopes et al., 2019).

Essa forma de ansiedade, denominada “ansiedade facilitadora”, estimula o foco e o engajamento quando mantida dentro de limites adaptativos. Entretanto, quando a ansiedade ultrapassa esse limiar e se torna crônica ou intensa, ela adquire caráter debilitante, provocando bloqueios cognitivos, medo excessivo de falhar e queda no desempenho (Vitasari et al., 2020).

A relação entre ansiedade e desempenho acadêmico é, portanto, de natureza bidirecional. De um lado, a ansiedade interfere nas funções cognitivas e no comportamento acadêmico; de outro, a percepção de baixo desempenho retroalimenta o ciclo ansioso, gerando um padrão de desmotivação e insegurança que se perpetua ao longo do curso (Munhoz, 2018).

Cerchiari et al. (2017) confirmam essa correlação negativa, demonstrando que quanto mais elevados são os níveis de ansiedade, pior tende a ser o desempenho acadêmico dos estudantes. Tais achados são explicados pela interferência da ansiedade nos processos atencionais e mnemônicos, básicos para retenção e aplicação da ciência (Vitasari et al., 2020).

Assim, o estudante ansioso apresenta maior dificuldade em assimilar conteúdos, interpretar questões avaliativas e executar tarefas práticas, resultando em desempenho inferior e prejuízo no aprendizado (Rodrigues, 2020). Diante desse panorama, torna-se evidente que a ansiedade constitui um dos principais fatores limitantes da performance acadêmica, sobretudo em cursos que demandam intensa carga emocional, como o de Enfermagem.

Estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, acompanhamento psicológico, oficinas de gestão emocional e desenvolvimento de habilidades de enfrentamento podem contribuir significativamente para a redução dos impactos da ansiedade sobre o desempenho estudantil. Dessa forma, o cuidado com a saúde mental deve ser incorporado como parte integrante da formação profissional, garantindo não apenas o sucesso acadêmico, mas também a formação de enfermeiros emocionalmente equilibrados e preparados para enfrentar as exigências da prática assistencial.

6245

2.5 Professores x ansiedade dos estudantes de enfermagem

Alguns discentes de Enfermagem que vivenciam quadros de ansiedade durante as experiências clínicas acabam por desistir do curso. Caso os docentes compreendessem de maneira mais aprofundada a ansiedade enfrentada pelos estudantes nesse contexto, poderiam elaborar estratégias pedagógicas voltadas à redução desse sofrimento emocional.

Diminuir a ansiedade produz um efeito duplo: primeiramente, ao reduzir os níveis ansiosos, potencializa-se o processo de aprendizagem; em segundo lugar, minimizar a ansiedade pode contribuir para atenuar a escassez de profissionais de Enfermagem, uma vez que um número maior de alunos conclui a graduação (Melincavage, 2011).

De acordo com Santos et al. (2009), é fundamental que o professor oriente o discente quanto aos métodos adequados de estudo, esclareça os propósitos das avaliações e evite exercer pressão excessiva relacionada ao tempo. O docente, ao utilizar estratégias pedagógicas

apropriadas, pode estimular a motivação do estudante no processo de ensino-aprendizagem, além de auxiliar no controle da ansiedade, favorecendo, assim, melhores resultados acadêmicos. Beggs et al. (2011) sugerem que os alunos que apresentam sintomas ansiosos instituem uma relação de acompanhamento com um membro do corpo docente, que possa atuar como mentor e auxiliá-los a compreender e enfrentar os fatores estressores vivenciados durante o curso.

Por outro lado, é essencial que os professores estejam dispostos e devidamente capacitados para assumir essa função de apoio e orientação. Conforme afirmam Sgariboldi et al. (2009), os docentes são figuras-chave no reconhecimento e manejo da ansiedade discente, uma vez que possuem sensibilidade para identificar os sentimentos dos alunos, sendo este o primeiro passo para uma orientação eficaz.

Complementando essa visão, Mostafa et al. (2001) destacam que, devido aos efeitos prejudiciais do estresse sobre a saúde mental e o desempenho acadêmico, as instituições de ensino superior, juntamente com seus professores, devem integrar programas de capacitação em gestão do estresse às atividades de orientação dos estudantes de Enfermagem.

