

Ansiedade nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: uma revisão

Anxiety in nursing university students: a review

Andressa Luiza de Freitas Lisboa¹, Ulisses Rodrigues Dias², Marilei de Melo Tavares³, Catia Maria Diogo⁴, Luther King de Andrade Santana⁵, Elisângela do Nascimento Fernandes Gomes⁶

Como citar esse artigo. Lisboa ALF, Dias UR, Tavares MM, Diogo CM, Santana LKA, Gomes ENF. Ansiedade nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: uma revisão. Rev Fluminense de Extensão Universitária. 2022;12(1):11-15.

Resumo

A ansiedade consiste em uma resposta fisiológica do ser humano quando o indivíduo se encontra em circunstâncias conflitantes, no qual pode se tornar patológica. Os transtornos de ansiedade podem trazer um sentimento de aprisionamento mental para o indivíduo que a tem, impedindo-o de praticar atividades simples do cotidiano. Devido a longas horas de estudo, cobranças pessoais e de seus familiares o estudante acaba por se sentir incapaz e desestimulado, trazendo assim, um medo do seu futuro acadêmico e profissional. A pressão psicológica é um dos elementos causadores do baixo desempenho acadêmico. O estudo tem como objetivo identificar como a ansiedade interfere no rendimento acadêmico do estudante universitário de enfermagem, afetando o bem-estar físico mental dos estudantes a partir de artigos já publicados. Metodologia: trata-se de uma revisão bibliográfica sobre o tema em questão, ou seja, ansiedade no decorrer da graduação em enfermagem. Análise a partir de artigos selecionados na Biblioteca Eletrônica Científica Online Scielo e Google Acadêmico. Em uma busca inicial foram encontrados dezessete artigos no período de 2015 a 2020. Em seguida foram aplicados os critérios de inclusão, com acadêmicos de Enfermagem, Transtorno de Ansiedade na área da Enfermagem e serem publicados dentro do período de cinco anos. Com base nesses critérios foram selecionados cinco artigos com a finalidade de descrever os principais resultados acerca dessa temática. Resultados: os resultados apontam para sentimento de medo, ansiedade excessiva e perturbações comportamentais relacionados à rotina acadêmica. Ambiente competitivo, cobranças por melhores desempenhos, com maior exposição à fadiga. Considerações Finais: Torna-se essencial observar e acompanhar estudantes que demonstrem ter sintomas ansiosos durante a graduação, e desenvolver ações que minimizem a prevalência de casos.

Palavras-chave: Ansiedade; Enfermagem; Universitários

Abstract

Anxiety consists of a physiological response of the human being when the individual is in conflicting circumstances, in which it can become pathological. Anxiety disorders can bring a feeling of mental imprisonment to the individual who has it, preventing him from practicing simple everyday activities. Due to long hours of study, personal and family demands, the student ends up feeling incapable and discouraged, thus bringing a fear of his academic and professional future. Psychological pressure is one of the factors that cause low academic performance. The study aims to identify how anxiety interferes with the academic performance of university nursing students, affecting the physical and mental well-being of students from articles already published. Methodology: This is a bibliographic review on the subject in question, that is, anxiety during the undergraduate nursing course. Analysis from selected articles in the Scientific Electronic Library Online Scielo and Google Scholar. In an initial search, seventeen articles were found in the period from 2015 to 2020. Then the inclusion criteria were applied, with Nursing students, Anxiety Disorder in the area of Nursing and be published within a period of five years. Based on these criteria, five articles were selected in order to describe the main results on this topic. Results: The results point to feelings of fear, excessive anxiety and behavioral disturbances related to the academic routine. Competitive environment, demands for better performance, with greater exposure to fatigue. Final Considerations: It is essential to observe and monitor students who demonstrate anxiety symptoms during graduation, and to develop actions that minimize the prevalence of cases.

Keywords: Anxiety; Nursing; College students.

Introdução

Ansiedade é considerada uma resposta fisiológica quando o indivíduo se encontra em circunstâncias conflitantes, no qual pode se tornar patológica e ocasionar inquietações, dificuldade de concentração e o mal funcionamento psicossomático¹. Ainda, pode haver cansaço, problemas para dormir, tremores, dores abdominais entre outros. Em ambas as definições é

possível perceber que a ansiedade é algo capaz de impactar a vida de uma pessoa de forma negativa, a ponto de atrapalhar sua relação com o trabalho, os estudos e as pessoas ao seu redor².

