



ACESSO ABERTO

ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM.

Data de Recebimento:
16/02/2024

Maria Luiza Soares Mota ^a, Josivânia Andreino da Silva Sousa ^b, Elizandra Costa Silva ^c, Kalyne Nóbrega de Araújo Aires ^d, Patricia Freires de Almeida ^{*e}

Data de Aceite:
01/08/2024

^a Graduada em Enfermagem (Centro Universitário Planalto do Distrito Federal/UNIPLAN Campus Patos PB). Email: motaluiza717@gmail.com

Data de Publicação:
05/08/2024

^b Graduada em Enfermagem (Centro Universitário Planalto do Distrito Federal/UNIPLAN Campus Patos PB). Email: josivaniaandreinoandreino@gmail.com

^c Graduada em Enfermagem (Centro Universitário Planalto do Distrito Federal/UNIPLAN Campus Patos PB). Email: zandra.eli.costa@gmail.com

***Autor correspondente:**

^d Graduada em Enfermagem, Esp. em Urgência, Emergência e UTI (Faculdade Cleber Leite/Santo André-SP). Email: kalynearaujo@hotmail.com

Patricia Freires de Almeida,
Graduada em Enfermagem,
Esp. Em Urgência Emergência
e UTI pelo Centro Universitário
UNIFIP/Patos-PB. Endereço:
AV Paraiba N°811, Bairro dos
Estados, Patos-PB. Telefone
de contato: (83) 99642-
3311; E-mail de contato:
patriciafreires46@gmail.com.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1361-2685>

^e *Graduada em Enfermagem, Esp. em Urgência, Emergência e UTI (UNIFIP/Patos-PB). Email: patriciafreires46@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1361-2685>

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de ansiedade dos acadêmicos de enfermagem em fase de conclusão do curso, considerados quadros clínicos atípicos e que vem sendo agravado cada vez mais entre os estudantes da área de saúde, associadas as dificuldades pessoais, os desafios acadêmicos e da profissão, a preocupação com a futura carreira, tornando os universitários protagonistas em potencial da ansiedade neste histórico global ansiogênicos que vivemos. Este projeto se dispôs a propósito a realização de identificar os aspectos ansiogênicos dos acadêmicos universitários do 7º e 8º período de enfermagem da do Centro Universitário Uniplan localizada na cidade de Patos, Paraíba. Para isso, o presente artigo utilizou-se do método de pesquisa de campo, aplicando um questionário aos universitários da referida Instituição de Ensino. Conclui-se, a partir dos estudos analisados, que os entrevistados apresentam estágios de ansiedade relacionados com o Trabalho de Conclusão de Curso, na expectativa de não conseguirem fazer e apresentarem, informam preocupação associada a excesso de responsabilidade com provas e estágios, preparo profissional e lidar com o cenário de cobrança dos familiares e professores.

Palavras-chave: Ansiedade. Estudantes. Saúde Mental. Qualidade de vida.

Citação:

ALMEIDA,P.F et al. Ansiedade em estudantes de enfermagem. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, v. 5, n. 3, 2024. <https://doi.org/10.51161/integrar/rem/4315>

DOI: [10.51161/integrar/rem/4315](https://doi.org/10.51161/integrar/rem/4315)

Editora Integrar© 2024.

Todos os direitos reservados.

ABSTRACT

The present study aimed to evaluate the level of anxiety of nursing students in the course completion phase, considered atypical clinical conditions and which has been increasingly aggravated among students in the health area, associated with personal difficulties, academic challenges and the profession, the concern with the future career, making university students potential protagonists of anxiety in this anxiogenic global history that we are experiencing. This project aimed to identify the anxiogenic aspects of university students in the 7th and 8th nursing period at the Uniplan University Center located in the city of Patos, Paraíba. To achieve this, this article used the field research method, applying a questionnaire to university students at the aforementioned Educational Institution. It is concluded, from the studies analyzed, that the interviewees present stages of anxiety related to the Course Completion Work, in the expectation of not being able to do it and present it, they report concern associated with excessive responsibility with exams and internships, professional preparation and deal with the scenario of demands from family members and teachers.

