

## **PERCEPÇÃO DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM FRENTE À ANSIEDADE**

Geniane Moraes Bernardo da Silva<sup>1</sup>, José Lucas Souza Ramos<sup>2</sup>, Ana Paula de Araújo Machado<sup>2</sup>, Cíntia de Lima Garcia<sup>3,4</sup>, Jaçamar Aldenora dos Santos<sup>2,4</sup>, Italla Maria Pinheiro Bezerra<sup>2,4</sup>, Maryldes Lucena Bezerra de Oliveira<sup>1,4</sup>.

1 Centro Universitário Doutor Leão Sampaio.

2 Laboratório de Escrita Científica. Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória, EMESCAM.

3 Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte, FMJ.

4 Centro Universitário Saúde ABC, CUSABC.

### **RESUMO**

A ansiedade é um sentimento de receio e apreensão que trás benefícios, porém pode trazer malefícios à saúde física e mental, fazendo com que o individuo apresente sinais e sintomas anormais necessitando de tratamento. Ela classifica-se em quatro níveis que são, leve, moderada, grave e de pânico. O diagnóstico de enfermagem são norteadores do cuidado, permitindo planejar e promover intervenções de enfermagem de acordo com o NIC ao individuo através das necessidades humanas básicas, dentre eles tem o diagnóstico da ansiedade com seus fatores característicos e relacionados e é por esse diagnóstico que o profissional Enfermeiro (a) tem a responsabilidade de colocar em prática suas ações com competência para alcançar os resultados propostos. Objetivou-se a conhecer quais fatores que possibilitam o aumento dos níveis de ansiedade nos acadêmicos de enfermagem. O estudo teve uma proposta metodológica de natureza descritiva, exploratório com abordagem qualitativa. O local da pesquisa foi realizado numa IES na cidade de Juazeiro do Norte-Ce. A amostra foi composta por 26 participantes do sexo masculino e feminino do 1º e 10º semestre noite atendendo aos critérios de inclusão. O instrumento de coleta de dados utilizado foi questionário, os dados foram analisados e distribuídos em três categorias. A pesquisa obedeceu aos preceitos éticos e legais envolvendo seres humanos, conforme a resolução de nº 466 de 12 de dezembro de 2012 do conselho Nacional da saúde. Foi possível identificar que os participantes da amostra tem conhecimento da ansiedade mostrando quais fatores que aumentam o nível da ansiedade e suas manifestações clínicas que altera no comportamento físico e psicológico da pessoa. A pesquisa alcançou seus objetivos propostos, uma vez que conseguiu respostas para suas interrogações.

Palavras-chave: Ansiedade, Enfermagem, Estudantes.

### **INTRODUÇÃO**

É muito comum as pessoas se sentirem ansiosas e terem medo diante de certas situações ou emoções que são vivenciadas durante o dia-a-dia, por isso cabe a cada pessoa saber lidar com esse tipo de sentimento e compreender que eles fazem parte da nossa vida de forma saudável, porém existem vários níveis de ansiedade que alguns são prejudiciais a nossa saúde, necessitando de tratamento.

Nos dias de hoje os jovens estão suscetíveis a perturbações da ansiedade assim como os adultos. Então essa problemática deve ser encarada com seriedade e muita compreensão, pois durante essa idade todos os sentimentos e emoções tomam grandes proporções não favorecendo a sua saúde física e psicológica (CRUZ et al, 2010).

No final da adolescência para o início da vida adulta esse período de crescimento e desenvolvimento é marcado por mudanças psicossociais importantes, entre eles estão os estudantes de ensino médio para o início de um período mais evoluído como na vida acadêmica. Nessa transição os estudantes enfrentam desafios que estão relacionados a adaptação a um modelo diferente de avaliação e aprendizagem, sendo assim uma nova visão para o futuro (BRANDTNER; BARDAGI, 2009).

A ansiedade é um sentimento vago de receio ou apreensão, uma resposta a estímulos externos ou internos, que pode envolver sintomas comportamentais, emocionais, cognitivos e físicos. Distingue-se do medo, que é sentir-se inevitável e pode ter muitas funções positivas, como motivar o indivíduo a agir para resolver problemas ou solucionar crises. É considerada normal quando se mostra apropriada para a situação e dissipa-se assim que esta resolvida (VIDEBECK, 2012).

A ansiedade tem aspectos saudáveis e prejudiciais, dependendo de seu grau e duração, assim do modo como se lida com ela. São quatro níveis de ansiedade: leve, moderada, grave e de pânico (VIDEBECK, 2012).

Segundo NANDA (2015), A ansiedade se caracteriza a um vago e incomodo sentimento de desconforto ou temor, que vem acompanhado por respostas autonômicas, sentimento de apreensão ocasionada por uma antecipação do perigo. É tipo um sinal de alerta que chama atenção para um perigo iminente permitindo o indivíduo a tomar decisões para lidar com a ameaça.