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a Ansiedade é o mal do século, afetando diretamente os jovens que estão migrando do final da adolescência para a fase adulta, onde irão enfrentar cenários estressantes ao ingressar na vida acadêmica e profissional. Ainda de acordo com a OMS, o estudante de graduação está

Afiliação dos autores: ¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade de Vassouras. RJ, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0884-2053>

² Biólogo. Mestre. Integrante Grupo de Pesquisa do CNPq NUPETMAE. Professor do Curso de Enfermagem da Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7283-5865>

³ Psicóloga. Pós-doutorado pela UERJ. Professora Adjunto do Curso de Enfermagem da Universidade de Vassouras. Líder do Núcleo de Pesquisa CNPq - NUPETMAE. Docente do Curso de Psicologia, da Universidade de Vassouras – Campus Maricá, RJ, Brasil <https://orcid.org/0000-0002-3276-0026>

⁴ Bióloga. Doutora. Professora do curso de Enfermagem / Universidade de Vassouras, RJ, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7000-5961>

⁵ Filósofo. Doutorando em Educação. Professor do Curso de Enfermagem da Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8284-9520>

⁶ Enfermeira. Mestre. Professora do Curso de Enfermagem, Universidade de Vassouras. RJ, Brasil. Email: elisangelavass@yahoo.com.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8432-4157>

* Email de correspondência: andressaluiza16@gmail.com

Recebido em: 27/11/2021. Aceito em: 20/05/2022.

sujeito a grandes níveis de ansiedade, tendo em vista os transtornos que enfrentam desde o início do curso, que vão desde se mudar de sua cidade natal até ter que conciliar os estudos com o trabalho.

Há vários outros fatores relacionados à profissão que desencadeiam ansiedade nos estudantes da área da saúde, principalmente os de enfermagem. Fatores como medo de cometer erros no tratamento do paciente e até mesmo o contato direto com a morte, tornam-se extremamente ameaçadores a sua saúde mental³.

Aideologia que perpassa a profissão desde sua origem significa abnegação, obediência, dedicação. O conflito para esses trabalhadores fica evidente dado que a motivação caracterizada por sentimentos idealizados da profissão conflita com a realidade determinada pelo mercado de trabalho capitalista^{4,02}.

Nesse contexto levante-se o questionamento: quais fatores podem desencadear transtornos de ansiedade no acadêmico de Enfermagem?

Alguns autores mencionam que o estudante de enfermagem está exposto a uma grande variedade de elementos que podem causar ansiedade². Os autores citam alguns fatores comuns a todas as graduações, como: trabalhar para quitar os custos de uma faculdade, deixar a sua cidade natal e seus familiares para morar em outra cidade, longas horas de estudos e medo de apresentar trabalhos em público. Ainda, motivos pessoais também podem ocasionar a doença como: pressão familiar, insegurança, excesso de autocrítica, perfeccionismo, apreensão em relação ao futuro e a transição para vida acadêmica³. Porém há estudos que vai além, ao apontar que o estudante de enfermagem precisa enfrentar também problemas relacionados a profissão escolhida. A insegurança ao realizar práticas clínicas e ao se relacionar com o paciente, o medo de cometer erros, e o estresse mental ao ser confrontado com a possibilidade de morte de um paciente, são alguns exemplos desses problemas. O autor ainda destaca que além de estarem sobrecarregados com toda a carga letiva da graduação, esses alunos enfrentam um ambiente acadêmico extremamente competitivo, que busca sempre a excelência a fim de satisfazer o mercado de trabalho¹.

Nesse cenário é importante que se identifique e analise quais fatores podem contribuir para a ansiedade entre os alunos de enfermagem, para que possam ser adotadas estratégias que sirvam como fonte de apoio para melhorar a qualidade de vida acadêmica dos estudantes. Há uma relação significativa entre a qualidade de vida acadêmica de um estudante e a sua saúde. O autor ainda destaca que uma vida acadêmica satisfatória está diretamente ligada a tomada de decisões de carreira mais assertiva. Por fim o mesmo ainda reitera que estudos sobre a qualidade de vida de um aluno ajudam o corpo docente a gerir problemas nessa área, a evitar evasão escolar e ainda a propor políticas públicas que possam

ajudar os estudantes a terem um melhor rendimento durante a graduação⁵.

Por tudo isso, objetiva-se identificar como a ansiedade interfere no rendimento acadêmico do estudante universitário de enfermagem, afetando o bem-estar físico mental dos estudantes a partir de artigos já publicados.