Os docentes podem ainda preparar os alunos com estratégias aplicáveis à prática clínica e, posteriormente, à atuação profissional. Tais estratégias podem incluir desde o desenvolvimento e aprimoramento de habilidades sociais e comunicativas, que favorecem as relações interpessoais com pacientes, familiares e membros da equipe multiprofissional, até a aquisição de competências de autogerenciamento emocional, técnicas de relaxamento, inoculação do estresse e tolerância à frustração.

Em síntese, o objetivo é estimular a aprendizagem significativa, promovendo melhor aproveitamento do currículo universitário e conseqüentemente, maior qualificação profissional, o que se reflete na melhoria da qualidade da assistência prestada aos pacientes (Cuenca et al., 2009). Nesse sentido, é imprescindível que os docentes adotem metodologias de ensino que favoreçam o aprendizado, reduzam a ansiedade e o estresse, e fortaleçam a autoconfiança dos discentes (Dearmon et al., 2013).

Conclui-se, portanto, que a relação entre professor e aluno exerce papel essencial no contexto do ensino de Enfermagem. A literatura demonstra que, quando os docentes incluem de forma mais abrangente a ansiedade dos estudantes durante as atividades clínicas, são capazes de desenvolver intervenções educativas eficazes para reduzir esse fenômeno.

O professor, nesse cenário, atua não apenas como facilitador do desempenho acadêmico, mas como mentor e orientador emocional, capaz de reconhecer sentimentos, propor

estratégias de enfrentamento e preparar os futuros enfermeiros para lidar com as exigências emocionais e cognitivas tanto da prática clínica quanto do exercício profissional.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, metodologia de caráter qualitativo e descritivo que tem como finalidade reunir, avaliar e sintetizar resultados de pesquisas já publicadas sobre determinado tema, permitindo a construção de um panorama abrangente do conhecimento existente e a identificação de lacunas científicas (Whittemore; Knafl, 2005). Essa abordagem metodológica possibilita integrar resultados de estudos com diferentes delineamentos, contribuindo para avanço teórico e prático no campo da Enfermagem e da saúde mental.

A elaboração da revisão seguiu as etapas metodológicas propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010), que incluem: identificação do tema e formulação da questão norteadora; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; definição das bases de dados e estratégias de busca; seleção e categorização dos estudos; análise e interpretação dos resultados; apresentação e discussão da síntese final. Na primeira etapa, definiu-se como tema central a ansiedade em estudantes de Enfermagem, considerando o impacto desse transtorno sobre o desempenho acadêmico, o bem-estar psicológico e a formação profissional.

6247

Na segunda etapa, foram definidos os critérios de inclusão, que compreenderam: artigos originais, revisões sistemáticas, integrativas ou narrativas, publicados entre 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, e que abordassem a ansiedade especificamente em estudantes de graduação em Enfermagem. Foram excluídos os estudos duplicados, teses, dissertações, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos e publicações que não apresentassem metodologia clara ou que abordassem ansiedade em outros públicos, como profissionais já formados ou estudantes de outras áreas da saúde.

A busca bibliográfica foi realizada entre os meses de agosto e setembro de 2025 nas principais bases de dados científicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed/Medline, Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), BDENF (Base de Dados de Enfermagem) e Google Scholar.

As palavras-chave foram selecionadas com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “ansiedade” (*anxiety*), “estudantes de enfermagem” (*nursing students*), “saúde mental” (*mental health*), “ensino superior” (*higher education*). Os descritores foram combinados utilizando os operadores booleanos AND e OR, formando expressões como: (“ansiedade” OR “transtornos

de ansiedade”) AND (“estudantes de enfermagem” OR “acadêmicos de enfermagem”) AND (“saúde mental”).

Na terceira etapa, os estudos foram inicialmente selecionados pela leitura dos títulos e resumos, de forma a eliminar publicações que não atendiam aos critérios estabelecidos. Posteriormente, realizou-se a leitura integral dos textos elegíveis para confirmação da pertinência temática. O processo de seleção foi conduzido por dois revisores independentes, e as divergências foram resolvidas por consenso.