Keywords: Anxiety. Students. Mental health. Quality of life

INTRODUÇÃO

Sabe-se que o período universitário é marcado por uma das principais etapas de vida na maioria dos estudantes. É nesse período que as responsabilidades sociais são aumentadas pelas pressões psicossociais, que resultam em maior vulnerabilidade a distúrbios psicossociais, a exemplo da ansiedade. O processo de vida acadêmico de enfermagem é marcado por situações que levam a desenvolver a ansiedade, como preocupação com o futuro, a entrada no mercado laboral e o medo de não ter cumprido com os seus objetivos (Augusto et al., 2019).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a ansiedade atinge cerca de 9,3% da população brasileira, quando comparado a outros tipos de distúrbios mentais. Estima-se que a incidência entre estudantes da área da saúde é de aproximadamente 74,6% destes, estando estes dados relacionados ao ambiente acadêmico e a situações estressoras do cotidiano estudantil. No Brasil, a prevalência evidenciada entre os acadêmicos da área da saúde, encontra-se, também, acima de 50%, contribuindo de forma negativa para a pior qualidade de vida identificada (Freitas et al., 2023).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada é identificada em grande parte dos acadêmicos, nos diferentes cursos da área de saúde de universidades federais, estaduais e de rede privadas brasileira. Nessa direção, as instituições de ensino superior, deve oportunizar momentos de relaxamento, consultas psicológicas e terapia ocupacional em prol de reduzir os níveis de ansiedade, principalmente entre aqueles que estão concluindo sua formação acadêmica, cuja perspectiva é movida de incertezas com o futuro e como a sua atuação profissional. A graduação em enfermagem demanda dos futuros profissionais o estabelecimento de laços afetivos, ações humanas e holística, além de lidar com o sofrimento dos pacientes em meio a incerteza da cura ou morte (Silva, 2021).

Dentre os sintomas psicológicos da ansiedade apresentados pelos acadêmicos de enfermagem estão sentimentos de nervosismo, tensão muscular, apreensão antes das aulas e estágios, pânico e lapsos de esquecimento durante a avaliação de aprendizagem, sensação de impotência, ausência de interesse por matérias importantes. Dessa forma, os sintomas apresentados podem estar presentes em níveis normais ou fisiológicos associados a adaptação do organismo a uma situação de perigo, que é característico da própria

ansiedade, demonstrando assim que ela pode interferir de modo emocional, cognitivo, comportamental e fisiológico, de forma a afetar o funcionamento do corpo (Costa, 2019).

Cabe ressaltar que os acadêmicos enfrentam inúmeras dificuldades adaptativas, que serão marcadas por transformações expressivas difíceis na forma de refletir do estudante, assim como, adaptativa ao novo espaço de convivência que irá fazer parte da nova rotina estudantil, trazendo muitas metodologias, normas, grupos e pessoas desconhecidas. Assim, entre os estudantes é possível identificar maior índice de procrastinação, visto que, o processo de aprendizagem tem relação indireta com as estatísticas de ansiedade (Silva et al., 2021).

Essa relação de desempenho em meio aos níveis de ansiedade, verifica-se que é mútua, à medida que gera nos sujeitos sintomas clínicos de desmotivação que afetam a aprendizagem e, por conseguinte, o desempenho nas práticas de estágios, onde exige do acadêmico a conciliação dos conhecimentos teórico-práticos. A ansiedade consiste em uma forte característica desfavorável para o desempenho e aprendizagem, provando resultados negativos entre a ansiedade e desempenho acadêmico, bem como pior desempenho (Costa, 2019).

Devido ao alto índice de ansiedade evidenciado entre acadêmicos de enfermagem, principalmente no final do concurso, que é movido pela incerteza futura de como será a sua atuação profissional e ingresso laboral, após formação acadêmica. Os níveis de ansiedade tendem a aumentar, conforme ocorre o processo de aproximação a sua saída da universidade para a vida profissional, gerando sobre o corpo altas cargas de cobrança e incerteza no processo que iria se iniciar na nova rotina de vida.

Sabe-se que a enfermagem é uma das profissionais que permanecem em maior contato com os pacientes, seus cuidados vão além de procedimentos mecanicistas, mas envolto do olhar holístico, empático e humanizado que faz parte do processo de cuidar. O preparo dentro no âmbito acadêmico, por vezes torna-se limitado, apesar do acadêmico vivenciar vários cenários assistenciais através de estágios supervisionados, que colaboraram para sua identificação profissional e desempenho. No entanto, durante os processos de estágio, o acadêmico tem a oportunidade não apenas de conhecer a linha de cuidados assistenciais, mas possui suporte de outro profissional já atuante e contato proximal com equipes já preparadas e que atuam nos diferentes âmbitos de saúde.

Entre as hipóteses levantadas, verifica-se que a ansiedade é evidente em universitários de enfermagem, visto que, as mudanças e os desafios impostos no curso colaboram para o seu desenvolvimento, bem como fazem parte do cotidiano e da separação familiar para o ingresso no âmbito acadêmico.

Considerando o panorama da ansiedade entre estudantes do curso de enfermagem, surge o seguinte questionário: Como o transtorno de ansiedade prejudica o estudante de enfermagem na conclusão do curso?

Segundo Castillo et al. (2000) a ansiedade é um sentimento de medo vago e desagradável, caracterizado por um desconforto ou tensão derivado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.

Nossa escolha em acadêmicos de enfermagem como sujeitos deste estudo justifica-se por vivenciarem situações altamente propícias ao desenvolvimento desse transtorno. Por sentir-se pressionado por si mesmo, pela família e pelo medo, incertezas futuras da responsabilidade para assumir sua futura profissão. Afetando assim negativamente alguns aspectos cognitivos, tais como: concentração, atenção e aprendizado, reduzindo a aquisição de habilidade.