Metodologia

Para a construção desse trabalho utilizamos a metodologia de revisão bibliográfica atentando para fatores influenciadores da ansiedade que interfere no rendimento acadêmico do estudante universitário afetando o bem-estar físico mental. Amostras foram compostas de artigos retirados da Biblioteca Eletrônica Científica Online Scielo e Google Acadêmico, onde foram utilizados os descritores “Enfermagem; Ansiedade; e Universitários.” A revisão caracteriza-se por qualitativa, levantamento retrospectivo, na qual responde à questão norteadora: “Quais fatores desencadeiam a ansiedade no acadêmico de Enfermagem?”

Como resultados da coleta dos artigos obtiveram-se artigos na sua maioria utilizando o método quantitativo, os quais tiveram seus resumos lidos e avaliados respeitando os critérios de inclusão. Foi coletado um total de dezessete artigos no período de 2015 e 2020. Os critérios de inclusão foram: todos guardarem relação com em estudos com acadêmicos de Enfermagem, Transtorno de Ansiedade na área da Enfermagem e serem publicados dentro do período de cinco anos. Com base nesses critérios foram selecionados seis artigos com a finalidade de descrever os principais resultados acerca dessa temática.

Resultados e Discussão

No que diz respeito à análise dos principais resultados dos estudos percebeu-se que todos os artigos encontrados compreendem pesquisas de natureza quantitativa, com estudos empíricos. Como o instrumento mais utilizado nas publicações analisadas, observou-se o rendimento expressas em sintomas comuns de ansiedade (como distúrbio do sono, sentimentos de angústia e fadiga intensa) cujo objetivo e fatores influencia dores sendo os mais utilizados nas publicações. Como é possível identificar no Quadro 1 a seguir:

Como demonstrado acima, vários são os fatores que desencadeiam ansiedade nos estudantes universitários da área da saúde, e a partir destes fatores pode ser discutido os vários fatores identificados pela literatura.

O sentimento de medo, ansiedade excessiva e perturbações comportamentais relacionados à rotina

Quadro 1. Apresentação dos artigos selecionados no estudo

Periódico/Editora/ Ano	Título	Natureza da pesquisa	Fatores influenciadores à Ansiedade
Interfaces Científicas - Humanas e Sociais. 2018 ⁶	Mensuração dos níveis de ansiedade traço e estado em estudantes do curso de enfermagem	Quantitativo	Disciplinas complexas que exigem uma maior atenção e tempo de compreensão, métodos avaliativos da instituição.
Rev Bras Enferm. 2018 ¹	Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública	Quantitativo	Relação com estilo de vida, ambiente competitivo, cobranças por melhores desempenhos, maior exposição à fadiga no período do curso no qual as práticas clínicas se tornam mais intensas.
Rev Bras Promoç Saúde. 2016 ⁵	Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico	Quantitativa	O tipo de moradia do estudante, o uso de tabaco e bebidas alcoólicas, substância psicoativas, autoavaliação negativa na disciplina acadêmica, má organização e planejamento das atividades de estudo; estresse e a ansiedade excessiva associada à gestão do tempo, distrações sociais e responsabilidades familiares,
CONENF. 2019 ^{9 11}	Sono e ansiedade no contexto do estudante de enfermagem: relação entre preferência circadiana, índice de estado ansioso e desempenho acadêmico.	Quantitativa	A intensa jornada acadêmica num horário em que padrões basais de ritmicidade biológica não estão adequados, gerando cronicamente distúrbios de sono, ansiedade e conseqüentemente, menor desempenho acadêmico.
Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro. 2019. ⁸	Transtorno mental comum entre estudantes de enfermagem e fatores envolvidos	Quantitativa	A insatisfação com a escolha do curso, ao seu desempenho insuficiente, menor faixa de renda familiar e a não prática de atividades de lazer na frequência desejada, dificuldades de adaptação à universidade.
CONBRANCIS. 2018 ³	Ansiedade em universitários na área da saúde	Quantitativa	O sentimento de medo, ansiedade excessiva e perturbações comportamentais relacionados à rotina acadêmica.

Fonte: Pesquisa dos autores

acadêmica, são fatores de risco para o desenvolvimento da psicopatologia³. No entanto, um outro estudo aponta em seus resultados que, disciplinas complexas que exigem uma maior atenção e tempo de compreensão, como por exemplo, Anatomia e fisiologia, e os métodos avaliativos da instituição também são fatores que podem ajudar no desenvolvimento do transtorno de Ansiedade no acadêmico, significa que a partir da própria rotina do acadêmico, deve ser manejada de acordo com o seu tempo de estudo, para suprir as suas necessidades acadêmicas⁶.

