

## REDUÇÃO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Antônio Vinícius Silva de Oliveira<sup>1</sup>

Lais Borges Ribeiro Maciel<sup>1</sup>

Maria Luiza E. Dornelas de Castro<sup>1</sup>

Michelle Cristina Alves Ferreira<sup>1</sup>

Queila Araujo Rubinger Costa<sup>1</sup>

Thays Silva Ferreira<sup>1</sup>

Eleusa Spagnuolo Souza<sup>2</sup>

### RESUMO

A ansiedade é um problema que afeta a maioria da população. No Brasil, o banco de dados da Organização Mundial da Saúde da OMS em 2018, 9,3% da população tem um quadro relacionado, incluindo estudantes. Situações como trabalho, seminários, testes, estágios, emprego, liderança de estudos, participação em aulas, são anteriores na vida do aluno e, portanto, os gatilhos para eles se correlacionam com a ansiedade. Tendo em vista o grande número de casos de angústia não só no mundo, mas em todo o Brasil devido a questões políticas, sociais e culturais, torna-se de interesse social saber intervir em determinada situação e ajudar alguém que está passando por uma angústia. crise, como o Transtorno do Pânico. Diante do exposto, esta pesquisa bibliográfica tem como objetivo discutir as formas de tratar ou atenuar os sintomas de ansiedade dos estudantes do ensino superior diante de sua vida acadêmica, destacando o papel e a fundamentalidade do psicólogo ao longo do processo. Como o trabalho do psicólogo pode reduzir os níveis de ansiedade dos estudantes do ensino superior?

**Palavras-chave:** Ansiedade. Alunos. Psicólogo.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Psicologia – Faculdade Atenas

<sup>2</sup> Docente do Curso de Psicologia – Faculdade Atenas

## ABSTRACT

Anxiety is a problem that affects the majority of the population. In Brazil, the WHO World Health Organization database in 2018, 9.3% of the population has a related picture, including students. Situations such as work, seminars, tests, internships, employment, study leadership, attendance at classes, are prior in the student's life, and thus the triggers for them to correlate with anxiety. In view of the large number of anxious cases not only in the world, but throughout Brazil due to political, social and cultural issues, it becomes of social interest to know how to intervene in a given situation and to help someone who is experiencing an anxiety crisis such as Panic Disorder. In view of the above, this bibliographical research aims to discuss the ways of treating or alleviating the anxiety symptoms of higher education students in face of their academic life, highlighting the role and the fundamentality of the psychologist throughout the process. So how can the psychologist's work reduce the anxiety levels of higher education students?

**Keywords:** Anxiety. Students. Psychologist.

## INTRODUÇÃO

A ansiedade é um problema que afeta grande parte da população. No Brasil, conforme dados da OMS – Organização Mundial de Saúde em 2018, 9,3% da população encontra-se com algum quadro relacionado a ela, inclusive estudantes. Situações como trabalhos, seminários, provas, estágio, emprego, pressão dos familiares, frequência às aulas, são constantes na vida do estudante, e assim, fatores desencadeantes para que se apresente algum sintoma relacionado à ansiedade.

Ansiedade é a antecipação de uma ameaça que ainda não ocorreu, ou seja, apenas a imaginação de uma possível situação pode desencadear o processo de ansiedade. Existem diversos transtornos de ansiedade conhecidos como o Transtorno de Ansiedade Generalizada ou mesmo a Fobia Específica (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* [DSM-5], 2014).

O tratamento da ansiedade pode variar conforme o nível de agravamento do transtorno ansioso, porém inclui certamente o suporte da família, do meio social do indivíduo, acompanhamento psicoterápico e até mesmo tratamento medicamentoso. As disseminações de informações corretas e precisas sobre o que é e formas de tratamento podem ser vistas como medidas com resultados tanto a curto quanto em longo prazo, pois a conscientização através de atividades sociais grupais, palestras nas faculdades, seminários e trabalhos afins podem influenciar fortemente na redução dos fatores que geram a ansiedade e tornar seu tratamento mais efetivo através de técnicas simples também divulgadas nestes meios.

Diante do exposto, esta pesquisa bibliográfica tem por objetivo discorrer sobre as formas de tratamento ou amenização dos sintomas de ansiedade dos alunos de ensino superior diante da sua vida acadêmica destacando o papel e a fundamentalidade do psicólogo em todo o processo. Sendo assim, como o trabalho do psicólogo pode reduzir os níveis de ansiedades dos estudantes do ensino superior?

Atualmente existem diversas pesquisas sobre fatores que influenciam a ansiedade, como ela se manifesta de maneira biológica, psicológica e social. Existem também diversas formas de tratamento como psicoterapia e a aplicação da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) que uma abordagem psicológica que visa o aqui e agora, com técnicas de respiração, controle e fiscalização dos próprios pensamentos se torna a abordagem mais indicada para diversos tipos de ansiedade.

