

**AJES – FACULDADE DO VALE DO JURUENA
BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

MÁRCIA DA SILVA GONÇALVES

**Fatores estressores e ansiedade em estudantes no ambiente acadêmico na
perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental: uma revisão de literatura**

Juína-MT

2020

AJES – FACULDADE DO VALE DO JURUENA
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

MÁRCIA DA SILVA GONÇALVES

**Fatores estressores e ansiedade em estudantes no ambiente acadêmico na
perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental: uma revisão de literatura**

Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Psicologia da AJES – Faculdade do Vale do Juruena, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia, sob orientação do Prof. Dr. Pedro Octávio Gonzaga Rodrigues.

JUINA-MT

2020

AJES – FACULDADE DO VALE DO JURUENA
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

GONÇALVES, Márcia da Silva. **Fatores estressores e ansiedade em estudantes no ambiente acadêmico na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental: uma revisão de literatura.** Trabalho de Conclusão de Curso. AJES – Faculdade do Vale do Juruena, Juína – MT, 2020.

Data da defesa: ____/____/____.

MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:

Presidente e Orientador: Prof. Dr. Pedro Octávio Gonzaga Rodrigues.

AJES/JUÍNA

Membro Titular: Prof.

AJES/JUÍNA

Membro Titular: Prof.

AJES/JUÍNA

DECLARAÇÃO DO AUTOR

Eu, Márcia da Silva Gonçalves, DECLARO E AUTORIZO, para fins de pesquisa acadêmica, didática ou técnico-científica, que este Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado, **Fatores estressores e ansiedade em estudantes no ambiente acadêmico na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental: uma revisão de literatura**, pode ser parcialmente utilizado, desde que se faça referência à fonte e ao autor.

Autorizo, ainda, a sua publicação pela AJES, ou por quem dela receber a delegação, desde que também faça referência à fonte e ao autor.

Juína – MT, 2020.

Márcia da Silva Gonçalves.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que me deu força nos momentos de angústia e desespero. Sem ele, nada disso seria possível. Gratidão, Senhor, por colocar esperança, fé e persistência em meu coração, sem sombra de dúvidas seu amor e bondade não tem fim, obrigada por tudo. Gratidão a minha família, que sempre sonhou junto comigo e gratidão também ao meu noivo e futuro esposo Bruno que sempre estava do meu lado me dando suporte e palavras de confiança, obrigado por tudo.

Agradeço aos professores de Psicologia que me acompanharam até essa reta final, um agradecimento todo especial ao professor e orientador Pedro Octávio, por toda ajuda e atenção comigo. Agradeço também aos meus amigos de turma em especial a Ana Karolina, Maxsuel e a Jeane, por sempre ajudar e me amparar nos momentos difíceis, obrigado por todos esses anos juntos.

Fatores estressores e ansiedade em estudantes no ambiente acadêmico na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental: uma revisão de literatura

Márcia da Silva Gonçalves¹

Pedro Octávio Gonzaga Rodrigues²

RESUMO: Ao longo do período de graduação, os estudantes têm contato com diferentes fatores estressores provenientes do próprio ambiente acadêmico, assim também como fatores de pressão interna e externa, que exigem do organismo destes indivíduos algumas adaptações. Podendo assim apresentar efeitos decorrentes destes fatores estressores, sinais de cansaço, irritabilidade, ansiedade, além de sintomas comportamentais e fisiológicos. Desta forma, o presente trabalho tem como objetivo compreender a relação dos fatores estressores e a ansiedade em estudantes no ambiente acadêmico de acordo com a Terapia Cognitivo-Comportamental. A metodologia utilizada foi uma pesquisa de revisão de literatura qualitativa, utilizando os descritores “Ansiedade”; “Estudantes”; “Estresse”; “Aprendizagem”; “Terapia Cognitivo Comportamental”. Como resultados obteve-se 81 trabalhos publicados que se relacionavam com o tema em que, destes, apenas 11 foram selecionados, pois atendiam aos critérios de inclusão e exclusão. Com base nos resultados da pesquisa, pode-se concluir que tanto a ansiedade como o estresse influencia um ao outro, e sim, o ambiente acadêmico é detentor de diversos fatores estressores. Porém, ainda se faz necessário mais trabalhos que relacionem a ansiedade e o e estresse em estudantes no ambiente acadêmico sob a perspectiva da TCC.