A justificativa elencada no estudo, é devido a relevância temática em investigar os níveis de ansiedade

que devem estar presentes nos estudantes do curso de enfermagem, principalmente naqueles que estão próximo a ingressar no mercado de trabalho, identificando seu ponto de vista de atuação e preparo para a vida futura. É de extrema importância o estudo, como forma de observar o que se pode fazer para melhorar esse quadro clínico comum e evidente nos universitários, antes mesmo de se tornarem profissionais com responsabilidade. Assim, pretende-se contribuir para o ramo científico e acadêmico a partir de informações levantadas que possibilitará analisar os quadros clínicos de ansiedade apresentada pois, além de fornecer alertas gerais, podem auxiliar os estudantes de enfermagem a prevenirem ou evitar esse mal tão prejudicial à qualidade de vida. O presente estudo teve como objetivo identificar como a ansiedade atrapalha o estudante de enfermagem na conclusão do curso.

METODOLOGIA

O estudo, com abordagem qualitativa, foi realizado no Centro Universitário do Distrito Federal (UNIPLAN), localizado na cidade de Patos, Estado da Paraíba. A população teve como personagem central 89 acadêmicos do curso de enfermagem em fase de conclusão. A amostragem foi conveniência, sendo incluídos, os alunos do 7º e 8º período de enfermagem e que aceitaram participar da pesquisa. Os alunos menores de idade, que não estavam regularmente matriculados ou não se fizeram presentes, no período da coleta foram excluídos.

Para a coleta de dados foi previamente formulada um questionário, com perguntas subjetivas e objetivas acerca do tema proposto. Após a aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética (CEP), houve a explicação acerca da pesquisa, assegurando os esclarecimentos necessários para o consentimento e de possíveis dúvidas referentes à linguagem utilizada no questionário. Também foi realizada, antes da coleta de dados, a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), deixando livre a decisão delas em participarem ou não da pesquisa, podendo ainda, desistir em qualquer fase do estudo.

O instrumento de coleta foi disponibilizado para os estudantes responderem de forma voluntária, por um período de trinta dias a partir da aprovação pelo CEP, e, após todas as explicações necessárias.

Os dados foram analisados conforme a técnica de análise de conteúdo. Para isto, dividimos em 4 categorias: I- Dados sociodemográficos, II – Dados sobre o estilo de vida e rotina do estudante, III- Escala de ansiedade e depressão (HAD) e IV- Questões subjetivas acerca da percepção dos alunos sobre temática. Para garantir o anonimato, os profissionais voluntários foram identificados através da categoria e números crescentes: ALUN1, ALUN2, ALUN3 e assim sucessivamente.

A realização da pesquisa foi regida pela Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde que rege sobre a ética da pesquisa envolvendo seres humanos diretamente. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) por meio da Plataforma Brasil. Após a aprovação do CEP, todos os participantes envolvidos assinaram o TCLE, impressos em duas vias, uma para o pesquisado e outra para o pesquisador. A preservação da privacidade dos participantes foi garantida por meio do Termo de Compromisso do Pesquisador.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram desta pesquisa 30 estudantes universitários do curso de enfermagem em fase de conclusão. Para melhor explanação dos resultados, foi utilizado a técnica de análise de conteúdo e o

resultado foi dividido em quatro categorias: I- categoria: Dados sociodemográficos, II categoria – Dados sobre o estilo de vida e rotina do estudante, III Categoria – Escala de Ansiedade e Depressão (HADS) e IV Categoria – Dados subjetivos acerca da percepção dos acadêmicos acerca da ansiedade;

I- Dados sociodemográficos.

Tabela 1: Dados sociodemográficos da amostra

VARIÁVEIS	(n)	%
Faixa etária		
18 a 25 anos	17	56,7%
26 a 30 anos	06	20%
31 a 35 anos	02	6,7%
36 a 40 anos	02	6,7%
+ de 40 anos	03	10%
Sexo		
Maculino	04	13%
Feminino	26	87%
Estado Civil		
Solteiro	24	80%
Casado	05	11%
Divorciado	05	11%
Renda Familiar		
Até 1 salário mínimos	12	40%
De 1 a 2 salários mínimos	13	43%
De 3 a 4 salários mínimos	05	17%
Período em curso		
7º período	09	30%
8º período	21	70%
Qual a sua ocupação:		
a) só estuda	8	27%
b) Trabalha e estuda	22	73%
Total	30	100%

Fonte: dados da pesquisa, 2023.

Quanto a faixa etária de maior predominância, 17 (56,7%) dos acadêmicos estão com idades de 18 a 25 anos, 26 (86%) do sexo feminino, sinalizando assim, que a enfermagem é ainda uma profissão predominadas por mulheres. Em relação ao estado civil, 24(80%) dos acadêmicos se autodeclaram solteiros. Quanto a renda familiar, 13 (43%) ganham de 1 a 2 salários-mínimos.

Ressalta-se que, a singularidade laboral da enfermagem é marcada não somente como uma profissão essencial interligada por pessoas do sexo feminino, como também, pela especificidade de ações que são desenvolvidas no cotidiano, as quais conseguem gerenciar suas vidas como pessoas, esposas e mães. Sobre o perfil sociodemográfico dos acadêmicos, ser composto por estudantes solteiros, nos estudos de Lima et al. (2017) foram apresentados semelhanças com este achado.