Durante o período da faculdade os acadêmicos expostos à ansiedade podem estar relacionados à pressão psicológica, provas, trabalhos individuais ou em grupos o que pode levar a ansiedade. Nesse contexto o presente estudo parte da seguinte questão norteadora: Quais fatores que possibilitam o aumento do nível de ansiedade dos acadêmicos de Enfermagem?

Os acadêmicos de ensino superior na área da saúde são uma população que merece uma atenção especial, pois eles apresentam maior nível de ansiedade em comparação com outros cursos do ensino superior. Principalmente incluem os acadêmicos do curso de enfermagem, por possuírem durante a vida acadêmica fatores a mais que causam ansiedade (MARCHI et al, 2013).

Segundo a Organização Mundial da Saúde OMS (2017) estudos realizados mostram que os transtornos de ansiedade têm aumentado no ano de 2017 os distúrbios relacionados à ansiedade afetam 9,3% das pessoas que vivem no Brasil, a ansiedade afeta mais pessoas do sexo feminino, principalmente entre os jovens que estão em uma fase entre o final da adolescência e o início da vida adulta, que é marcado por mudanças psicossociais importantes das quais o estudante tem que lidar com diversas responsabilidades.

É importante essa temática para compreendermos que a ansiedade faz parte da nossa vida, sabermos lidar com as preocupações com o medo tornou-se um hábito diante dos problemas. É comum escutar das pessoas dizendo que são ansiosas demais por determinadas situações, principalmente aos jovens que iniciam uma vida acadêmica que necessita de uma responsabilidade a mais em sua vida, fora na vida pessoal. Na vida acadêmica os alunos passam por diversos tipos de situação e é justamente onde a ansiedade aumenta e pode desenvolver para uma ansiedade patológica.

O presente trabalho é então justificado pela prevalência de ansiedade nos acadêmicos de enfermagem, que causam alterações comportamentais na vida pessoal e acadêmica do aluno. Os níveis da ansiedade necessitam ser tratados com eficiência, por tanto é de grande importância o conhecimento dos fatores de risco correlacionados com os níveis da ansiedade, com o objetivo de se determinar modalidades terapêuticas mais precisas para obter resultados positivos e de qualidade para os alunos.

O objetivo do estudo é analisar quais fatores de risco que possibilitam o aumento do nível de ansiedade dos acadêmicos de enfermagem.

## **MÉTODO**

Trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva, exploratória, com abordagem qualitativa, a fim de alcançar objetivos propostos, realizada em um polo de referência e uma das melhores na região do Cariri com um alto índice de aprovação pelo Ministério da Educação (MEC), conta com uma equipe multiprofissional composta por vários profissionais de diversas áreas e tem uma grande quantidade de acadêmicos matriculados nessa instituição.

O estudo foi realizado no período de setembro de 2018, em uma Instituição de Ensino Superior (IES) na cidade de Juazeiro do Norte, localizada na região metropolitana do Cariri, interior do estado do Ceará. Segundo o IBGE (2010), a população estimada é de 248.939 habitantes e sua área territorial é de 248, 832 km.

Participaram do estudo acadêmicos de enfermagem matriculados devidamente no 1º e 10º semestre noite, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão:

- Critérios de inclusão do 1º semestre: Acadêmicos matriculados devidamente em todas as disciplinas ofertadas que se caracterizam como calouros e que não seja reaproveitada disciplinas de outros cursos superiores.

- Critérios de inclusão do 10º semestre: Caracteriza-se como formandos, que pagam apenas as disciplinas ofertadas pelos 10º semestre.

- Critérios de exclusão de ambos os semestres: Foram excluídos do estudo os alunos que pagam disciplinas em outros semestres e do período da manhã.

Para coleta de dados foi utilizado um questionário. Escolheu-se a técnica do questionário, porque esta permite que os alunos respondam de forma mais à vontade e privada. A coleta foi realizada na própria sala dos alunos e resguardada sua privacidade.

A aplicação do questionário ocorreu na Instituição de Ensino Superior (IES) previamente com o corpo discente do semestre.

No primeiro contato com os participantes da pesquisa, foram mostrados os objetivos da pesquisa, bem como a solicitação da autorização dos possíveis entrevistados para a participação e a entrega do questionário, através do termo de consentimento livre e esclarecido e o termo pós-esclarecido, os quais foram entregues aos mesmos, que de acordo com a proposta da pesquisa foram assinados.

A análise foi realizada mediante a análise do conteúdo, dispostos mediante categorias temáticas.

A técnica de análise do conteúdo dividiu-se em três etapas que são pré-análise, exploração dos dados obtidos e a interpretação dos resultados, a partir dos dados que foram acolhidos. Essas etapas são descritivas em escolha dos documentos a serem analisados, operação de codificação e a submissão dos resultados a operação estatística simples ou complexa para apresentação das informações (MINAYO, 2014).

Os participantes da pesquisa foram identificados como acadêmicos do 1º semestre (A 1º S), e acadêmicos dos 10º semestre (A 10º S).

Os dados foram coletados pela Resolução 466/12 que garante ao indivíduo total autonomia, não maleficência, beneficência, justiça e equidade.

