

ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE PREVALÊNCIA, FATORES ASSOCIADOS E INTERVENÇÕES (2016–2026)

Erick Gabriel Oliveira de Aguiar Rocha¹; Paulo Roberto Carneiro Gomes²; Gilberto Portela Silva²; Edmelry Ferreira da Silva¹

1. Acadêmicos do curso de Medicina da Faculdade Afya Parnaíba; 2. Professor do curso de Medicina da Faculdade Afya Parnaíba.

EIXO: Saúde

RESUMO

Introdução: A ansiedade é um dos transtornos mentais mais prevalentes no mundo, impactando significativamente estudantes universitários, sobretudo da área da saúde. **Objetivo:** Analisar a prevalência, fatores associados, impactos e estratégias terapêuticas da ansiedade nesse contexto. **Metodologia:** Revisão integrativa qualitativa com buscas nas bases LILACS, BVS, SciELO e PubMed (2016–2026). **Resultados:** Observou-se elevada prevalência de sintomas ansiosos, associada à sobrecarga acadêmica, pressão por desempenho, privação do sono, incertezas profissionais e agravada pela pandemia de COVID-19. A ansiedade correlacionou-se a distúrbios do sono, alterações neurobiológicas, depressão e uso de substâncias. As principais abordagens incluem Terapia Cognitivo-Comportamental, *mindfulness* e farmacoterapia para casos moderados a graves; a associação entre psicoterapia e medicamentos mostrou-se a conduta mais eficaz. **Conclusão:** Trata-se de um fenômeno multifatorial que exige estratégias integradas de prevenção, tratamento e promoção da saúde mental no ambiente universitário.

Palavras-chave: Ansiedade; Estudantes universitários; Saúde mental; Transtornos de ansiedade; Ensino superior.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is one of the most prevalent mental disorders worldwide, significantly impacting university students, especially those in healthcare fields. **Objective:** To analyze the prevalence, associated factors, impacts, and therapeutic strategies related to anxiety in this population. **Methods:** An integrative qualitative review was conducted with literature searches in LILACS, BVS, SciELO, and PubMed databases (2016–2026). **Results:** High prevalence rates of anxiety symptoms were observed, strongly associated with academic overload, performance pressure, sleep deprivation, professional uncertainties, and aggravated by the COVID-19 pandemic. Anxiety correlated with sleep disturbances, neurobiological alterations, depression, and substance use. Key therapeutic approaches include Cognitive-Behavioral Therapy, mindfulness, and pharmacotherapy for moderate to severe cases; combining psychotherapy with medication proved to be the most effective strategy. **Conclusion:** Anxiety in university students is a multifactorial phenomenon requiring integrated strategies of prevention, treatment, and mental health promotion within higher education environments.

Keywords: Anxiety; Students; Mental health; Anxiety disorders; Education, Higher.

INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade caracterizam-se por medo persistente, tensão e alterações neurobiológicas no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultando na liberação crônica de cortisol¹. Esse quadro apresenta relação bidirecional com distúrbios do sono² e associa-se ao uso de substâncias psicoativas, como o álcool, utilizado de forma inadequada para o enfrentamento emocional³.

No contexto universitário, a ansiedade assume proporções alarmantes devido à adaptação a novas rotinas, pressão por desempenho e incertezas quanto ao futuro^{4,5}. Alunos da área da saúde sobressaem-se por maior vulnerabilidade, dada a elevada carga horária e o contato com o sofrimento humano⁶. Estudos com estudantes de medicina e enfermagem correlacionam a ansiedade à sobrecarga acadêmica, privação de sono e responsabilidade clínica^{7,8,9}, panorama agravado pelo isolamento e incertezas da pandemia de COVID-19¹⁰.

Quanto ao tratamento, antidepressivos constituem a primeira linha farmacológica, devendo-se cautela no uso de benzodiazepínicos^{11,12}. A Terapia Cognitivo-Comportamental destaca-se como intervenção psicoterapêutica central, potencializada quando associada a medicamentos¹³, complementada por práticas de *mindfulness*, hipnose e psicoterapia interpessoal^{14,15,16}.