Além disso, evidenciou-se durante a realização do estudo, que o ano acadêmico e o tempo dedicado aos estudos, contribuem para a baixa qualidade do sono e baixa qualidade de vida de grande parte dos acadêmicos, especialmente para aqueles que relacionam o trabalho e estudos, consecutivamente.

II categoria – Dados sobre o estilo de vida e rotina do estudante

Tabela 2 – Dados sobre qualidade de vida dos acadêmicos – Questões de 1 a 4

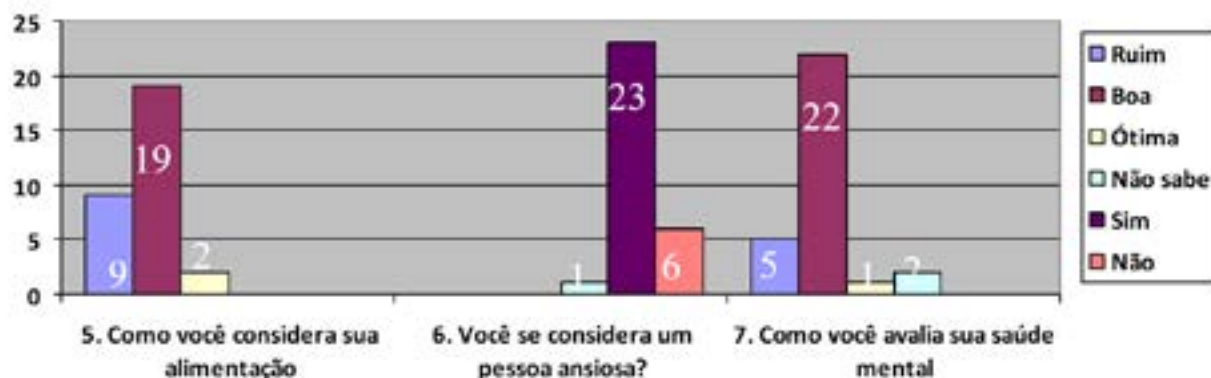
Variavel	(n=30)	%
1. Quantas horas você estuda (extraclasse) por dia?		
1 hora	13	43%
De 2 a 4 horas	14	47%
+ de 4 horas	0	0%
Não soube responder	3	10%
2. Quantas horas você dorme por noite?		
8 horas ou mais	6	20%
6 horas	13	43%
5 horas	9	30%
Não soube responder	2	7%
3. Como você considera seu sono e repouso?		
Ruim	8	27%
Bom	19	63%
Ótimo	2	7%
Não sabe	1	3%
4. Como você considera sua rotina?		
Normal	12	40%
Monótona	6	20%
Exaustiva	12	40%

Fonte: dados da pesquisa, 2023.

O gráfico 1, abaixo traz uma autoavaliação da qualidade de vida dos alunos, foi perguntado como consideram sua alimentação, 9 representando 30% da amostra, disseram que a alimentação é ruim, para 19 (63%) é boa e 2 (7%) dos entrevistados responderam que é ótima. Indagados o quanto se consideravam ansiosos, a 23 alunos, compondo 77% se consideram pessoas ansiosas, e 6 (20%) negaram se sentir assim, um acadêmico não soube responder. Ainda questionados sobre sua saúde mental, 5 (17%) avaliaram como ruim, 22 (73%) disseram ser boa, 1(3%) julgou como ótima e 2 (7%) não soube responder. Destes, apenas 7 (23%) afirmaram já ter procurado ajuda profissional e 23 (77%) disseram nunca ter precisado de ajuda para questões relacionadas e saúde mental.

De acordo com Sousa (2020), precisamos considerar a saúde e a qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem, tendo em vista que a sua futura profissão, se dará em realidades complexas, relações humanas diversas, que fará parte do seu cotidiano, movidas por diferentes exigências ou até mesmo expectativas de oportunidades para sua atuação, defrontando assim, em fatores que podem conduzir para o adoecimento mental e, posteriormente, comprometer a realização plena do cuidado.

Gráfico 1 - Dados sobre qualidade de vida dos acadêmicos – Questões de 5 a 7



Fonte: dados da pesquisa, 2023

III Categoria – Escala de Ansiedade e Depressão (HADS)

Foi aplicada a escala de HADS para ansiedade e depressão (Tabela 3), com perguntas de múltiplas escolhas acerca da percepção dos acadêmicos sobre seus sentimentos e pensamento na última semana. Para cada resposta foi atribuída uma pontuação, de 0 a 3, onde as questões pares avaliaram o risco para depressão e os números ímpares para ansiedade.