Essas recomendações que a resolução prega é que antes da realização da pesquisa, os participantes da pesquisa devem ser totalmente esclarecidos sobre a natureza da pesquisa, de maneira a garantir a voluntariedade dos participantes e preservar autonomia de todos os alunos que participaram da pesquisa.

Avaliar protocolos de pesquisa envolvendo seres humanos, com prioridade nos temas de relevância pública e de interesse estratégico da agenda de prioridades do SUS, com base nos indicadores epidemiológico, emitindo parecer, devidamente justificado. Sempre orientado, dentre outros, pelos princípios da impessoalidade, transparência, razoabilidade, proporcionalidade e eficiência, dentro dos prazos estabelecidos em norma operacional. Foi garantido o sigilo absoluto com relação aos dados assinados nesta pesquisa (BRASIL, 2012).

Os riscos que os participantes correram foram de ficarem constrangidos, tímidos em responderem o questionário assim não respondendo confortavelmente as perguntas. E os benefícios foi em elaborar uma metodologia diferente para proporcionar um bem-estar entre os alunos.

Dessa forma esta pesquisa foi submetida ao comitê de ética e pesquisa (CEP) da Universidade Leão Sampaio (UNILEÃO), para sua apreciação e aprovação do mesmo. A plataforma BRASIL é o sistema oficial de lançamento de pesquisa para análise e monitoramento de sistema CEP/CONEP.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa vinte e seis estudantes universitários do sexo masculino e feminino com média de idade entre 23 anos os alunos do 1º semestre e 29 anos os alunos do 10º semestre, matriculados na Instituição de Ensino Superior onde o estudo foi realizado. Foi observado que todos os participantes souberam identificar os fatores que precipitaram a sua ansiedade, como mostra as tabelas a seguir:

### CARACTERIZAÇÃO

**Tabela 1:** Fatores que precipitam a ansiedade alunos do 1º semestre (Fatores Relacionados NANDA 2015-2018).

Variáveis	Número de pessoas	%
Abuso de substâncias	0	0%
Ameaça: ao estado de saúde	0	0%
Associação familiar	1	7,60%
<b>Conflito inconsciente quanto a metas de vida</b>	<b>5</b>	<b>38,40%</b>
<b>Estresse</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>
Hereditariedade	1	7,60%
Mudança: no estado de saúde	2	15,30%
Outros	0	0%

**Tabela 2:** Fatores que precipitam a ansiedade alunos do 10º semestre (Fatores Relacionados NANDA 2015-2018).

Variáveis	Número de pessoas	%
Abuso de substâncias	2	15%
Ameaça: ao estado de saúde	4	31%
<b>Associação familiar</b>	<b>6</b>	<b>46,10%</b>
<b>Conflito inconsciente quanto a metas de vida</b>	<b>7</b>	<b>53,80%</b>
<b>Estresse</b>	<b>12</b>	<b>92%</b>
Hereditariedade	3	23,00%
Mudança: no estado de saúde	4	31%
Outros	5	38%

A Tabela 1 apresenta que dois fatores tiveram uma porcentagem maior de precipitação à ansiedade, destacando-se conflito inconsciente quanto a metas de vida e estresse. Já na Tabela 2 além dos dois fatores citados anteriormente, acrescenta-se um fator a mais que esta relacionada à associação familiar.

Durante o início da vida acadêmica os estudantes passam por situações que podem estar associadas a mudanças ambientais, o afastamento dos estudantes do ambiente familiar podendo gerar instabilidade apresentando-se medo, preocupação e dúvidas e ansiedade em relação ao processo de ensino e aprendizado (CARDOZO et al,2016 ).

O estresse está relacionado ao que o indivíduo experimenta, nos quais está de acordo com as crenças, valores e cultura criando uma situação ou problema que ele não consegue mais suportar, provocando vários tipos de alterações emocional, social e psicológica. Esses conceitos envolve o meio ambiente interno ou externo do indivíduo como experiências que precipitam tensão, ansiedade, medo ou ameaça, podendo ter consequências positivas ou negativas dependendo de como o indivíduo irá enfrentar ( JUNIOR, 2012).

A dificuldade de enfrentar fato novo ou desconhecido, ambos trazem a sensação de segurança e controle. O novo tem a capacidade de potencializar a sensação de medo, de que algo ruim poderá acontecer (GERALDELLI, 2008).

Existem vários fatores relacionados que podem precipitar a ansiedade nos acadêmicos como mostrado na pesquisa, porém três fatores tiveram uma porcentagem notável quanto a precipitação da ansiedade em ambas as turmas, foi evidenciado que a associação familiar, conflitos inconsciente quanto a metas de vida, e o estresse tem uma carga maior para os acadêmicos, trazendo consigo preocupações quanto ao processo de aprendizado na vida acadêmica e pessoal do aluno.

Em relação à sintomatologia apresentado na ansiedade, as turmas apresentaram as mesmas características definidoras com pequenas diferenças de porcentagem entre um semestre e outro, porém foi observado que a característica definidora a incerteza teve uma porcentagem de 61,50% entre os estudantes do 1º semestre, diferente dos alunos do 10º semestre que apenas 23% ainda apresentam incerteza quando estão ansiosos, como destacados nas tabelas a seguir:

**Tabela 3:** O que você apresenta quando está ansioso (a) alunos do 1º semestre (Características definidoras NANDA 2015-2018).