Palavras-chave: Ansiedade; Estudantes; Estresse; Aprendizagem; Terapia Cognitivo Comportamental.

ABSTRACT: Throughout the graduation period, students have contact with different stressors from the academic environment, as well as internal and external pressure factors, which study their bodies only a few adaptations. Thus, it can present results resulting from these stressors, signs of tiredness, irritability, anxiety, in addition to behavioral and physiological symptoms. Thus, the present work aims to understand the relationship between stressors and anxiety in students in the academic environment according to Cognitive-Behavioral Therapy. The methodology used for a qualitative literature review research, using the descriptors "Anxiety"; "Students"; "Stress"; "Learning"; "Cognitive behavioral therapy". As results obtained, 81 published works related to the topic, of which only 11 were selected, as they met the inclusion and exclusion criteria. Based on the results of the research, it can be desired that both anxiety and stress influence each other, and yes, the academic environment has several

¹ Gonçalves, Márcia da Silva: Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade do Vale do Juruena. E-mail: marciasilva0203@gmail.com

² RODRIGUES, Pedro Octávio Gonzaga: Professor Doutor do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade do Vale do Juruena. Orientador. E-mail: pedrooctavio.g.r@gmail.com

stressors. However, there is still a need for more studies that relate anxiety and stress in students in the academic environment from the perspective of CBT.

Keyword: Anxiety; Students; Stress; Learning; Cognitive behavioral therapy.

INTRODUÇÃO

Não é incomum ouvir relato de algum universitário sobre algumas dificuldades em realizar certas atividades acadêmicas, especialmente os que precisam trabalhar durante o dia e a noite estudar. Os jovens passam por constantes mudanças no dia a dia especialmente quando buscam por uma formação superior, mudanças como: mudança socioeconômica, política, emocional, cultural, e estas situações por sua vez provocam ansiedade, depressão, estresse, doenças psicossomáticas, falhas na memória e impacto negativo no desempenho escolar (BRITO; SOUZA, 2017).

Segundo Assumpção (2019), a literatura indica os primeiros e os últimos anos da graduação como os detentores das maiores taxas de prevalência de sintomas de ansiedade, depressivos e de estresse, pois no início da graduação os acadêmicos precisam se adaptar com a nova rotina e com os prazos a serem cumpridos, o ensino superior é visto como detentor de situações ameaçadoras tanto no início quanto no fim da graduação, principalmente próximo à formatura, “causando sempre aspectos cognitivos negativos como no processo de aprendizagem, atenção e concentração, diminuindo a aquisição de conhecimento e gerando possibilidades de desenvolvimento de quadros de ansiedade” (FERREIRA, SILVA, et. al. 2019).

Essas mudanças no estilo de vida demandam significativas adaptações para que consiga se ter um bom desempenho acadêmico, porém estas mudanças também têm um papel de influência seja no sucesso ou no fracasso acadêmico, pois em épocas de provas e apresentações de trabalhos os acadêmicos apresentam de forma mais acentuada sintomas de estresse e ansiedade (FERREIRA; SILVA, et. al.,2019).

Esta fase de adaptação à vida acadêmica, a adequação às regras, estrutura e rotina da universidade, a carga demasiada de obrigações diárias a serem desempenhadas, faz com que o acadêmico apresente dificuldades no controle de sentimentos vivenciados, tantos os agradáveis como os desagradáveis, podendo acarretar a manifestação do estresse no ambiente acadêmico, na vida e nas relações interpessoais do indivíduo. Junto com o estresse pode surgir o sentimento de descontentamento, podendo estar ligado às diferenças de opinião entre a realidade que o acadêmico gostaria de ter com a realidade que é vivenciada na graduação. Diante disso surge a sensação de medo, a tensão, insegurança, dentre outras coisas características da ansiedade (SOUZA, 2017; DOURADO, 2018).

A Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) foi desenvolvida por Aaron Beck na década de 60. Está é uma psicoterapia breve e estruturada tendo como foco o momento presente, visando à solução de problemas por meio da modificação de pensamentos e crenças disfuncionais. A TCC é utilizada em diversos contextos e para trabalhar com vários transtornos, assim, como por exemplo, a ansiedade e o estresse que está presente na vida de todo e qualquer indivíduo de forma comum, no entanto, quando em nível exagerado passa a afetar significativamente a vida do indivíduo e podendo se tornar um quadro patológico (BECK, 2013).