Tabela 3- Escala de HADS – Ansiedade e depressão

Varriáveis	(n=30)	%	Pontos
1. Sente tenso e nervoso			
Quase sempre	4	13%	3
Muitas vezes	22	74%	2
Por as vezes	4	13%	1
Nunca	0	0%	0
2. Sentir prazer nas coisas que gostava			
Tanto como antes	11	37%	3
Não tanto como antes	13	43%	2
Só um pouco	2	7%	1
Quase antes	4	13%	0
3. Tenho a sensação de medo, como se algo terrível estivesse para acontecer			
Sim e muito forte	1	3%	3
Sim, mas não tão forte	15	50%	2
Um pouco, mas não me aflinge	6	20%	1
De modo algum	8	27%	0
4. Sou capaz se rir e ver o outro lado divertido das coisas			
Tanto quanto antes	18	60%	3
Não tanto quanto antes	12	40%	2
Muito menos agora	0	0%	1

nunca	0	0%	0
5. Tenho a cabeça cheia de preocupações			
A maioria das vezes	10	33%	3
Muitas vezes	9	30%	2
Por vezes	9	30%	1
Quase nunca	2	7%	0
6. Sinto-me animado			
Nunca	0	0	3
Poucas vezes	5	17%	2
De vez enquanto	12	40%	1
Quase sempre	13	43%	0
7. Sou capaz de estar descontraidamente sentado(a)/ com medo que até sinto um aperto no estômago			
Nunca	12	40%	0
Por vezes	6	20%	1
Muitas vezes	11	37%	2
Quase sempre	1	3%	3
8. Sinto-me mais lento(a), como se fizesse as coisas mais devagar			
Quase sempre	1	3%	3
Muitas vezes	1	3%	2
Por vezes	18	60%	1
Nunca	10	33%	0
9. Fico de tal forma apreensivo(a) com medo, até sinto um aperto no estômago			
Nunca	8	10%	3
Por vezes	13	40%	2
Muitas vezes	7	17%	1
Quase sempre	2	33%	0
10. Perdi o interesse de cuidar so meu aspecto físico			
Completamente	3	10%	3
Não dou a atenção que devia	12	40%	2
Talvez cuide menos que antes	5	17%	1
Tenho o mesmo interesse de sempre	10	33%	0
11. Sinto-me de tal forma inquieto (a) que não consigo está parado(a)			
Muito	3	10%	3
Bastante	8	27%	2
Não muito	19	63%	1
Nada	0	0%	0
12. Penso com prazer nas coisas que podem acontecer com o futuro			
Tanto quanto antes	18	60%	0
Não tanto quanto antes	7	23%	1
Bastante menos agora	3	10%	2
Quase nunca	2	7%	3
13. De repente tenho a sensação de pânico			
Muitas vezes	5	17%	3
Bastante vezes	2	7%	2

Por vezes	9	30%	1
Nunca	14	46%	0
14. Sou capaz de apreciar um bom livro ou um programa de rádio ou televisão			
Muitas vezes	12	40%	0
De vez enquanto	6	20%	1
Poucas vezes	7	23%	2
Quase nunca	5	17%	3

Fonte: dados da pesquisa, 2023, inspirado na escala HADS.

Como Observa-se na Tabela 3, acima, sentimentos de preocupação a maior parte do tempo, uma característica importante a ser analisada, visto que, muitos dos acadêmicos do curso de enfermagem, apresentam algum tipo de transtornos mentais, que se inicia com estágios de preocupação, sendo este uma das característica do ambiente acadêmico, ao qual colabora para o desenvolvimento de estados de preocupação constante relacionadas a mudança na rotina de vida para acadêmica, distanciamento do núcleo familiar, responsabilidades pelos estágios, cobranças sociais e profissionais futuras.

Após consolidado todas as respostas, foi extraída uma amostragem levando como referência a maior concentração das respostas, definindo um perfil de acadêmicos com possível risco para ansiedade com total de 10 pontos e depressão, totalizando 8 pontos como apresentado no quadro 1, abaixo:

Quadro 1 – Resultado do teste de ansiedade e depressão utilizando amostragem da maior votação

Score	Ansiedade	Depressão
De 0 - 7 Pontos: Improvável		
De 8 a 11 Pontos: Possível	10 Pontos	8 Pontos
De 12 a 14 Pontos: Provável		

Nos estudos de Rocha (2017) aponta que acadêmicos do 8º período, apresentam níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão, relacionados as atribuições dos acadêmicos terem a responsabilidade dos estágios, estarem em contato com o paciente, sofrerem maiores cobranças dos professores, preocupação com o mercado laboral e a sua participação no trabalho de conclusão de curso.

Na tabela 4, abaixo, os resultados da análise realizada entre a diferença entre o sexo masculino e feminino com relação aos níveis de ansiedade e depressão, feita a partir do Teste t e ANOVA, para os itens aplicados e as suas dimensões, indicam haver uma diferença entre os entrevistados apesar que a maior parte deste ser do sexo feminino, conforme se verificou na análise que os participantes do sexo masculino possuem elevados níveis de ansiedade. Os valores obtidos se afastam de forma, significativa, dos valores considerados preocupantes do ponto de vista da saúde mental.