Variáveis	Número de pessoas	0%
<b>Angustiado (a)</b>	<b>10</b>	<b>76,90%</b>
<b>Medo</b>	<b>9</b>	<b>69,20%</b>

<b>Incerteza</b>	<b>8</b>	<b>61,50%</b>
<b>Atenção prejudicada</b>	<b>6</b>	<b>46,10%</b>
<b>Dificuldade para concentra-se</b>	<b>6</b>	<b>46,10%</b>
<b>Capacidade diminuída para aprender</b>	<b>4</b>	<b>30,70%</b>
<b>Insônia</b>	<b>8</b>	<b>61,50%</b>
<b>Nervosismo</b>	<b>8</b>	<b>61,50%</b>
Transpiração aumentada	2	15,30%
Tremores nas mãos	1	7,60%
Outros: Roer as unhas/Falta de ar/Dor no estomago	3	23%

**Tabela 4:**O que você apresenta quando está ansioso (a) alunos do 10º semestre (Características definidoras NANDA 2015-2018).

<b>Variáveis</b>	<b>Número de pessoas</b>	<b>0%</b>
<b>Angustiado (a)</b>	<b>7</b>	<b>53,80%</b>
<b>Medo</b>	<b>7</b>	<b>53,80%</b>
Incerteza	3	23,00%
<b>Atenção prejudicada</b>	<b>7</b>	<b>53,80%</b>
<b>Dificuldade para concentra-se</b>	<b>10</b>	<b>76,90%</b>
<b>Capacidade diminuída para aprender</b>	<b>6</b>	<b>46,10%</b>
<b>Insônia</b>	<b>8</b>	<b>61,50%</b>
<b>Nervosismo</b>	<b>7</b>	<b>53,80%</b>
Transpiração aumentada	2	15,30%
Tremores nas mãos	3	23,00%
Outros: Faculdade em geral/Falta de ar/Fome excessiva	4	31%

Os estudantes universitários passam por vários momentos de mudança, desenvolvimento, angustias e frustrações no ambiente acadêmico, a resolução do problema se faz com que o aluno realize de maneira imediata, sem aceitar respostas (MONTEIRO et al, 2007).

O medo caracteriza-se por uma situação na qual o indivíduo é exposto a possível avaliação por parte de outros, nesse sentido a ansiedade é o resultado e visões negativas do indivíduo em relação a si mesmo e ao outro, pelo medo da rejeição, desaprovação dos outros ou por falhar (GAVIOLI, 2017).

A ansiedade além de ser desencadeada por preocupações, a incerteza também desperta o pessimismo, ou seja, sensação de algo ruim que ira acontecer. Assim é necessário tomar decisão para evitar o pior e atingir os objetivos propostos (GERALDELLI, 2008).

Os alunos que apresentam transtornos de ansiedade apresentam uma atitude passiva em relação aos estudos podendo prejudicar no aprendizado, mau desempenho nos exames, nos trabalhos e na vida acadêmica. Além de incluir sentimentos de nervosismo, pânico, esquecimento durante o processo de aprendizado na aula, falta de interesse e impotência ao fazer trabalhos acadêmicos (CARVALHO et al, 2015).

Os acadêmicos em período de profissionalização geralmente apresentam maior privação do sono, ou seja, causando insônia consequentemente fazendo queda do desempenho escolar, lapsos de memória, tensão a ansiedade e problemas comportamentais (COELHO et al, 2010).

O indivíduo ansioso apresenta-se nervoso, o corpo fica tenso movimenta-se com frequência, inquietação em geral, respiração acelerada, pensamento agitado. A respiração tem a capacidade de controlar o corpo e a mente, por isso é importante fazer exercícios de inspiração e expiração com a ajuda da musculatura do diafragma. Os pensamentos precisam sair da mente junto com o ar expirado (GERALDELLI,2008).

Os estudantes universitários têm uma responsabilidade a mais durante o período da faculdade, é justamente essas responsabilidades que causam alterações no estado físico e mental dos alunos, trazendo preocupações e apresentando vários tipos de mudanças no dia a dia dos estudantes. Cada pessoa apresenta de uma forma diferente, apesar de muitos mostrar as mesmas características definidoras como mostrado na pesquisa, e vai de cada aluno saber controlar esses sintomas e lidar com as situações da faculdade.

A partir dos dados coletados permitiu-se a elaboração e organização das respostas dos sujeitos da pesquisa em três categorias temáticas: Categoria 1 Conhecimentos da Ansiedade entre os acadêmicos, Categoria 2 Estratégias de Coping divididos em subcategorias: Espiritualidade, Otimismo e Positividade e Compartilhamento da Ansiedade, e por ultimo a Categoria 3 Consequências da Ansiedade.