Portanto, o presente trabalho tem como finalidade realizar uma revisão de literatura referente aos trabalhos publicados do ano de 2016 a 2020 que tratam sobre os principais fatores estressores que desencadeia a ansiedade em estudantes sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental.

METODOLOGIA

A metodologia refere-se aos caminhos adotados no processo de elaboração do conhecimento científico, desta forma induzindo o pesquisador a fazer perguntas/indagações sobre os limites e as possibilidades em relação ao tema estudado, Ferenhof e Fernandes (2016, p. 551) expõem que “a revisão de literatura é a base para a identificação do atual conhecimento científico”, e através desta em que o pesquisador começa a familiarizar-se com o tema, assim também com os principais autores que tratam sobre o tema que está buscando, desta forma podendo ampliar e explorar sua análise do problema de pesquisa. Para Martins (2004) a metodologia é: “Uma disciplina instrumental a serviço da pesquisa; nela, toda questão técnica implica uma discussão teórica”.

Este trabalho delinea-se como uma pesquisa básica de revisão de literatura exploratória, do período de 2016 a 2020, de caráter qualitativo, visando responder a seguinte problemática: “Quais os fatores estressores que desencadeiam a ansiedade em estudantes no ambiente acadêmico na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental?”.

Com o intuito de responder a essa questão de pesquisa, realizou-se seleção de artigos, teses, dissertações e trabalhos acadêmicos para a composição do âmbito empírico da pesquisa por meio da demarcação de critérios de buscas, ao qual utilizou-se

a base de banco de dados GOOGLE SCHOLAR (Google Acadêmico), SCIELO (Scientific Electronic Library Online) justificando-se a escolha das fontes por serem a que mais atendem a temática escolhida.

Na Finalidade de delimitar as fontes da pesquisa, foram definidos critérios de inclusão e também exclusão. Os critérios de inclusão foram empregados de acordo com: materiais encontrados nas bases de dados citados acima; com publicações do período de 2016 a 2020; materiais originais em idioma português e de livre acesso; conter ao menos uma ou duas das palavras-chaves: Ansiedade; Estudantes; Estresse; Aprendizagem; Terapia Cognitivo Comportamental. Para a busca utilizou todas as palavras chaves entre elas o operador booleanos “and”, este operador booleano funciona como a palavra “e”, o que por sua vez fornece a intercessão, ou seja, mostra apenas os artigos que contenha as palavras chaves digitadas na base de pesquisa, restringindo assim a amplitude da pesquisa. Já para os critérios de exclusão foram empregados: trabalhos que não correspondem ao ano de publicação delimitado; trabalhos de acesso restrito.

Os dados levantados nesta pesquisa foram obtidos por meio de descritores e palavras chave: Ansiedade; Estudantes; Estresse; Aprendizagem; Terapia Cognitivo Comportamental. Após a busca em cada base de dados, realizou-se a seleção de artigos através da leitura dos títulos e resumos, selecionando os trabalhos que possuíam relação com o tema e o problema de estudo, em uma segunda etapa realizou-se a leitura minuciosa dos trabalhos, analisando-os de acordo com os critérios de inclusão e exclusão.

RESULTADOS

A pesquisa foi realizada por meio do banco de dados Google Scholar, Scielo nos meses de agosto/setembro de 2020 analisando publicações do ano de 2016 ao ano de 2020. A escolha do período especificado para a amostra da pesquisa se deu tendo em vista à realização de uma busca preliminar na base dos bancos de dados pesquisada, com intuito de selecionar material científico mais atualizado sobre o assunto.

Dentre os bancos de dados selecionados, o que obteve maior resultado em relação aos critérios estabelecidos foi o Google Scholar, visto que no Scielo não foram encontrados trabalhos dentro do período correspondente, com as palavras-chave selecionadas, pois os artigos pesquisados neste banco de dados eram da PePSIC e durante o período de pesquisa a plataforma se encontrava com problemas, o que por sua vez impossibilitou os artigos de serem abertos e lidos. Desta forma, dentre os artigos pesquisados no Google Scholar obteve-se um total de aproximadamente 5.450 resultados, ao qual, optou-se pela busca até a página 9 do Google Scholar por apresentar os trabalhos referentes à temática escolhida.