No que se analisa, sobre os aspectos físicos relacionados ao cuidar, 40% referem não dá a devida atenção a sua imagem. A ansiedade quando apresentada em graus elevados, colaboram para que os sujeitos percam o interesse por atividades rotineiras e que fazem parte do seu cotidiano de vida, incluídos seus aspectos físicos e cuidados com o corpo e baixa Autoestima.

Tabela 4- Comparação das variáveis em relação a ansiedade e depressão: diferenças entre a função do sexo e estado civil.

Variáveis	Relação	N	Média	DP	P
Ansiedade	Sexo				
	Feminino	23	11,3	5,2	P<= 0,02
	Masculino	07	9,7	4,6	
Ansiedade					
	Casado/namorando	24	11,0	4,8	P<=0,01
	Solteiro	06	8,9	4,6	

Fonte: Teste T e ANOVA *p≤0,05; ** p≤0,01.

Assim, os níveis de ansiedade foram maiores entre as mulheres. Conforme se verificou na análise que os participantes do sexo feminino possuem elevados níveis de ansiedade quando comparados ao do sexo masculino, com cerca de uma média total de 11,3% e desvio padrão para 5,2 para ansiedade. Sendo que para a ansiedade não foram significativos ($p \leq 0,02$).

Quanto ao estado civil, os resultados indicaram que os níveis de ansiedade foram majoritariamente nos entrevistados que declaram serem solteiros. Representando que os indivíduos que ficaram em permanecerem isolados e que eram solteiros, estavam mais susceptíveis a desenvolver quadros clínicos de ansiedade. Apresentando que os resultados são muitos significativos ($P \leq 0,01$).

IV Categoria – Dados subjetivos acerca da percepção dos acadêmicos acerca da ansiedade

Sobre como a ansiedade atrapalha a vida do acadêmico no final do curso e como uma pessoa ansiosa se sente elaborando um TCC, foi notório que há uma interferência direta da vida acadêmica com a qualidade de vida do estudante.

As questões 1 e 2 desta categoria foram representados pela nuvem de palavras, elaborada a partir das respostas obtidas com maior frequência, quando pedido para eles definirem ansiedade em uma palavra e citar seus principais sintoma, como ilustrado na Figura 1, abaixo:

Figura 1 – Nuvem de palavras com as principais respostas das questões 1 e 2



Fonte: dados da pesquisa

A ansiedade é configurada como parte de uma emoção essencial a sobrevivência humana, embora seja descrita como uma sensação desagradável de apreensão, tensão constante e desconforto pela ação antecipada do perigo. A ansiedade interfere na vida cotidiana dos acadêmicos, principalmente naqueles que estão próximo a apresentação do TCC, pressões relacionadas aos estágios e provas, consecutivamente. Este sentimento fica ainda mais evidente nestes depoimentos:

A ansiedade de uma forma geral tem me atrapalhado bastante, inclusive tem me prejudicado na minha concentração e no meu aprendizado, me sinto mais estressado como nunca, imaginando que no final do curso terei que fazer e defender meu TCC, aí surge o desespero de na hora dá o famoso branco e não conseguir. E outra, ainda surge a insegurança de conseguir um emprego, assumir os plantões, bem como passar em um concurso para não passar o tempo todo, trabalhando por indicação. (ALUN1).

Ao realizar a primeira etapa do meu TCC, me senti sobre muita pressão, mas também aprendi muito. E ao longo do TCC, me senti como a ansiedade atracada, falta de ar, insônia constante, estressada, com aperto no coração. Senti dificuldade em me concentrar em montar meu TCC, medo de não conseguir terminar a tempo. E acredito que ao finalizar o curso minha ansiedade vai diminuir por não estar sobre muita pressão. (ALUN2).

Nessa linha de pensamento, verifica-se que a ansiedade ganha intensidade na vida acadêmica à medida que se aproxima do período de conclusão dos cursos, surgidos por sensação de apreensão constante, insônia, dificuldades de concentração, estresse entre outros, sendo que maior parte dos entrevistados, sinalizam a apresentação dos sintomas antigênicos na defesa do seu TCC. Portanto, mesmo satisfeitos com a escolha do curso, os estudantes apontam o Trabalho de Conclusão de Curso, como sendo a principal geradora de ansiedade.

O tempo prologando dedicado aos estudos e a vida pessoal, são motivos de preocupações constantes relacionadas a aproximação para adentrar na vida profissionais, e que acabam colaborando para a baixa da qualidade de vida. Tais informações relacionam-se com os estudos de Ferreira, Menezes e Barros (2021), onde verificou-se que alguns fatores relacionados ao curso de enfermagem podem trazer como consequências negativas e prejuízos como maus hábitos alimentares, sono e repouso dos acadêmicos. Todavia, estratégias podem ser criadas como forma de atenuar, tais como práticas de atividade físicas, momentos de lazer e otimização da espiritualidade.

Colaborando com os achados, Santos (2014) observou que os acadêmicos da área de saúde são expostos a altas cargas de estresse, devido as exigências feitas ao longo do seu percurso acadêmico, a cobrança pessoal, de professores e familiares, o aumento da pressão psicológica tende aumentar conforme, ocorre sua evolução acadêmica, movida por longas horas de estudos, cansaço mental e expectativa sobre o mercado laboral, são fatores ansiogênicos que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade de forma patológica.