Mas o aparecimento e a prevalência dos sintomas

ansiosos se dão pela relação com estilo de vida, ambiente competitivo, cobranças por melhores desempenhos, maior exposição à fadiga no período do curso no qual as práticas clínicas se tornam mais intensas¹. Concordando com um estudo sobre níveis de ansiedade em estudantes, que aponta que o estilo de vida e a rotina do acadêmico podem influenciar sim, todo o rendimento na trajetória acadêmica do aluno universitário⁶.

O tipo de moradia do estudante, o uso de tabaco e bebidas alcoólicas, substância psicoativas, autoavaliação negativa na disciplina acadêmica, má organização e planejamento das atividades de estudo; estresse e

a ansiedade excessiva associada à gestão do tempo, distrações sociais e responsabilidades familiares são pontos que também trazem prejuízo para o rendimento do aluno⁵. E de acordo com a teórica de Enfermagem Orem, fala que o autocuidado é a prática iniciada e executada pelos indivíduos em seu próprio benefício para a manutenção à vida e ao bem-estar⁷. Ou seja, a partir do momento em que o acadêmico esteja levando uma vida saudável, com horas de sono em dia, boa alimentação e organização de tempo, ele está na prática do autocuidado, visando assim um comprometimento positivo frente à suas obrigações acadêmicas.

Por outro lado, os maiores fatores influenciadores para a ansiedade é a intensa jornada acadêmica num horário em que padrões basais de arritmia biológica não estão adequados, gerando cronicamente distúrbios de sono, ansiedade e conseqüentemente, menor desempenho acadêmico⁸. Uma vez que Wanda Horta teórica de enfermagem que defende e prioriza a manutenção das necessidades básicas, traz um olhar totalmente diferenciado, sendo que com a deficiência do sono, vários outros déficits e problemas de raciocínio, podem ser desenvolvidos, ocasionando não só baixo desempenho acadêmico, mas várias outras patologias lesando a saúde deste acadêmico⁹.

A insatisfação com a escolha do curso, ao seu desempenho insuficiente, menor faixa de renda familiar e a não prática de atividades de lazer na frequência desejada, dificuldades de adaptação à universidade, também é um dos fatores predominantes que ajudam a desenvolver a Ansiedade¹⁰.

Também trazendo pontos importantes a serem observados, com a própria insatisfação do acadêmico, em um ambiente no qual talvez não deseje estar resultando com a diminuição e ou falta do prazer em desenvolver outras atividades de lazer.

A organização do acadêmico precisa ser realizada de dentro para fora, como forma de adequação para uma boa transição na entrada e trajetória da graduação, principalmente no curso de enfermagem que tem ligação direta com o indivíduo que necessita de cuidados. Os estudantes de enfermagem possuem fatores íntimos que auxiliam no desencadeamento da ansiedade e diariamente vivenciam o medo de cometer algum erro ou não conseguir ter uma relação de enfermeiro e paciente durante as práticas clínicas. Contudo, o acadêmico enfrenta grandes dificuldades além das específicas dentro de seu curso, como foi mostrado a partir da literatura.

O relacionamento direto com os pacientes, a história clínica e o contato direto com a morte, torna-se extremamente ameaçador à saúde mental do estudante. Assim, existem transtornos mentais comuns no meio universitário que preocupam por seu índice de acontecimentos e seus efeitos sobre a saúde dos estudantes universitários. Torna-se essencial observar

e acompanhar estudantes que demonstrem ter sintomas ansiosos durante a graduação, e desenvolver ações que minimizem a prevalência de casos¹⁰.

A incidência do adoecimento no âmbito de suas práticas clínicas, também se torna um fator desencadeante para a ansiedade, pois além do paciente, o estudante acaba tendo maior proximidade com os micro-organismos e vírus, do ambiente ambulatorial e hospitalar. Mas é necessário ter uma atenção maior nos fatores que mexem e influenciam as necessidades básicas que podem afetar os sentidos psicossomáticos dos acadêmicos, posa partir dos distúrbios de sono, vários outros problemas irão se desenvolver. Importante ressaltar que, muitos estudantes por conta da carga horária de estudo acabam tendo frequentes episódios de sonolência diurna, mantêm-se acordados durante a noite estudando, para permanecer com um bom rendimento e com isso prejudicam sua saúde mantendo suas notas e atividades em dia¹⁰.