A análise dos estudos incluídos foi conduzida por meio de um instrumento de coleta de dados padronizado, elaborado pelos pesquisadores, que contemplou as seguintes variáveis: autores, ano de publicação, país de origem, delineamento metodológico, objetivos, principais resultados e conclusões. A partir da análise comparativa e interpretativa, os achados foram organizados em categorias temáticas, buscando-se identificar convergências e divergências nos resultados e estabelecer sínteses integrativas que pudessem responder à questão norteadora.

4 RESULTADOS

Após a seleção final dos estudos elegíveis, foi elaborado um instrumento de categorização e síntese dos dados, visando sistematizar as informações extraídas dos artigos incluídos. Esse procedimento é fundamental nas revisões integrativas, pois permite organizar o conhecimento produzido, identificar lacunas na literatura e favorecer a análise crítica dos resultados. O instrumento adotado foi estruturado em forma de quadro síntese, contemplando as principais variáveis de interesse.

A partir dessa categorização, foi possível agrupar os estudos em eixos temáticos, facilitando a discussão dos achados e a integração das evidências. A Tabela 1 ilustra o modelo utilizado para organização e análise dos artigos que compuseram o corpus final da revisão integrativa:

Tabela 1 - Descrição dos artigos selecionados e organizados

AUTOR/ ANO	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADOS
Silva et al., 2021	Ansiedade em acadêmicos de Enfermagem e suas complicações futura.	Entender os fatores que desencadeiam a ansiedade em estudantes de Enfermagem e as possíveis complicações decorrentes.	A pesquisa revelou que dos 308 estudantes avaliados, 16% estavam utilizando ansiolíticos no período em que a pesquisa foi realizada ou já usaram em algum momento de suas vidas; destes, 35% apresentaram ansiedade severa. Além disso, 34% dos estudantes apresentaram ansiedade

			leve, 24% moderada, e 12% grave. O estudo também destacou o uso inadequado de ansiolíticos e relacionou a ansiedade a problemas cognitivos, como a atenção seletiva, que interfere na capacidade do cérebro de selecionar informações relevantes.
Rabelo; Siqueira; Ferreira, 2021	Desencadeadores do transtorno de ansiedade em acadêmicos de Enfermagem: uma revisão sistemática	Destacar os elementos que provocam ansiedade em estudantes de Enfermagem é o propósito deste estudo.	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.
Sousa, et al. 2021	Transtorno de ansiedade e depressão entre estudantes de Enfermagem: revisão de literatura	Desenvolver sobre o transtorno de ansiedade e depressão entre estudantes de Enfermagem	Os artigos pesquisados em sua grande parte tratavam de como os estudantes de Enfermagem são vulneráveis a desenvolver esses transtornos, seja pelo fato da sobrecarga na própria graduação e escassez de tempo para o lazer, ou às vezes por presenciarem no seu meio profissional dor, morte, sentimentos marcados por medo, ou o sofrimento do ser humano nos mais variáveis níveis e contextos. Esses são alguns dos fatores que acabam prejudicando a capacidade e desempenho do formando, podendo ocasionar diversos problemas mentais.
Martins; Branco, 2021	Os impactos da saúde mental nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: revisão bibliográfica	Analisar a saúde mental de estudantes universitários do curso de Enfermagem, buscando identificar quais as principais doenças mentais enfrentadas pelos estudantes de Enfermagem na graduação e discorrer sobre ações de proteção e promoção de saúde mental em estudantes universitários de Enfermagem.	Observaram-se reações como aumento de estresse, ansiedade, diminuição na qualidade do sono, medo associadas a diminuição do rendimento geralmente por conta da ausência de uma rotina diária e as muitas horas investidas nas mídias sociais/digitais
Rodrigues, et al. 2020	Panorama da saúde mental dos estudantes de Enfermagem: Uma revisão integrativa de literatura	Investigar os estudos recentes acerca da saúde mental dos graduandos do curso de Enfermagem.	Os estudos mostraram que há uma grande prevalência de transtornos mentais em estudantes de graduação e, dentre os cursos, o de Enfermagem tem sido considerado como um dos mais exaustivos.
Melo et al., 2020	Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na auto eficácia percebida em	Identificar a relação da auto eficácia percebida com a autoestima e a presença de sintomas de ansiedade e	A maioria dos estudantes apresentou sintomas ansiosos (73,2%) e níveis moderados de autoestima (89,0%) e de percepção de auto eficácia. Os universitários com sintomas de

