

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

A ANSIEDADE NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

Natália Aparecida Da Silva (natyaparecida405@gmail.com)

Railane Alves Cardoso (railanecardoso400@gmail.com)

Amanda Letícia De Oliveira Ramos (amanda.let.oli02@gmail.com)

Arinaldo Vieira Lima (arinaldovieiralima@hotmail.com)

Vivienne Do Val Rodrigues (vivienne.rodrigues@ead.eduvaleavare.com.br)

A ansiedade vem destacado-se como um dos transtornos mentais mais frequentes entre estudantes universitários, sendo considerada um problema de saúde pública pela alta prevalência e impactos significativos na vida acadêmica e pessoal dos indivíduos. O ingresso no ensino superior envolve mudanças profundas, como adaptação a novas rotinas, pressões por desempenho, sobrecarga de atividades e inseguranças em relação ao futuro profissional, fatores que contribuem para o aumento dos níveis de ansiedade. Diante disso, este trabalho tem como objetivo discutir os aspectos relacionados à ansiedade no contexto universitário, com ênfase nas causas, consequências e possíveis estratégias de enfrentamento. Trata-se de uma revisão bibliográfica utilizando como instrumento de busca o Portal de Periódicos FCLAr, considerando um artigo que aborda a temática da ansiedade em estudantes, sem delimitação temporal, priorizando estudos que discutem fatores associados ao ambiente acadêmico. Os resultados apontam que os sintomas de ansiedade mais frequentes entre universitários incluem insônia, irritabilidade, dificuldades de concentração, taquicardia e preocupação constante, que comprometem o

desempenho e a qualidade de vida. Ademais, verificou-se que a ausência de acompanhamento psicológico agrava o quadro, levando ao abandono do curso e à ocorrência de transtornos como depressão. A literatura revisada reforça a necessidade de estratégias institucionais de acolhimento e promoção da saúde mental, como orientação acadêmica, programas de apoio psicológico, incentivo à prática de atividades físicas, culturais, e criação de espaços de diálogo. Conclui-se que a ansiedade no ambiente universitário exige não apenas estratégias individuais, mas também políticas institucionais eficazes que promovam a permanência e o bem-estar dos estudantes.

Palavras-chave: ansiedade;estudantes universitários;ambiente acadêmico.