Desta forma, em uma busca preliminar foram selecionados 81 trabalhos publicados de acordo com o tema e as palavras-chave, e ao refinar-se a busca por meio de uma leitura geral selecionou-se 30 trabalhos. Após uma leitura criteriosa e analisando os critérios de inclusão e exclusão citados no item anterior, foram definidos 11 artigos que se enquadravam nos critérios, aos quais foram utilizados para comporem essa pesquisa. O quadro a seguir apresenta os autores, ano de publicação, base de dados, objetivo, metodologia e o resumo dos principais resultados dos trabalhos selecionados para melhor organização das ideias, entendimento e compreensão do leitor.

Quadro 1 - Artigos Selecionados

Nº	Autor	Ano de publicação	Título	Base de dados	Objetivo	Metodologia	Principais resultados
----	-------	-------------------	--------	---------------	----------	-------------	-----------------------

01	LANTYER et al.	2016	Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção.	Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva.	Avaliação da ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes da área da saúde de uma universidade pública e programa de intervenção grupal.	Estudo de caso realizado nos anos de 2012 e 2013, dividido em duas partes.	No Estudo I mostrou que estudantes do gênero feminino apresentam níveis mais elevados de ansiedade em relação ao gênero masculino, independentemente do curso. Estudo II demonstrou que a intervenção realizada reduziu significativamente os níveis de ansiedade.
02	BRITO et.al.	2019	Nível de Ansiedade e Stress em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa	Id on Line Rev. Mult. Psic.	Evidenciar o nível de ansiedade e stress em estudantes universitários, a fim de contribuir para aumento das produções na área acadêmica.	Revisão Bibliográfica	Pode-se compreender que nos últimos anos, a pesquisa direcionou seus esforços para o estudo da depressão e da ansiedade em estudantes universitários, e vários estudos foram realizados focados na análise de fatores como idade, sexo e religião, objetivando determinar o início ou a manutenção da depressão e da ansiedade; Portanto, muitos estudos têm se concentrado na população universitária, chegando à conclusão da alta prevalência de ansiedade e depressão nessa população.

03	SOUZA	2017	Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social.	UFTM	Descrever o perfil sociodemográfico e avaliar o suporte social e a presença de sintomas de estresse, depressão, ansiedade e solidão em estudantes universitários.	Pesquisa de campo	A partir dos dados analisados conclui-se que há prevalência de sofrimento psíquico entre os universitários da UFTM referente aos sintomas de depressão, ansiedade, estresse e solidão, sendo o suporte social uma variável de proteção para os sintomas avaliados. Em vista da vulnerabilidade desse grupo, pontua-se a relevância de estratégias de promoção de saúde para esta população.
04	ASSUMPÇÃO	2019	Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness para universitários com sintomas leves e moderados de depressão, ansiedade e estresse	UFMG	(1) avaliar por meio principais achados das IBMs para estudantes universitários com sintomas de depressão, ansiedade e estresse; (2) adaptar um protocolo de intervenção para a realidade brasileira de uma IBM denominada Terapia Cognitiva	Revisão sistemática de literatura.	Dentre os resultados obtidos observou-se que a intervenção MBCT apresentou uma redução estatisticamente significativa nos sintomas de depressão no pós-teste, e os ganhos do tratamento foram mantidos no follow-up de 3 meses após a intervenção com tamanhos de efeito. Os resultados encontrados sugerem que o MBCT pode ajudar os estudantes universitários a aprender como lidar com sintomas de depressão, e melhorar a

					Baseada em Mindfulness (MBCT).		qualidade de vida.
05	ALVES	2019	Prevalência e fatores associados à ansiedade em estudantes dos cursos da área de saúde da UFOP	UFOP	Investigar a prevalência e os fatores associados à ansiedade nos discentes dos cursos de saúde, regularmente matriculados na Universidade Federal de Ouro Preto.	Um estudo transversal.	Pode-se concluir que a prevalência de ansiedade nos participantes é elevada e que não são apenas as questões relacionadas ao curso que influenciam no grau de ansiedade do discente. Questões familiares, anteriores ao seu ingresso na Universidade influenciam significativamente em seu grau de ansiedade, podendo comprometer seu desempenho acadêmico, social e sua saúde mental.
06	FERREIRA, SILVA, et. al.	2019	Verificação de ansiedade em Acadêmicos dos cursos de saúde de uma Universidade Privada da Zona da Mata mineira	Interdisciplinary Scientific Journal	Avaliar os traços de ansiedade e identificar se existe e qual o nível de ansiedade nos alunos matriculados nos cursos de saúde da faculdade Unifaminas.	Estudo transversal.	O trabalho mostra a importância da prática de esporte não somente para saúde física, mas também uma grande aliada da saúde mental. Os cursos nos quais os entrevistados afirmaram praticar atividades físicas são aqueles que apresentam menores índices de ansiedade