Não somente a aplicação de técnicas psicoterápicas desvinculadas de um processo terapêutico é indicada, mas o próprio acompanhamento deste estudante com profissionais psicólogos capacitados pode influenciar diretamente no seu tratamento e melhora significativa. Este trabalho visa deslindar de forma mais profunda o porquê da importância deste profissional nestas situações. Assim, ressaltar qual o seu real trabalho e possíveis formas de intervenção em escolas de ensino fundamental, médio, e principalmente em ensinos superiores.

Diante do grande número de casos ansiosos não só no mundo, mas em todo o Brasil devido a questões políticas, sociais, culturais, se torna de interesse social saber como intervir em determinada situação e auxiliar alguém que esteja passando por uma crise de ansiedade como o Transtorno do Pânico.

De forma natural a cada instante surgem novas formas de tratar e de se trabalhar com pessoas com ansiedade. Assim, é de interesse de diversos

acadêmicos, não só de psicologia, descobrir novas formas de identificação, intervenções e acompanhamentos em casos de ansiedade. Este trabalho visa contribuir também para os avanços da luta contra a ansiedade.

## **METODOLOGIA**

Este estudo se classifica como descritivo, por buscar tornar mais explícito conceitos, ideias e identificar um objeto de estudo que possa ser alvo de outras pesquisas. É uma pesquisa “bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado.” (GIL, 2007).

Serão realizadas diversas pesquisas bibliográficas em artigos científicos depositados nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico, Biblioteca Digital e também em livros de graduação relacionados ao tema, do acervo da biblioteca da Faculdade Atenas.

As palavras chave utilizadas nas buscas serão: psicologia, ansiedade, intervenção.

## **DESENVOLVIMENTO**

Segundo o *Dignostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM – 5), os transtornos de ansiedade compartilham características de medo e ansiedades excessivas juntamente com perturbações comportamentais relacionadas.

Os sintomas, taquicardia, ‘sensação de morte’, sudorese, dores diversas pelo corpo, medo intenso, dificuldade de respirar, entre outros, podem comprometer a vida social, profissional e pessoal do indivíduo. Cerca de 9.3% da população brasileira apresenta um quadro de ansiedade (Organização Mundial Da Saúde, 2018).

No ingresso ao ensino superior, os estudantes apresentam grandes modificações nas suas vidas, principalmente dos que buscam a primeira graduação gerando níveis de estresse dificilmente vivenciados anteriormente em sua vida.

Relacionamentos saudáveis entre família, amigos, boa alimentação, prática de exercícios físicos podem influenciar positivamente no combate a ansiedade.

## CONCLUSÃO

Assim, se torna nítido que não apenas um fator, mas diversos, podem influenciar tanto na prevenção quanto no tratamento de diversos transtornos psicológicos relacionados a ansiedade. Nota-se então que o psicólogo pode encontrar uma forma rápida, simples e direta de reduzir de forma efetiva e notável os níveis de ansiedade de estudantes do ensino superior através de técnicas, psicoterapia, suporte emocional e em alguns casos se faz necessário o uso de medicação para poder controlar de forma mais efetiva juntamente com a psicoterapia. Tornando assim, notável a importância do psicólogo em acompanhamento com estes jovens, tratando os transtornos ansiosos já presentes como evitando o surgimento de futuros.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, *Juvenal Soares Dias*; VICTORA, *Cesar G.*. O que é "um problema de saúde pública"? Disponível em  
<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-790X2006000100018](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2006000100018)>. Acesso em: 07 dez 2018;

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa, 2002. Acesso em: 01 dez 2018;

Governo do Brasil, Atividades escolares estimulam o gosto e hábito pela leitura, 2017. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/noticias/educacao-e-ciencia/2014/07/atividades-escolares-estimulam-o-gosto-e-habito-pela-leitura>>. Acesso em: 07 dez 2018;

GUERREIRO, Diogo Frasilho; SAMPAIO, Daniel. Comportamentos autolesivos em adolescentes: uma revisão da literatura com foco na investigação em língua portuguesa, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-90252013000200009](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-90252013000200009)>. Acesso em: 06 dez 2018;

Manual MSD. Versão para Profissionais da Saúde. Brasil, 2018. Disponível em: <<https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psi%C3%A1tricos/transtornos-do-humor/transtornos-depressivos>>. Acesso em: 07 dez 2018;

Organização Pan-Americana da Saúde. Organização Mundial da Saúde, Março, 2018. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=822](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=822)>. Acesso em: 03 dez 2018;

WINDLE, M.(1992). A Longitudinal Study of Stress Buffering for Adolescent Problem Behaviors. *Developmental Psychology*. Acesso em: 01 dez 2018.