	estudantes de Enfermagem	depressão de estudantes no início do curso de graduação em Enfermagem.	ansiedade e depressão apresentaram escores de auto eficácia percebida inferiores àqueles sem ansiedade e sem depressão.
Lima; Tavares, 2020	O desenvolvimento das competências socioemocionais na formação do enfermeiro: revisão integrativa	Identificar como ocorre o processo de desenvolvimento das competências socioemocionais na formação do enfermeiro.	Identificou-se, nos artigos encontrados, que na formação do enfermeiro, o desenvolvimento dos aspectos emocionais dos estudantes de Enfermagem ainda é incipiente, muitas vezes são tangenciados, ou trabalhados de forma indireta.
Silva, 2019	A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia	Investigar o transtorno de ansiedade em estudantes universitários, definir o que é transtorno de ansiedade, avaliar os fatores de predisposição para o desencadeamento do transtorno de ansiedade em estudantes universitários e destacar o papel do psicólogo no acompanhamento desses estudantes.	A ansiedade, um sentimento frequentemente experimentados, é uma parte intrínseca das emoções vividas pelos jovens, com uma presença marcante entre os estudantes universitários. Estes, encontrando-se na fase de transição para a vida adulta, estão particularmente vulneráveis a experiências de mal-estar, sendo frequentemente afetados por emoções como a ansiedade. Além disso, os desafios inerentes à vida acadêmica, incluindo exames e outras situações de avaliação, contribuem para intensificar a sensação de ansiedade, tornando-a uma realidade comum no cotidiano dos estudantes universitários.

Fonte: Autoria própria, (2025)

6250

5 DISCUSSÃO

A ansiedade, configurando-se como um estado emocional multifacetado que integra dimensões cognitivas, afetivas, fisiológicas e comportamentais, exige uma compreensão ampliada e interdisciplinar. Tal fenômeno não se restringe a um único domínio psicológico, mas manifesta-se de maneira holística, afetando simultaneamente corpo e mente. Essa complexidade demanda uma análise que contemple aspectos biológicos, ambientais e sociais, sobretudo em contextos de elevada exigência, como os ambientes acadêmicos e de formação, nos quais a ansiedade pode emergir sob diversas formas e intensidades (Silva, 2019).

Segundo Silva (2019), a ansiedade representa um estado emocional inerente à experiência humana, envolvendo reações psicológicas e fisiológicas que, em níveis moderados, podem funcionar como um mecanismo adaptativo, impulsionando a atenção e o desempenho cognitivo. Todavia, torna-se patológica quando se manifesta de modo desproporcional ao estímulo desencadeante ou quando é persistente e descontextualizada.

Essa diferenciação é fundamental, pois a ansiedade considerada normal é transitória, autolimitada e diretamente relacionada ao evento gerador; ao passo que a ansiedade patológica apresenta maior duração, intensidade e frequência, interferindo negativamente nas funções cognitivas e sociais do indivíduo. Sousa et al. (2021) corroboram essa visão ao descrever a ansiedade como um transtorno mental prevalente, caracterizado por sintomas como agitação, inquietação, taquicardia e alterações respiratórias, dividindo-a em duas categorias principais: ansiedade traço, uma característica estável da personalidade, e ansiedade estado, uma resposta emocional transitória a estímulos específicos.

Essa distinção é particularmente relevante no campo educacional e profissional, em que as pressões ambientais e interpessoais tendem a desencadear respostas emocionais intensas. Para Rabelo, Siqueira e Ferreira (2011) e Melo et al. (2020), a ansiedade é uma emoção humana natural, marcada por tensão e apreensão frente à antecipação de eventos desconhecidos ou potencialmente ameaçadores. Contudo, quando exacerbada, essa resposta torna-se disfuncional, acarretando manifestações físicas (como tremores, sudorese e palpitações) e psicológicas (como medo, preocupação excessiva e irritabilidade).