## CATEGORIZAÇÃO

### CONHECIMENTOS DA ANSIEDADE ENTRE OS ACADÊMICOS

A ansiedade é um sentimento de incomodo e desconforto, por respostas não específicas ou desconhecidas para o individuo, é uma antecipação do perigo, um sinal de alerta que permite que o indivíduo tome medidas para lidar e solucionar a situação. Ele apresenta várias características definidoras comportamentais, afetivas, fisiológicas, simpáticas, parassimpáticas e cognitivas e está relacionada a vários fatores (NANDA 2015).

Observou-se que os acadêmicos do 1º semestre relacionam a ansiedade como uma doença mental, um problema que atrapalha alguns momentos da vida, um sentimento de angustia e medo. Já os alunos do 10º semestre, seguem a mesma linha de raciocínio, porém descrevem a sintomatologia da ansiedade. Dentre eles foram citados o aumento da frequência cardíaca, frequência respiratória, pressão arterial e suor excessivo, como se observou nas falas a seguir:

“Quando temos crises, entramos em conflito e a tendência é só chorar. Momentos angustiantes e insônia frequentemente.” (A 1º S)

“É não ter sossego, é sempre esta acelerado, é sofrer antecipadamente mesmo sabendo que o problema é uma coisa mínima, e fazer dele um monstro de 7 cabeças.” (A 1º S)

“Impaciência, estresse, cansaço, insônia.” (A 1º S)

“É um estado de apreensão ou medo provocado por uma situação que esta por vim.” (A 1º S)

“Quando temos crises e da vontade de chorar incontrolavelmente e há perda de sono.” (A 1º S)

“É viver no futuro e esquecer-se do presente, estar focada no que vai acontecer e não no que está acontecendo.” (A 1º S)

“Ansiedade é uma preocupação excessiva onde pode elevar a FC e FR, suor excessivo.” (A 10º S)

“Que é algo que nos causa preocupação intensa, excessivo e persistente, bem como medo de situações cotidianas.” (A 10º S)

“Ansiedade é uma situação em que ele se apresenta devido vários fatores ex: como problema, decisões difíceis, onde passa a sentir medo, preocupação, onde também pode ocorrer elevação da PA, aumento da frequência cardíaca, sudorese.” (A 10º S)

A ansiedade é responsável para preparar o indivíduo para situações de ameaça e perigo, envolvendo fatores cognitivos, comportamentais, afetivos, fisiológicos e neurológicos, ocorrendo uma diferente percepção do indivíduo ao ambiente. Pode ser definida como uma condição orientada para o futuro que vem caracterizado por sentimento de apreensão, tensão física. O desvio no foco que é essencial para a solução da situação a respostas afetivas (CARDOZO et al,2016 ).

O sentimento ocasionado por ele é vago e difuso, desconfortável podendo causar sensação de desconforto físico, ou seja, alteração no estado de saúde, seus sintomas apresentam várias manifestações, alterações do humor, tensão, pânico, apreensão, boca seca, suor, respiração curta, aumento da pressão sanguínea, a tensão muscular, cefaleia entre outras características (GAVIOLI, 2017).

É perceptível que os estudantes de Enfermagem sabem o significado da ansiedade, porém, os alunos do 1º semestre visam que a ansiedade é algo ruim trazendo consigo prejuízos na vida diante de algumas situações, não compreendendo que a ansiedade trás também algo positivo. Já os acadêmicos do 10º semestre entende-se que é uma situação ao qual traz alterações comportamentais considerando-se que diante dos problemas tem a tomada de decisões para solucionar ou minimizar essas situações.

## ESTRATÉGIAS DE COPING

O coping é um termo de origem anglo-saxónica, contudo ainda não há definição clara e precisa de literatura. Entende-se que coping é um conjunto de estratégias usadas pelas pessoas com o objetivo dos indivíduos se adaptarem a circunstâncias adversas ou de estresse, sendo assim que essas estratégias podem ser aprendidas a usadas (FERREIRA, 2014).

Para os acadêmicos de enfermagem foram evidenciado que a maioria dos alunos nunca sofreu um grau de ansiedade elevada ao ponto de procurar um profissional da saúde. Apenas três participantes citaram que sim, já participa de sessões de terapia, e que já sentiu necessidades de procurar um profissional da saúde. Diante da pesquisa foram divididas em subcategorias as estratégias para melhorar a ansiedade.

## ESPIRITUALIDADE

Dentre os participantes foram mostrados que para minimizar a ansiedade eles citaram Deus como um grande apoio emocional através da oração para enfrentar as situações do dia-a-dia.

“Tento me distrair, entre tudo peço forças a Deus para poder conseguir conciliar os problemas e a rotina diária.” (A 1º S)

“Peço sabedoria a Deus.” (A 1º S)

“Oro a Deus.” (A 1º S)

Existem vários tipos de estratégias que podem ser utilizadas pelos acadêmicos como fonte de apoio ao tratamento da ansiedade, uma delas são atividades baseadas na religião ou espiritualidade da pessoa. Algumas pesquisas têm mostrado protocolos de tratamento relacionados à ansiedade e como resultado tem observado a redução dos sintomas. A espiritualidade parece ser um mecanismo eficiente de coping, que o estudante utiliza para lidar não só com a ansiedade, mais também como desafios durante o período acadêmico (CHAVES et al, 2015).