Na compreensão dos sujeitos, a ansiedade pode se desenvolver em qualquer momento de seu percurso acadêmico, ou seja, por uma predisposição pessoal relativamente estável que responde a eventos estressantes, e que se intensificam com certa tendência de presenciar qualquer situação ameaçadora ou algo que ainda irá acontecer. O cotidiano acadêmico pode torna-se um dos fatores antigênicos que irá gerar

influências negativas sobre alguns aspectos cognitivos, tais como: processos de aprendizagem, a redução da atenção e concentração, e, posteriormente, baixo desenvolvimento das habilidades e aprendizagem (Lima et al., 2017).

Pontes (2021) analisou os níveis de ansiedade nos estudantes acadêmicos do curso de enfermagem, entre ingressos e concluintes, com o uso de ferramenta como o Inventário de Beck, Medeiros e Bittencourt, analisaram que os universitários apresentavam nível mínimo de ansiedade (62,7%), seguido de leve ansiedade (27,3%), ansiedade moderada (6,4%) e ansiedade severa (3,6%). Acredita-se ainda que o nível de ansiedade em estudantes universitários, seja devido aos fatores que estão presente no período acadêmico, tais como cobranças nos estágios, (Pontes, 2021).

Em relação as alterações nos níveis de ansiedade, Silva et al. (2021) demonstrou que as alterações desencadeadas no oitavo e nono período do semestre que, as alterações elencadas pelos níveis de ansiedade, tem como fator o Trabalho de Conclusão de Curso (92,1%), seguidos por estágios curriculares (72,5%) e estágio não obrigatório (49%). Em um estudo realizado na universidade de Minas Gerais, os acadêmicos apresentam sentimentos de ansiedade vivenciados durante os estágios obrigatórios de angústia, medo, tristeza, cobrança pessoal frente ao assunto, seguidos pela insegurança quanto ao mercado laboral (Nascimento; Resck; Vilela, 2018). Há controversa apontada nos estudos de Fernandes et al. (2018), sobre sintomas de ansiedade, influenciados pela entrada e saída da Universidade, em universitários. Em uma pesquisa realizada na Índia, evidenciou que os sintomas podem ser intensos no primeiro ano acadêmico, mas com o decorrer do período, os sintomas de ansiedade e depressão tendem a diminuir.

Os acadêmicos ao serem questionados, sobre a implantação de estratégias no âmbito universitário, emergiu o seguinte relato:

Oferecer apoio com um profissional em saúde mental, seria uma das melhores alternativas, principalmente em um espaço calmo e seguro, afim de que o aluno possa se sentir confortável e confiante, para que ele saiba que pode contar com a faculdade. Também investir em palestras relacionada a área da saúde mental e preparar com antecedência o aluno para que assim ele possa diminuir a ansiedade no final do curso fazendo com que ele aproveite melhor seu tempo. (ALUN3).

Considera-se também que estudantes concluintes também apresentam baixa autoestima e insatisfação para atuação profissional (SOUSA, 2020).

Nos estudos de Son, So e Kim (2019), realizados com universitários coreanos, são utilizados como estratégias para redução dos níveis de ansiedade, a aromaterapia combinada com a musicoterapia. Esse tipo de combinação comprova-se uma redução significativa de 42% dos níveis de estresse e ansiedade, contribuindo assim para o aumento do desempenho das habilidades fundamentais de Enfermagem, quando comparados com outros estudos que não realizam estratégias nenhuma.

Em relação a saúde mental, nas pesquisas de Melo et al. (2021) sinalizam a necessidade de realização de estratégias, a exemplos de psicoterapia, que colaborem para o aumento dos indicadores de bem-estar, bem como forma de prevenção do adoecimento mental, a baixa autoestima. A autoeficácia das estratégias propostas nas universidades tem demonstrado um fator promissor na edificação dos recursos psíquicos e melhoria da qualidade de vida dos acadêmicos, uma vez que, prepara o jovem para o enfrentamento assertivo do estresse pessoal e acadêmico, e melhoramento dos quadros ansiogênicos. Sendo considerados essenciais para prevenção da instalação de condições clínicas e mentais negativas, em detrimento de programas voltados para acadêmicos com quadros de depressão e ansiedade já instalados também.

CONCLUSÃO

Verifica-se que a faixa etária de maior predominância, são de acadêmicos com idades de 18 a 25 anos, e permanecendo com prevalência feminina, sendo estes autodeclarados solteiros, e quando questionados sobre seu estado de ansiedade possuir maior relação com os sintomas clínicos de preocupação, insônia, e falta de concentração, está a apresentação do TCC, entre os principais “vilões”.

Todavia, o ambiente universitário pode, por muitas vezes prejudicar a qualidade de vida, especialmente quando associada a alta e frequente cobrança pelo desempenho acadêmico, proximidade da saída e defesa do Trabalho de Conclusão de Curso, bem como a incerteza na futura atuação profissional, são considerados o grande “vilão” causador de ansiedade na etapa final da graduação.