No contexto da Enfermagem, a adaptação à vida acadêmica, somada às exigências práticas e emocionais inerentes à profissão, tende a intensificar tais reações ansiosas. Martins e Branco (2021) destacam que o ambiente universitário, especialmente nos cursos da área da saúde, constitui um cenário propício ao desenvolvimento de ansiedade, devido a fatores como a pressão por alto desempenho, a exposição constante a situações de sofrimento humano, as longas jornadas de estudo e os estágios clínicos obrigatórios.

Rabelo, Siqueira e Ferreira (2011) também associam o aumento dos níveis de ansiedade às transformações socioeconômicas e culturais do século XX, caracterizadas por maior competitividade, aceleração do ritmo de vida e exigência de produtividade, fatores que impactam profundamente a saúde mental dos jovens universitários. A transição do ensino médio para o ensino superior representa, segundo Lima e Tavares (2020), uma fase de intensas mudanças psicológicas e sociais.

Trata-se de um período marcado por entusiasmo e expectativa, mas também por instabilidade emocional, afastamento familiar e adaptação a novos contextos de autonomia. Essa etapa, considerada de grande vulnerabilidade, pode propiciar o surgimento de transtornos mentais como ansiedade e depressão, especialmente em estudantes da área da saúde, que lidam diretamente com a vida e o sofrimento alheio. Martins e Branco (2021) reforçam que o processo

de adaptação acadêmica é permeado por demandas crescentes e por uma constante cobrança por excelência.

Essa conjuntura soma a suscetibilidade a sintomas ansiosos, depressivos, impactando o equilíbrio emocional e rendimento acadêmico. Rodrigues et al. (2020) complementam que os estudantes de Enfermagem enfrentam uma tensão constante entre o raciocínio técnico e a empatia emocional, uma vez que lidam diariamente com a vulnerabilidade humana. Essa dualidade pode despertar sentimentos de angústia, medo, impotência e inadequação, agravados por fatores como responsabilidades crescentes, dificuldades financeiras, distância de familiares e pressões sociais.

Sousa et al. (2021) alertam para a elevada prevalência de transtornos de ansiedade e depressão entre estudantes de Enfermagem, destacando a gravidade desse cenário. O impacto desses transtornos reflete não apenas no bem-estar psicológico, mas também na capacidade cognitiva, na produtividade e na qualidade do aprendizado. A intensa carga horária, o convívio com situações emocionalmente desgastantes e a escassez de tempo para descanso e lazer compõem um ambiente propício ao adoecimento mental.

Esses achados, em consonância com os estudos de Silva et al. (2021) e Melo et al. (2020), evidenciam que a combinação de fatores acadêmicos, clínicos e pessoais intensifica a propensão ao desenvolvimento de distúrbios psicológicos. Além disso, a percepção de um mercado de trabalho saturado e a desvalorização da profissão de enfermagem amplificam o sentimento de insegurança e instabilidade entre os graduandos, o que pode comprometer seu engajamento e sua motivação.

Rodrigues et al. (2020) enfatizam que o equilíbrio entre razão e emoção constitui um desafio central na formação em Enfermagem. A pressão acadêmica, as exigências práticas e as limitações de suporte emocional potencializam o risco de desequilíbrio psicológico. A exposição frequente a experiências críticas, como o acompanhamento de pacientes em sofrimento ou terminalidade, somada ao excesso de informações teóricas e práticas, reforça o desgaste emocional e cognitivo.

O estilo de vida contemporâneo, caracterizado pela aceleração e pela competitividade, contribui ainda mais para a intensificação dos sintomas ansiosos (Rabelo; Siqueira; Ferreira, 2011). Conforme Sousa et al. (2021), os níveis de estresse tendem a se manifestar já no início da graduação, aumentando progressivamente ao longo dos anos. Esse crescimento gradual decorre da complexificação dos conteúdos, do aumento das responsabilidades clínicas e da pressão por resultados, tanto acadêmicos quanto pessoais.