07	COSTA	2018	Avaliação do estresse e do o rendimento acadêmico em estudantes da área da saúde da Universidade de Brasília	UnB- Universidade de Brasília	Avaliar o nível de estresse em estudantes de graduação dos cursos de ciências da saúde e sua relação com o rendimento acadêmico individual	Estudo longitudinal e observacional	Como resultado, 32% dos indivíduos relataram sintomas de provável ansiedade ao final do semestre. Este estudo sugere que um certo nível de estresse promove um melhor rendimento acadêmico. A avaliação dos níveis de estresse pode ajudar a atender às necessidades individuais e melhorar a qualidade de vida e o rendimento acadêmico dos estudantes.
08	MELO	2020	Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento de um caso de transtorno de ansiedade generalizada: um relato de caso	Portal dos Psicólogos	O presente trabalho visa apresentar o manejo de um caso clínico de uma adolescente do sexo feminino, com hipótese diagnóstica de Transtorno de Ansiedade Generalizada, ocorrido em uma clínica-escola, conduzido sob a perspectiva da abordagem da	Estudo de caso.	Conclui-se, após as 14 sessões de tratamento, que houve eficácia dessa abordagem diante do transtorno de ansiedade, com hipótese diagnóstica de Transtorno de Ansiedade Generalizada, se mostrado consoante ao que foi apresentado sobre na literatura. A TCC possibilitou que a paciente desenvolvesse repertórios comportamentais mais eficazes frente a situações ansiogênicas, desse modo, melhorando seu bem-estar e qualidade de vida e reduzindo os sintomas que eram,

					Terapia Cognitivo-Comportamental.		inicialmente, apresentados.
09	SILVA; SILVA; MEDINA	2019	A contribuição da Terapia Cognitivo Comportamental no controle da ansiedade em concursandos.	Revista Cearense de Psicologia.	Ampliar a compreensão das variáveis que dificultam os pacientes ansiosos a passarem em concursos, por meio das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental.	Revisão Bibliográfica Qualitativa do período de julho de 2017 a janeiro de 2018.	A pesquisa legitimou que o preparo adequado do indivíduo antes das provas ocorre por meio do conhecimento técnico e preparo emocional, no qual, é de grande utilidade um acompanhamento psicológico com a abordagem Cognitivo-comportamental, visto que, essa contribui de maneira efetiva no controle da ansiedade, deixando o sujeito em condição necessária para a possível aprovação em provas.
10	RAMOS et al	2018	Oficina de Controle de Ansiedade e Enfrentamento do Estresse com Universitários.	Revista do Programa de Mestrado Profissional em Psicologia da Universidad e de Santa Cruz do Sul.	Análise dos níveis de estresse e de ansiedade antes e após a participação de universitários em oficinas de controle de ansiedade e enfrentamento do estresse.	Pesquisa realizada com participantes de 2 oficinas. A primeira em maio de 2016 e a segunda em junho de 2016.	De acordo com a análise dos dados coletados, obteve-se como resultado que a população universitária apresentou dificuldades de autorregulação das emoções, indicando altos índices de ansiedade e estresse. No entanto, após a participação nas oficinas, houve diminuição da gravidade da ansiedade e redução do estresse.

11	DOURADO	2018	Influência dos sintomas de ansiedade na aptidão aeróbia, humor e percepção de estresse em estudantes universitários.	UFG	Comparar a aptidão aeróbia, o nível de atividade física, o perfil de humor e a percepção de estresse de estudantes universitários em relação ao sexo e sintomas de ansiedade.	Pesquisa de campo	Os indivíduos com sintomas moderados/graves de ansiedade têm maiores prejuízos fisiológicos e psicológicos quando comparados aos indivíduos com sintomas leves. No que se referem à aptidão aeróbia, os prejuízos relacionados aos sintomas de ansiedade estiveram presentes nos estudantes do sexo masculino. Nas variáveis psicológicas, houve diferenças na amplitude das respostas entre os grupos, no entanto, o comportamento das variáveis foi similar em estudantes do sexo masculino e feminino.
----	---------	------	--	-----	---	-------------------	---

GONÇALVES, Márcia da Silva., 2020.