Tendo em vista, as necessidades dos acadêmicos, sugere-se então a necessidade de promoção de apoio e suporte de profissionais, a exemplos de psicólogos, em lugares climatizados e calmos, de fácil acesso, que vise proporcionar práticas integrativas e complementares que colaborem para a redução dos níveis de estresse e ansiedade. Neste sentido, estes participantes não parecem apresentar respostas desadaptativas frente ao meio da nova realidade de vida acadêmica, apresentado por níveis moderados de ansiedades. Sugere-se metodologias voltadas as atividades que reduzam a ansiedade, compreendendo a dimensão do universo de cada aluno, a implementar atividades socioemocionais, ajuda com especialistas e profissionais de saúde, que promova a empatia e cooperação, visto que vamos lidar com a rotina de vida e morte consecutivamente.

Outro fato que chama atenção para a realidade acadêmica, é que as situações vivenciadas também têm demonstrado influenciadoras da baixa autoestima dos universitários. Espera-se que o estudo venha a contribuir para o ramo científico e acadêmico, bem como para o entendimento da população com um todo. Contudo, faz-se necessário observar os mecanismos de enfrentamento para que tal situação não se agrave.

CONFLITOS DE INTERESSE

Não há conflito de interesse

REFERÊNCIAS

- AUGUSTO, F.S.T.; CARDOSO, I.A.S.; SOUZA, M.V.R.; ARANHA, A.L.B. Transtorno de ansiedade entre estudantes de enfermagem. *Rev Cientí. Multidisc. Núc. do Conh.*, v.2, n.11, p.130-139, 2019.
- CASTILLOS, A.R.; RECONDOB, R.; ASBAHRC, F.R.; MANFRO, G.G. Transtorno de Ansiedade. *Rev Bras Psiquiatr*, v.22, n.2, p.20-3, 2000.
- COSTA, T. Ansiedade de informação: estudo com universitários de enfermagem. 84f. 2019. Dissertação (mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal da Paraíba/UEPB, João Pessoa-PB, 2019.
- FERREIRA, V.A.; MENEZES, K.R.; BARROS, A.F. Qualidade de vida do estudante de graduação em enfermagem: uma análise quantitativa. *Enferm Foco*, v.12, n.5, p.985-90, 2021.
- FREITAS, P.H.B.; MEIRELES, A.L.; RIBEIRO, I.K.S.; ABREU, M.N.S.; PAULA, W.; CARDOSO, C.S. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. *Rev.*

Latino-Am. Enfermagem, v.31, p.3885, 2023.

LIMA, B.V.B.G.; TRAJANO, F.M.P.; NETO, G.C.; ALVES, R.S.; FARIAS, J.A.; BRAGA, J.E.F. Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de enfermagem. Rev enferm UFPE on line., Recife, v.11, n.11, p.4326-33, nov., 2017.

MELO, H.E.; SEVERIAN, P.F.; EID, L.P.; SOUZA, M.R.; SEQUEIRA, C.A.; SOUZA, M.G. impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem. Acta Paul Enferm., v.34, p.01113, 2021.

NASCIMENTO, M.G.G.; RESCK, Z.M.R.; VILELA, S.C. Sentimentos de acadêmicos de enfermagem no estágio curricular sob a ótica de Heidegger. Cogitare Enfermagem, v.23, n.4, p.57562, 2018.

PONTES, L.M.S. Ansiedade em estudantes do ensino superior: uma revisão bibliográfica. 31f. Dissertação (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco/UFPE, Vitória de Santo Antão, 2021.

SANTOS, R. M. Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde. 2014. 84f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública - PPGSP) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.

SILVA, A.L.F.; SANTANA, G.M.; BARROS, A.K.S.; ALMEIDA, A.E.F.; SILVA, B.L.; SILVA, N.E.P. Prevalência de transtornos de ansiedade entre estudantes dos cursos de saúde: consequências e implicações durante a graduação. 36f. Dissertação (Graduação em Fisioterapia) - Universidade de Brasília/UnB, Brasília-DF, 2021.

SILVA, N.K.G., SOUZA, V.A.; SOUSA, F.D.A.; SILVA, T.T.D.; SOUSA, L.P.; MARQUES, A.E.F. Perfil de ansiedade e automedicação de alunos concluintes de cursos da área de saúde em uma faculdade no alto sertão da Paraíba. Visão Acadêmica, Curitiba, v.22, n.1, jan. - mar. /2021.

SON, K.H.; SO, W.Y.; KIM, M. Efeitos da aromaterapia combinada com musicoterapia na ansiedade, estresse e habilidades fundamentais de enfermagem em estudantes de enfermagem: um ensaio clínico randomizado. Int J Environ Res Public Health, v.16, n.21, p.4185, 2019.

SOUSA, L.P. A moradia estudantil no processo de afiliação e integração à vida acadêmica. 375f. Dissertação (Doutorado em Educação) - Universidade Federal de Minas Gerais/UFMG, Belo Horizonte-MG, 2020.