Martins e Branco (2021) apontam que a falta de equilíbrio entre estudo e lazer, aliada à exposição a situações emocionalmente intensas, cria um terreno fértil para o desenvolvimento de distúrbios mentais. Em consonância, Lima e Tavares (2020) e Silva et al. (2021) reforçam que a busca incessante por bom desempenho, as expectativas familiares e docentes, a competição entre colegas e as dificuldades econômicas constituem fatores determinantes na gênese da ansiedade.

Melo et al. (2020), em seu estudo com 83 estudantes de Enfermagem, evidenciaram que 73,2% apresentavam sintomas de ansiedade, um dado alarmante que reflete a magnitude do problema. Essa alta prevalência revela não apenas as pressões acadêmicas, mas também o impacto emocional do processo formativo e as fragilidades estruturais do suporte institucional à saúde mental dos discentes.

Diante disso, os resultados discutidos apontam para a necessidade urgente de intervenções institucionais, como programas de apoio psicológico, estratégias de enfrentamento emocional e revisão das metodologias pedagógicas. Tais medidas são essenciais para reduzir a sobrecarga emocional, fortalecer a resiliência dos estudantes e promover uma formação em Enfermagem mais saudável, equilibrada e humanizada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

6253

A presente revisão integrativa da literatura permitiu reunir e analisar evidências científicas recentes acerca da ansiedade em estudantes de Enfermagem, possibilitando compreender a amplitude e complexidade desse fenômeno no contexto da formação acadêmica e profissional. Entender a ansiedade em estudantes do ensino superior, especialmente aqueles cursando Enfermagem, torna-se crucial para o desenvolvimento de métodos preventivos e terapêuticos eficazes.

De modo geral, observou-se que a ansiedade constitui um problema recorrente e multifatorial entre os discentes, com prevalência significativa em diferentes países e instituições de ensino, sendo reconhecida como um importante fator que compromete o rendimento acadêmico, a qualidade de vida e o desenvolvimento emocional dos futuros profissionais.

Em relação ao objetivo geral, que consistiu em analisar a prevalência e os fatores associados à ansiedade em estudantes de Enfermagem, os estudos revisados evidenciaram que a maioria dos participantes apresenta níveis de ansiedade variando entre leve e moderado, embora casos graves também sejam relatados.

Estudos nesta área são fundamentais, pois oferecem dados cruciais e estabelecem uma base firme para futuras investigações e ações. Entre os principais fatores associados, destacam-se a sobrecarga de atividades acadêmicas, as exigências dos estágios clínicos, o medo de cometer erros, a pressão por desempenho, a insegurança profissional, as dificuldades financeiras e a carência de suporte psicológico e institucional.

Quanto ao primeiro objetivo específico, que visou identificar os fatores acadêmicos, pessoais e sociais relacionados à manifestação da ansiedade, verificou-se que a interação de variáveis emocionais, ambientais e pedagógicas influencia diretamente o bem-estar psicológico do estudante. Questões como autocrítica excessiva, a falta de tempo para lazer, a baixa qualidade do sono e as dificuldades de adaptação ao ambiente universitário também se mostraram determinantes para o desenvolvimento de sintomas ansiosos. No que se refere ao segundo objetivo específico, de analisar o impacto da ansiedade no desempenho acadêmico e nas relações interpessoais, constatou-se que estudantes com níveis mais elevados de ansiedade tendem a apresentar dificuldades de concentração, menor rendimento nas avaliações, aumento da procrastinação e redução da motivação para as atividades teóricas e práticas.

Além disso, a ansiedade interfere nas relações interpessoais, dificultando o trabalho em equipe, a comunicação empática e o relacionamento com docentes, colegas e pacientes. O terceiro objetivo específico, que buscou investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes, revelou que muitos recorrem a práticas de autocuidado, atividades físicas, apoio familiar e espiritualidade como formas de aliviar a tensão emocional.

No entanto, também foram identificadas estratégias disfuncionais, como o isolamento social, a negação e o uso inadequado de substâncias, indicando a necessidade de maior orientação e suporte profissional. Por fim, em relação ao quarto objetivo específico, que consistiu em sugerir ações institucionais voltadas à prevenção e promoção da saúde mental, a literatura reforça a importância de implementar programas de apoio psicológico, oficinas de gestão emocional, acompanhamento psicopedagógico e políticas institucionais de promoção da saúde mental no ambiente acadêmico.