Diversos estudos têm mostrado que cada vez mais as crenças e as práticas religiosas estão relacionadas à saúde física e mental do indivíduo, por isso, possuem um grande impacto na saúde, nas crenças e nos comportamentos relacionados com a vida (FERREIRA, 2014).

A influência da espiritualidade caracteriza como serem essenciais para o bem-estar físico e mental entre os acadêmicos. A espiritualidade tem como elemento primordial a crença em Deus, a oração, a paz de espírito. Os alunos citaram Deus como força para seguir mais confiante diante dos problemas, descansando a mente e renovando suas forças através da oração.

## OTIMISMO E POSITIVIDADE

Já outras estratégias que foram citadas para a ansiedade foi em pensamentos positivos, a musicoterapia e a meditação, já que eles acreditam que aliviam e que tudo dará certo.

“Respiro fundo, contar coisas, pensar positivo, ter alguém para ajudar.” (A 1º S)

“Respiro profundo e medito.” (A 1º S)

“Tento me acalmar, assistindo um filme ou ouvir música.” (A 10º S)

Existem várias maneiras de se livrar da ansiedade, uma das principais e que dão certo em boa parte dos indivíduos sem ajuda de medicamentos são: respirar fundo e lento, pois isso ajuda a desacelerar fisiologicamente o cérebro, e por consequências aliviando a mente (GERALDELLI, 2008).

As variáveis psicológicas positivas são cada vez mais importantes como estratégias para a saúde em diversas fases da vida. Concretamente o otimismo ajuda o acadêmico à adaptação melhor em sua vida pessoal e acadêmica. É muito importante perceber os níveis de otimismo nos estudantes pra que futuramente seja possível ajustar programas de adaptação ao ensino superior e de promoção de otimismo (TAVARES, 2012).

O Yoga é um sistema de práticas espirituais, morais e físicas que visam atingir a “autoconsciência” ou “autorrealização”, ela é composta por diferentes elementos como posturas, exercícios de respiração, relaxamento e meditação. Apesar da Yoga não ser uma terapia, tem sido cada vez mais utilizada positivamente com sucesso no tratamento de estresse e da ansiedade (VORKAPIC; RANGÉ, 2011).

Todas as pessoas já sentiram o impacto da ansiedade em suas vidas, seja em qualquer momento da vida. Para os acadêmicos a maneira de respirar fundo, escutar músicas, assistir televisão e afastar pensamentos negativos faz parte de uma terapia, pois o otimismo traz uma sensação de bem estar físico e psicológico em satisfazer a vida.

## COMPARTILHAMENTO DA ANSIEDADE

Entre os participantes da pesquisa foram mostrados que 50% dos alunos compartilham a ansiedade com algum amigo ou familiar e acham que melhoram depois de uma conversa.

“Sim é um alívio ter alguém que possa ouvir e/ou aconselhar.” (A 1º S)

“Eu compartilho com meus pais e sinto que o peso diminui.” (A 1º S)

“Sim. Converso com minha mãe e consigo ficar mais calmar.” (A 10º S)

“Sim. Pois ao compartilhar eles sempre tenta-nos da força e nos encorajar.” (A 10º S)

O suporte social, seja entre compartilhar com um parente ou amigo, tem como importância obter um apoio informativo relacionado a algo que está causando preocupação emocional (FERREIRA, 2014).

O diálogo representa uma troca de informação e compreensão entre as pessoas, com objetivo de transmitir fatos, pensamentos e valores (OLIVEIRA et al,2005).

O diálogo é um meio de aliviar a ansiedade entre os acadêmicos seja com seus familiares ou amigos. Para eles é extremamente importante o compartilhamento de algo que está lhe deixando angustiado, o desabafo faz com que eles se sintam mais confiante, esquecendo por alguns instantes os problemas que vem lhe causando preocupações. Boa parte dos participantes da pesquisa compartilha com seus próprios familiares, apenas alguns citaram os amigos.

## CONSEQUÊNCIAS DA ANSIEDADE

A ansiedade causa consequências negativas aos indivíduos que não sabem lidar com esse tipo de sentimento, fazendo com que as pessoas estariam mais propensas a consumir bebidas alcoólicas e drogas ilícitas, a serem sedentários, possuírem atitudes agressivas consigo mesmo e com as pessoas do convívio, comportamento sexual de risco e envolvendo-se em acidentes de carro (SANTOS,2009).

A maioria respondeu que a ansiedade atrapalha e alguns explicam em quais situações.