DISCUSSÃO

Brito et. al. (2019), em seu estudo aponta que os principais episódios de transtornos mentais ocorrem na formação acadêmica, nas idades entre 18 e 25 anos, pois esta fase é marcada por diversos desafios, como a transição do ensino médio para o ensino superior. O período acadêmico exige ao discente uma série de mudanças e também adaptações, o que por sua vez possibilita o contato com diversos estressores do próprio ambiente acadêmico, como por exemplo, as inseguranças geradas pelas possíveis dúvidas e as decepções com a carreira/curso escolhido, a aquisição de novas e maiores responsabilidades, a dificuldade em se relacionar afetivamente, distanciamento da família, e dificuldades de aprendizagem e alterações no desempenho causado pelo medo e ansiedade. Estas possibilidades sendo válidas para praticamente todos os cursos, especificamente aos que são em período noturno, aonde os discentes dividem seu tempo entre tarefas de casa, trabalho e escola (COSTA, 2018; BRITO et. al., 2019; DOURADO, 2018; RAMOS et. al., 2018).

Existem outros estressores, porém estes relacionados à ansiedade gerada pelo medo do futuro, pelo aumento da taxa de desemprego e o desejo de uma vida financeiramente estável, a falta de apoio da família e por uma crescente redução do nível de qualidade de vida (SOUZA, 2017). Podendo assim apresentar efeitos decorrentes destes fatores estressores, como sinais de cansaço, irritabilidade, ansiedade, além de sintomas comportamentais e fisiológicos (SILVA; SILVA; MEDINA, 2019). O estresse, as dificuldades de adaptação no ambiente acadêmico, preocupações com as provas e notas baixas vivenciadas durante a graduação, são fatores determinantes para o surgimento de quadros de ansiedade (COSTA, 2019).

De acordo com Souza (2017), a presença de estresse no ambiente acadêmico é recorrente, se conceituando como uma reação que ocorre no organismo de modo complexo e completo, se desenvolvendo em fases, onde envolve tanto questões psicológicas assim também físicas, hormonais, e ambientais que o indivíduo está inserido. Costa (2019) em seu estudo trás que o estresse é:

Uma reação fisiológica do corpo para adaptar-se a uma nova situação, colocando o indivíduo em estado de alerta e ajudando a motivar o estudante à rotina de estudo intenso e à realização das atividades, mas pode ser prejudicial quando um certo limite é excedido, refletindo em comprometimentos em sua saúde física e mental (COSTA, 2019, p. 16).

Brito et. al. (2019), aponta o estresse como algo inevitável diante das adequações que são exigidas de um indivíduo, habilidade de adaptação da mente e do corpo. O estresse excessivo pode ser notado em três áreas diferentes, quando o indivíduo entra em exposição, sendo elas: no comando físico, cognitivo, emocional e comportamental. Tanto o estresse é capaz de promover o aparecimento de transtornos de ansiedade, assim também como a ansiedade pode levar ao surgimento de um novo ciclo de estresse (DOURADO, 2018).

Lantyer el al. (2016), em sua pesquisa aponta que os quadros de ansiedade se apresentam nos universitários de ensino superior em maior quantidade em relação ao sexo, feminino ou masculino, do que em relação ao curso da graduação. Porém o sexo feminino apresentou maior taxa de incidência, levando em consideração que as mulheres podem estar mais predispostas aos quadros de ansiedade, devido a fatores de desenvolvimento e também ciclo hormonal.

Para Silva, Silva e Medina (2019), pessoas altamente ansiosas, enquanto processam pensamentos de preocupação, não conseguem contar com sua completa capacidade cognitiva para realização de tarefas acadêmicas. De acordo com esta teoria, a ansiedade-estado refere-se, segundo Dourado (2018), a situações breves tanto de preocupação quanto de tensão, está sendo a provável responsável pelos déficits de desempenho apresentados nas tarefas acadêmicas, o que por sua vez acaba não mostrando a verdadeira capacidade do acadêmico.

A ansiedade é definida como uma inquietação intensa e penosa, angústia, e um sentimento vago de medo, sendo desagradável, caracterizado por tensão ou desconforto decorrente de antecipação de perigo. Conforme o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (2014), fazem parte dos transtornos de ansiedade indivíduos que compartilham características como, medo e ansiedade excessivos, assim como perturbações comportamentais associadas a eles.