Recomenda-se, ainda, que os cursos de Enfermagem integrem práticas de educação emocional ao currículo, fortalecendo a resiliência, a empatia e o autoconhecimento dos discentes. Conclui-se, portanto, que a ansiedade em estudantes de Enfermagem é um fenômeno de natureza multifatorial, que demanda atenção contínua das instituições formadoras. A promoção da saúde mental deve ser entendida como parte integrante do processo educativo e não apenas como uma ação complementar.

O fortalecimento de estratégias preventivas, o estímulo ao diálogo sobre saúde mental e a oferta de suporte psicossocial adequado constituem medidas fundamentais para a formação de enfermeiros emocionalmente equilibrados, humanizados e aptos a lidar com as demandas complexas da prática profissional.

No entanto, a análise dos estudos disponíveis evidencia algumas lacunas importantes na literatura, como a escassez de pesquisas longitudinais que avaliem a evolução dos níveis de ansiedade ao longo do curso, a carência de estudos que relacionem variáveis sociodemográficas e contextuais de forma comparativa entre instituições públicas e privadas, e a limitação de investigações voltadas para intervenções efetivas de redução da ansiedade.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A.; GODOY, S. et al. **Reflections on nursing students' fear and anxiety arising from clinical practicums**. *Investigación y Educación en Enfermería*, v. 39, n. 3, e13, 2021.

BRAGA, S.; VERNAGLIA, T. et al. **Anxiety assessment in Nursing students: integrative literature review**. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 12, 2021.

BRANT, L.; GOMEZ, C. **Dá tristeza à depressão: a transformação de um mal-estarem adoecimento no trabalho**. *InterFace - Comunicação, saúde e educação*. 2018.

CERCHIARI, E.; CAETANO, D.; FACCENDA, O. **Prevalência de transtorno mentais menores em estudantes universitários**. *Estud Psicol*, v.10, n. 3, p. 413-420, 2017.

FIGUEIREDO, M. **Transtornos ansiosos e transtornos depressivos, aspectos diagnósticos**. *Revista Spagesp, Ribeirão Preto* v.1, n.1, p. 89-97, 2020.

GAMA, M.; MOURA, G.; ARAÚJO, R.; SILVA, F. **Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE)**. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul - APRS*, Rio Grande do Sul, v. 30, n. 1, p. 19-24, 2018.

GARCÍA-RIVAS, A.; MARTOS-CABRERA, M. et al. **Anxiety in Nursing Students during the COVID-19 Pandemic: Systematic Review and Meta-Analysis**. *Healthcare*, v. 12, n. 16, p. 1575, 2024.

GOMES, E. et al. **Ansiedade e medo em enfermagem médico cirúrgica**. *Rev. Enfermagem Brasil*. v.13, n.1. p. 49-54, 2018.

GONÇALES, C.; MACHADO, A. **Depressão, o mal do século: de que século?** *Revista Enfermagem UERJ*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 298-304, Abr/ jun-2017.

HOLLANDER, E. D. S. **Transtornos de ansiedade**. *Revista ArtMed*, São Paulo, v. 22, n. 2 p. 270, 2018.

LARIJANI, T.; AGHAJANI, M et al. **Relation of assertiveness and anxiety among Iranian University students**. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Iran, vol. 17. 2020.

LEVITAN, M.; CHAGAS, M.; CRIPPA, J.; MANFRO, G.; HETEM, L.; ANDRADE, M. et al. **Diretrizes da Sociedade Médica Brasileira para o tratamento do transtorno de ansiedade social.** VER. Bras. Psiquiatr, v. 33, n. 3, p. 292-302, 2018.

LIMA, T.; MELO, C. **O desenvolvimento das competências socioemocionais na formação do enfermeiro: revisão integrativa.** Online Brazilian Journal of Nursing, 2020.

LOPES, J. M., et al. **Ansiedade x desempenho acadêmico: uma análise entre estudantes universitários.** Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT - Alagoas, v. 5, n. 2, p.137, 2019.