“Às vezes, pois, me preocupo muito e fico até com dor de cabeça.” (A 1º S)

“Sim principalmente em provas, ou em situações críticas ou difíceis.” (A 1º S)

“Atrapalha muito, pois me faz sofrer antecipadamente.” (A 10º S)

“Sim. Porque ela causa um mal-estar tanto físico, quanto psíquico.” (A 10º S)

As pessoas ansiosas apresentam vários números de sintomas, trazendo como conseqüências ou problemas físicos, incluindo dores de cabeça, distúrbios intestinais e tensão muscular, dependendo do grau da frequência da ansiedade, podem tornar-se uma doença patológica e carretada de muitos problemas posteriores, como transtornos da ansiedade (GERALDELLI, 2008).

As conseqüências da ansiedade podem prejudicar o indivíduo no seu estado físico e mental, uma vez que começa a ameaçar e restringir suas atividades normais e passa a ficar privada dos reforçamentos positivos, além de experimentar um sofrimento intenso (BERNARDO, 2010).

Como já falado a ansiedade pode causar alterações anormais no indivíduo, trazendo consigo manifestação clínica que pode ser prejudicial à saúde física e mental. A ansiedade por sua vez pode desencadear um estado patológico, como conseqüências entre eles podem citar a depressão considerado um dos maiores problemas nas últimas décadas, o aumento do consumo de bebidas e transtornos da ansiedade, entre outros. É importante as pessoas diferenciar uma ansiedade normal de uma patológica, e quando necessário procurar a ajuda de um profissional da saúde, caso apresente comportamentos anormais e prejuízos a saúde mental.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo teve a finalidade de analisar quais fatores de risco que possibilitam o aumento dos níveis de ansiedade nos acadêmicos de enfermagem, tendo os objetivos alcançados com sucesso. De acordo com a análise dos dados foram organizadas três categorias temáticas e tabelas de fatores relacionados e características definidoras de acordo com a taxonomia NANDA.

Identificou-se que o estresse do dia-a-dia em diversas situações, a associação familiar principalmente às cobranças dos pais e o conflito inconsciente quanto à meta de vida, ou seja, o medo de como será o futuro, se irá alcançar os planos de vida, contribui significante para aumento da ansiedade em qualquer faixa etária que se inicia na vida acadêmica, seja como algo novo ou vivencia pré-existente.

Evidenciou que esses fatores citados realmente influenciam no processamento da ansiedade, que para muitos dos participantes da pesquisa entende-se como um problema causando manifestações clínicas físicas e mentais, necessitando de algo que ajude ou alivie a ansiedade.

Observou-se que para os acadêmicos do 1º semestre eles tem algum conhecimento da ansiedade, já em relação aos acadêmicos do 10º semestre, os mesmos já identificam fatores característicos relacionados e suas conseqüências.

Ao descrever a percepção dos alunos da enfermagem em relação ao conceito de ansiedade, sintomatologia e conseqüências, verificou-se que para os alunos é um problema na vida e não tem como evitar, é importante saber lidar com determinadas situações, e dependendo de como a pessoa vai lidar, ela acaba contribuindo para melhoria do bem-estar físico e mental ou prejuízos podendo ser mais um problema sem solução.

Quanto ao uso de medidas terapêuticas para aliviar a ansiedade entre os acadêmicos, uma vez o estudo mostra que cada pessoa tem sua maneira de minimizar ou estabilizar a ansiedade, a tensão, o medo relacionado ao problema. Uma das medidas usadas pelos acadêmicos é a espiritualidade através da oração fé em Deus trazendo conforto para si mesmo, a positividade e o otimismo também ajudam no bem-estar físico e mental, a musicoterapia que ajuda a aliviar a tensão, assistir algo que gosta, ou até mesmo por meio de uma conversa com um parente ou amigo que possa lhe aconselhar e encarar com otimismo as situações vivenciadas. Em nenhum momento eles citaram uso de ansiolíticos para aliviar a ansiedade.

Assim, considera-se importante desenvolvimento de métodos terapêuticos, como a meditação, a espiritualidade e outros citados utilizados pelos próprios alunos, no intuito de melhorar e encarar positivamente os problemas da vida, a ansiedade trazendo benefícios para o bem-estar do próprio indivíduo. Ressaltando que os métodos usados pelos acadêmicos devem ser vistos como estratégias para sua melhoria.

Sugerem-se novos estudos relacionados à ansiedade e maneira de vivenciar as situações de estresse frequentes na academia.

## REFERÊNCIAS

BERNARDO, I. C. **Investigação do nível de ansiedade e sintomas de depressão entre alunos de graduação em Odontologia**. 2010.

Acesso em 10 de novembro de 2018.

BRANDTNER, Maríndia; BARDAGI, Marucia. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 81-91, 2009. Disponível em :< [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202009000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202009000200004)>

Acesso em: 13 de abril de 2018.

BRASIL, Conselho Federal de Enfermagem. **Resolução COFEN nº 197/97**. Estabelece e reconhece as Terapias Alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de enfermagem. Brasília (DF): Conselho Federal de Enfermagem, 1997. Disponível em: < [http://www.cofen.gov.br/resoluo-cofen-1971997\\_4253.html](http://www.cofen.gov.br/resoluo-cofen-1971997_4253.html)> Acesso em: 25 de maio de 2018.

BRASIL, Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil. Brasília, DF, 12 dez. 2012. Disponível em:< <http://conselho.saude.gov.br.acesso>> em 13 de abril 2018.