Acredita-se que os estudantes de enfermagem são mais expostos à fadiga no período do curso no qual as práticas clínicas se tornam mais intensas, e quando se tornam enfermeiros são mais vulneráveis no começo da carreira, com os seguintes fatores desencadeadores: a natureza do trabalho, a falta de apoio social e administrativo, problemas de carga de trabalho/mudança e demandas específicas¹.

A importância da intervenção no contexto universitário, quanto a oferecer serviços de apoio psicológico e atividades para promoção de saúde, numa perspectiva preventiva, com o objetivo de responder às necessidades manifestadas pelos estudantes e, assim, contribuir para o sucesso da sua integralidade e realização acadêmica.

A correlação positiva significativa do índice de rendimento acadêmico com as questões sobre autodisciplina, organização e planejamento; o tempo utilizado com atividades extracurriculares e o quão satisfeito o aluno está com o curso, manutenção de emoções agradáveis relacionadas à aprendizagem e, conseqüentemente, melhores desempenho acadêmico⁶.

Considerações Finais

É perceptível a fragilidade desses jovens estudantes e considerando o aumento da prevalência de ansiedade entre os universitários, o que demonstra a importância de estudos com essa temática com estudantes, levando em consideração como se encontram inseridos no contexto acadêmico e entre as mais variadas situações acadêmicas.

A problemática deste tema foi abordada de uma forma estruturada trazendo diferentes resultados que em uma análise profunda, conclui que os fatores que se correlacionam ao desenvolvimento da ansiedade

durante a graduação de enfermagem ocasionando uma interferência direta no rendimento acadêmico. Sendo eles relacionados com organização de tempo, autoconhecimento referente a seus limites e escolhas profissionais autocuidado de maneira integral, também correlacionado com estilo de vida e bem-estar.

Ressaltando que a importância da intervenção no contexto universitário, quanto a oferecer serviços de apoio psicológico e atividades para promoção de saúde, numa perspectiva preventiva, com o objetivo de responder às necessidades manifestadas pelos estudantes é o mais adequado na questão desta temática.

Referencias

Fernandes MA, et al. Transtornos mentais associados ao trabalho em profissionais de enfermagem. *Rev Bras Med Trab.* 2018;16(2):218-24

Chaves ECL. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. São Paulo. *Ver Bras Enferm.* 2015 mai-jun. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680318i>

Costa KMV. Ansiedade em Universitários na Área da Saúde. *Conbracis.* Campina Grande. Faculdade Maurício de Nassau-Campus. Jan-2018.

Elias MA, Navarro VL. A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escola. *Rev Latino-am Enfermagem* 2006 julho-agosto; 14(4):517-25.

Langame AP, Chehuen Neto JA, Melo LNB, Castelano ML, Cunha M, Ferreira RE. Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. *Ver Bras Promoç Saúde, Fortaleza,* 29(3): 313-325, jul./set., 2016.

Menezes FMF, et al. Mensuração dos Níveis de Ansiedade Traço e Estado em Estudantes do Curso de Enfermagem. *Interfaces Científicas - Humanas e Sociais.* Aracaju. 2018;6 (3): 93-100.

Pires AF et al. A importância da teoria do autocuidado de Dorothea E. Orem no cuidado de enfermagem. *Revista rede de cuidados em saúde,* 2015; 9(2):2015.

Silva VM, Cardoso PTSC, Santos ACM. Sono e ansiedade no contexto do estudante de enfermagem: relação entre preferência circadiana, índice de estado ansioso e desempenho acadêmico. *Congresso Nacional de Enfermagem – CONENF – 7 a 11 de maio de 2018.*

Horta, W.A. - Enfermagem: teoria, conceitos, princípios e processo. *Rev. Esc. Enf. USR,* 5(1) 7-15,1974.

Silva PLBC, Silva BFF, Chagas KKACR, et al. Transtorno Mental comum entre Estudantes de Enfermagem e Fatores Envolvidos. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro.* 2019;9: e3191.

Silva V, De Oliveira PTSC, Dos Santos ACM. Sono e ansiedade no contexto do estudante de enfermagem: relação entre preferência circadiana, índice de estado ansioso e desempenho acadêmico. In: *Congresso Nacional de Enfermagem-CONENF.* 2019.