MARTINS, R.; BRANCO, R. **Os impactos da saúde mental nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: revisão bibliográfica.** Research, Society and Development, v. 10, n. 16, p. e319101624079, 2021.

MCWATTERS, A. **Easing Apprehension: Coping Strategies for Student Nurses' anxiety.** NSNA Imprint, 2019, vol. 56, n. 4, p. 41-43.

MELINCAVAGE, S. **Student nurses' experiences of anxiety in the clinical setting.** Nurse Education Today, 2019, p. 785-789.

MELO, H. et al. **Impacto de uma intervenção no estigma em saúde mental e na ansiedade intergrupos.** Acta Paul Enfermagem, 2020.

MUNHOZ, I. et al. **Depression, stress and anxiety in medical students: A crosssectional comparison between students from different semesters.** Rev. Assoc. Med. Bras., v. 63, n. 1, p. 21-28, 2018.

NEVES, N.; SOUZA, T. et al. **Assessment of the degree of anxiety and use of calming medicinal plants by nursing students.** Diversitas Journal, v. 8, n. 4, p. 2834-2845, 2023.

OLIVEIRA, M.; ANXIETY, I.; PETERSON, E.; MCGAW, B. **International Encyclopedia of Education.** Oxford, Elsevier, v. 6, p. 549-557, 2020.

PADOVANI, R.; NEUFELD, C.; MALTONI, J.; BARBOSA, L.; SOUZA, W; LAMEU, J. **Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 2- 10, 2019.

PONTES, J.; KUREBAYASHI, L.; SILVA, M. **Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem.** Rev. Esc. Enferm. USP, v. 48, n.6, p. 1200. 2021.

PRADO, J.; KUREBAYASHI, L. et al. **Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem.** Rev. esc. enferm. USP, vol. 46, n. 5. p. 1200. 2021

RABELO, L.; SIQUEIRA, A.; FERREIRA, L. **Desencadeadores do transtorno de ansiedade em acadêmicos de Enfermagem: uma revisão sistemática.** Revista liberum accessum, 2021.

RODRIGUES, S.; RODRIGUES, D.; CARVALHO, R. **Panorama da saúde mental dos estudantes de Enfermagem: Uma revisão integrativa de literatura.** Brazilian Journal of Health Review. 3, n. 3, p. 5928-5942, 2020.

RODRIGUES, C. Aspectos neuropsicológicos dos transtornos de ansiedade na infância e adolescência: um estudo comparativo entre as fases pré e pós tratamento medicamentoso. Dissertação - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

SANTOS, M.; HORMANEZ, M. Atitude frente à morte em profissionais e estudantes de enfermagem: revisão da produção científica da última década. Ciênc. saúde coletiva. 2018, vol.18, n.9, pp. 2757-2768.

SILVA, G.; OLIVEIRA, F. et al. Effect of simulation on stress, anxiety, and self-confidence in nursing students: systematic review with meta-analysis and meta-regression. International Journal of Nursing Studies, v. 133, p. 1-15, 2022.

SILVA, T. A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia), Faculdade Leão Sampaio, 2019.

SILVA, A. Mentis ansiosas: medo e ansiedade além dos limites. Revista Fontanar. Porto Alegre, v. 6, n. 8, p. 2004-2005, 2021.

SILVA, A. et al. Ansiedade em acadêmicos de Enfermagem e suas complicações futuras. Revisa, v. 10, n. 269-79, 2021.

SOUZA, F.; SILVA, W. et al. Prevalence of anxiety in nursing students at a higher education institution. Research, Society and Development, v. 11, n. 3, 2022.

SOUZA, I et al. Perfil de ansiedade-traço em acadêmicos concluintes da graduação de Enfermagem. Scientific Electronic Archives, v. 16, n. 7, 2021. 6257

VASCONCELOS, T.; DIAS, B.; ANDRADE, L.; MELO, G.; BARBOSA, L.; SOUZA, E. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. Revista Brasileira de Educação Médica. Pernambuco, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2021.

VIEIRA, F.; PINTO, N. Relações entre ansiedade e aptidão física frente ao rendimento escolar. Cippus, v. 5, n. 1, p. 21-28, 2017.

VITASARI, P. et al. The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, v. 8, p. 490-497, 2020.