BRASIL, **Relatório Mundial da Saúde. Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. World Health Organization. 1º edição, pag. 29-30, 2002.

CARDOZO, Mayara Quadros et al. Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de Biomedicina. **Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 2, p. 251-262, 2016. Disponível em < <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4747>> Acesso em 9 de novembro de 2018.

CARPENITO, Lynda Juall. **Manual de diagnósticos de enfermagem**. Artmed Editora, 2017.

CARVALHO, Eliane Alicrim et al. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior/Anxiety scores in university entering and graduating students from a higher education institution. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 14, n. 3, p. 1290-1298, 2015.

CERVO, Amado Luiz.; BEVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia científica**. 5º ed. Pag.66-69,2002. São Paulo.

CHAVES, Erika de Cássia Lopes et al. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários; um estudo transversal. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, n. 3, p. 504-509, 2015.

COELHO, Ana T. et al. Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. **Neurobiologia**, v. 73, n. 1, p. 35-9, 2010.

CRUZ, Carla Maria et al. Ansiedade nos estudantes do ensino superior. **Revista Millenium**, v. 20, n. 38, p. 223-242, 2010. Disponível em: <<http://www.ipv.pt/millenium/Millenium38/15.pdf>> Acesso em: 13 de abril de 2018.

FERREIRA, Elisabete Sofia Dias. **Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com stresse académico, estratégias de coping e satisfação académica**. 2014.

FILHO, José Guedes de Sena et al. Antidepressivos e ansiolíticos utilizados na terapêutica de problemas relacionadas à saúde mental: sugerindo terapias alternativas para fatores cognitivos e emocionais. **Infarma**, v.18, n.3/4, 2006. Disponível em<<http://revistas.cff.org.br/?journal=infarma&page=article&op=view&path%5B%5D=254>> Acesso em: 30 de maio de 2018.

GAVIOLI, Bárbara D'Amario. **Vulnerabilidades Sócias demográficas Para Transtornos De Ansiedade Social Em Estudantes De Enfermagem De Uma Instituição De Autarquia Estadual**. São José do Rio Preto. SP. 2017.

GERALDELLI, Denis Willians. **Ansiedade e Informação**. 2008.

GOYATA, Sueli Leiko Takamatsu et al. Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Rev. Bras. Enferm**, vol.69, n.3, pp.602-609,2016. Disponível em:<[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672016000300602&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672016000300602&script=sci_abstract)> Acesso em: 20 de maio de 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Brasil em Síntese**. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br>. > Acesso em: 13 de abril 2018.

JADOON, Nauman Arif et al. Ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: um estudo transversal. JPMA. **O Jornal da Associação Médica do Paquistão** , v. 60, n. 8, p. 699-702,

2010. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20726214>> Acesso em 20 de maio de 2018.

JUNIOR, WASHINGTON LUIZ VAZ. **Estresse ocupacional do bombeiro militar: uma realidade no atendimento pré-hospitalar** [monografia]. Goiânia: Universidade Estadual de Goiás, 2012.

MARCHI, Katia Colombo et al. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. **Revista Eletrônica de Enfermagem**. 2013.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 7 ed.-São Paulo: Atlas, 2010.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. In: O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 2014.

MONTEIRO, Claudete Ferreira de Souza et al. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 11, n. 1, p. 66-72, 2007. Disponível em < <http://www.redalyc.org/pdf/1277/127715305009.pdf>> acesso em 9 de novembro de 2018.

NANDA-I, **Diagnósticos de Enfermagem da Nanda: Definições e classificação 2015-2018**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

OLIVEIRA, Márcia Regina; JUNGES, José Roque. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estudos de psicologia**. Vol.17 n.3, 2012. Disponível em < [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2012000300016](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2012000300016)> Acesso em: 30 de maio de 2018.

OLIVEIRA, Políeria Santos et al. Comunicação terapêutica em enfermagem revelada nos depoimentos de pacientes internados em centro de terapia intensiva. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 7, n. 1, 2005. Disponível em < <https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/861>> acesso em 13 de novembro de 2018.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Brasil tem maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo**. 2017. Disponível em: < <https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms,70001677247>> Acesso em: 2 de maio de 2018.

SANTOS, Carlos. **O papel da Religiosidade na Ansiedade Face à Morte**. 2009. Tese de Doutorado. Dissertação (Licenciado em Psicologia Clínica) Curso de Psicologia Clínica da Universidade Fernando Pessoa. Porto Alegre.

STEFANELLI, Maguida Costa et al. **Enfermagem Psiquiátrica em suas Dimensões assistências**. 1ª ed., 2ex., cap.30, pg.533-556, 2008.

TAVARES, Daniela Marques. **Adaptação ao Ensino Superior e Otimismo em Estudantes do 1º ano**. 2012. Tese de Doutorado.

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGÉ, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 50-54, 2011.

VIDEBECK, Sheila L. **Enfermagem em saúde mental e psiquiatria**. 5º ed. Cap. 13, pag.240 e 242, 2012.