O medo se destaca com uma resposta emocional a um perigo real e a ansiedade como um aviso de ameaça em relação a algo que ainda não aconteceu. A ansiedade é um sinal de alerta que prepara o corpo humano para ter reações de luta ou fuga, até mesmo enfrentar o perigo, isso com o objetivo de proteção/sobrevivência. Às vezes pessoas confundem medo com ansiedade, já que ambos são parecidos, porém diferentes, pois no medo o perigo é real, é externo, ou seja, visível, já na ansiedade é algo interno, é algo irreal, de origem conflituosa, mas que também prepara o corpo para um perigo a se

temer (FERREIRA, SILVA, et. al. 2019). Desta forma pode-se entender que a pressão na graduação seja na realização de uma prova ou mesmo apresentação de trabalho pode deixar alguns acadêmicos ansiosos e com medo, e é normal ficar ansioso, porém alguns acadêmicos temem tanto essas atividades que passam a querer evita-las antes mesmo de realiza-las, pois acreditam que iram se sair mal, dentre outros pensamentos irrealis que criam em sua mente, e assim posteriormente passam a ficar estressados.

Ramos (2018) aponta algumas respostas de enfrentamento eficazes adotadas por universitários para lidar com o estresse acadêmico, dentre elas:

A valorização dos relacionamentos interpessoais, o equilíbrio entre o estudo, lazer e organização do tempo, os cuidados com a saúde, alimentação e sono, a prática de atividades físicas e a religiosidade (RAMOS, 2018, p. 123).

Melo (2020) e Assumpção (2019), em sua pesquisa apontam que para a Terapia Cognitivo-comportamental, a maneira como o sujeito analisa e interpreta as situações estressoras vivenciadas em seu dia-a-dia irá influenciar em suas emoções como também em seu comportamento, contudo, os sintomas da ansiedade e estresse podem ser modificados e controlados por meio das técnicas de intervenção da TCC.

A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma psicoterapia breve focada no presente com o intuito de identificar e modificar pensamentos, crenças e comportamentos disfuncionais. Técnicas de solução de problemas ou treinamento de habilidades de enfrentamento são usadas com intuito de incentivar um enfrentamento mais flexível bem como o uso de estratégias de enfrentamento focadas na emoção, assim também como na identificação de estressores incontroláveis e buscar uma estratégia de enfrentamento voltada para emoção, como por exemplo, exercícios, aceitação e reestruturação cognitiva, assim também como respiração diafragmática (BECK, 2013). A técnica de reestruturação cognitiva visa a auxiliar o paciente no processo de identificação dos pensamentos distorcidos e também a auxilia avaliar outros pensamentos mais funcionais e objetivos tidos como pensamentos alternativos (SILVA; SILVA; MEDINA, 2019).

As técnicas de relaxamento como de *mindfulness* são utilizadas com a finalidade de ajudar na diminuição da ansiedade e estresse do indivíduo, ou seja, através da prática diária pode-se regular e controlar as emoções que deixam a pessoa ansiosa ou estressada (ASSUMPÇÃO, 2019; BECK, 2013). De acordo com Assumpção (2019) a prática de

mindfulness enfatiza: “a observação dos eventos presentes ao invés de compará-los, avaliá-los ou ruminá-los com experiências do passado ou do futuro. As práticas de *mindfulness* podem ser compreendidas como um treinamento mental para o cultivo de estados de atenção plena no cotidiano que servem como estratégia de enfrentamento às situações estressantes” (ASSUMPÇÃO, p. 18, 19, 2019).

Por meio da literatura pesquisada, pode-se concluir que no ambiente acadêmico existem muitos fatores estressores que acabam prejudicando o desempenho e a saúde mental e física dos estudantes. A TCC é uma abordagem muito eficaz em identificar e tratar quadros de estresse e ansiedade, usando técnicas para o manejo destes obtendo como resultado a melhora na qualidade de vida, assim também como no ambiente acadêmico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos trabalhos analisados nesta pesquisa, percebe-se que a ansiedade e o estresse são sintomas presente na vida de todo e qualquer indivíduo, especialmente na vida dos acadêmicos, a ansiedade sendo considerada como uma reação natural e como meio de proteção quando relacionada aos fatores de sobrevivência do indivíduo. Quando esta toma grandes proporções, ou aliadas a outros fatores como o estresse, medo, angústia, entre outros, acaba trazendo prejuízos significativos para o indivíduo, podendo vir a se tornar um quadro patológico.

Por meio desta pesquisa, pode-se concluir que a rotina acadêmica influencia diretamente no surgimento de quadro de ansiedade e estresse nos estudantes, este estudo pode auxiliar em intervenções que visam identificar e reduzir o estresse e ansiedade, posteriormente melhorando a qualidade de vida no ambiente acadêmico, possibilitando contar com melhor desempenho.

Por meio desta revisão de literatura conclui-se que ainda existem poucos trabalhos que relacionam a ansiedade e estresse acadêmico na abordagem da TCC, se fazendo necessárias mais pesquisas e publicações de trabalhos referentes ao assunto para melhor compreensão dos fatores estressores e as intervenções com embasamento teórico da TCC que colaborem para o manejo da ansiedade estresse em acadêmicos, pois estes afetam significativamente o desempenho do acadêmico, e a vida interpessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Júlia Vasconcelos de Sá. Prevalência e fatores associados à ansiedade em estudantes dos cursos da área de saúde da UFOP. 2019. 52 f. Monografia (Graduação em Farmácia) - Escola de Farmácia, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019. <https://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/1849>

AMERICAN PSYCHIATRICK ASSOCIATION: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais- DSM-5 (5.ed.). Porto Alegre: **Artmed**, 2014.

ASSUMPÇÃO, Alessandra de Fatima Almeida. Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness para universitários com sintomas leves e moderados de depressão, ansiedade e estresse. **UFMG**, Minas Gerais, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUOS-BALJSD>. Acesso em: 24 set. 2020.

BECK, J. S. Terapia Cognitivo-comportamental: teoria e prática. 2 ed. Porto Alegre: ARTEMD, 2013. 413p.

BRITO, L. K. F. et. al. Nível de Ansiedade e Stress em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa. **Id on Line Rev. Mult. Psic.**, [s. l.], v. 13, ed. 48, p. 852-861, 2019. DOI 10.14295/online.v13i48.2294. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v38n2/v38n2a07>. Acesso em: 01 jun. 2020.

COSTA, Leandro Borges dos Santos. Avaliação do estresse e do o rendimento acadêmico em estudantes da área da saúde da Universidade de Brasília. 2018. 89 f., il. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde)—Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

DOURADO, E. P. Influência dos sintomas de ansiedade na aptidão aeróbia, humor e percepção de estresse em estudantes universitários. 2018. 50 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Aplicadas a Saúde) - Universidade Federal de Goiás, Jataí, 2018.

FERENHOF. H. A.; FERNANDES, R. F. Desmistificando a revisão de literatura como base para redação científica: método SSF. *Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina*, 2016. V.21, n.3, p. 550-563.

FERREIRA, B. C.; SILVA, S. M. et.al. Verificação de ansiedade em Acadêmicos dos cursos de saúde de uma Universidade Privada da Zona da Mata mineira. **Interdisciplinary Scientific Journal** , v. 6, n. 5, p. 330, 2019. Disponível em: <http://revista.srvroot.com/linkscienceplace/index.php/linkscienceplace/article/view/695/403>. Acesso em: 01 jun. 2020.

LANTYER, A. S.; VARANDA, C. C.; SOUZA, F. G.; PADOVANI, R. C.; VIANA, M. B. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 2016. v.18, n.2.

MARTINS, H. H. T. S. Metodologia qualitativa de pesquisa. São Paulo: Educação e Pesquisa, 2004. v.30, n.2, p.289-300.

MELO, Ana Luísa Caetano *et al.* Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento de um caso de transtorno de ansiedade generalizada: um relato de caso. **Portal dos Psicólogos**, [s. l.], 2020. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1408.pdf>. Acesso em: 24 set. 2020.

RAMOS, F. P.; KUSTER, N. S.; RAMALHETE, J. N. L. NASCIMENTO, C. P. Oficina de Controle de Ansiedade e Enfrentamento do Estresse com Universitários. *Revista do Programa de Mestrado Profissional em psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul*, 2019. v. 3, n.1.

SILVA, L. M.; SILVA, A. N.; MEDINA, M. L. N. P. A contribuição da terapia cognitivocomportamental no controle da ansiedade em concursandos. *Revista Cearense de Psicologia*, 2019.

SOUZA, Deise Coelho de. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. 2017. 90f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017.