Assim, fundamentado na literatura de 2016 a 2026, este estudo analisa a prevalência, os fatores associados e as estratégias terapêuticas da ansiedade em universitários, visando embasar ações integradas de prevenção, apoio e promoção da saúde mental no ambiente acadêmico.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa descritivo-qualitativa, realizada entre março e abril de 2026, com o objetivo de analisar a prevalência, os fatores associados e as estratégias terapêuticas para a ansiedade em universitários. A pergunta de pesquisa foi estruturada pelo acrônimo PICO: P (estudantes universitários), I (fatores associados, impactos e intervenções), C (não aplicável) e O (prevalência, consequências e manejo).

As buscas ocorreram nas bases LILACS, BVS, SciELO e PubMed nos idiomas português e inglês, utilizando os descritores “Ansiedade”, “Estudantes Universitários” e “Saúde Mental” combinados pelo operador booleano *AND*.

A amostragem foi selecionada em três etapas: leitura de títulos, resumos e textos na íntegra. Inicialmente, identificaram-se 45 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão (estudos originais, revisões e meta-análises publicados de 2016 a 2026) e de exclusão (duplicados, fora do recorte temporal ou desconexos do tema), selecionaram-se 22 artigos para a amostra final.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização e a categorização temática dos 22 estudos selecionados para esta revisão integrativa estão apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1 – Síntese temática dos achados e caracterização dos artigos incluídos na revisão integrativa (N = 22)

Categoria Temática	Principais Achados na Literatura	Artigos Relacionados
---------------------------	---	-----------------------------

1. Prevalência, Vulnerabilidade e Carga Acadêmica	Elevada prevalência de sintomas ansiosos e transtornos mentais comuns (TMC), com maior severidade em discentes de Medicina e Enfermagem, intensificada na transição para o internato por sobrecarga assistencial e pressão por desempenho. Alta frequência de comorbidade entre ansiedade, depressão e estresse.	Leão et al. (2018); Costa et al. (2020); Gomes et al. (2020); Nogueira et al. (2021); Santiago et al. (2021); Magalhães & Maia (2022); Trigueiro et al. (2023).
2. Mecanismos Neurobiológicos e Impactos Psicossociais	Hiperativação do eixo HPA com elevação de cortisol decorrente do estresse crônico. Relação bidirecional com a fragmentação do sono, redução do rendimento acadêmico e recurso ao consumo abusivo de álcool como estratégia disfuncional de enfrentamento.	Aisenberg et al. (2016); Anker & Kushner (2019); Chellappa & Aeschbach (2022); Szuhany & Simon (2022).
3. Agravantes Contextuais e Pandemia de COVID-19	Exacerbação acentuada dos sintomas de ansiedade decorrente do isolamento social, incertezas quanto à formação acadêmica e transição abrupta para a modalidade de ensino remoto.	Li et al. (2022).
4. Intervenções Psicoterapêuticas e Práticas Integrativas	Eficácia comprovada da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e de intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> na redução da ansiedade e regulação emocional. Benefícios adicionais observados com o uso de hipnose clínica e psicoterapia interpessoal.	Markowitz et al. (2019); Valentine et al. (2019); Barber et al. (2020); Haller et al. (2021).
5. Manejo Farmacológico e Abordagens Combinadas	Indicação de antidepressivos (ISRSs e ISRSNs) como primeira linha para casos moderados a graves; alerta quanto ao risco de dependência e prejuízo cognitivo no uso de benzodiazepínicos. A associação de psicoterapia e farmacoterapia apresentou maior eficácia que monoterapias.	Cuijpers et al. (2014); Bandelow et al. (2017); Slee et al. (2019); Balon & Starcevic (2020).
6. Suporte Institucional e Políticas de Saúde Mental	Reconhecimento da ansiedade como fenômeno multifatorial que exige superação da abordagem puramente individual, demandando a criação de redes institucionais permanentes de acolhimento psicológico e promoção da saúde mental no ensino superior.	Soares et al. (2023); Siqueira (2024).

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A análise integrativa revela que o ambiente universitário atua como um potente catalisador de sofrimento psíquico. Essa vulnerabilidade é amplificada nos cursos da área da saúde, nos quais a sobrecarga acadêmica, a cobrança por alto rendimento e o contato precoce com a rotina assistencial colocam os estudantes diante do sofrimento e da finitude humana^{4,6}. Em discentes de Medicina e Enfermagem, a ansiedade correlaciona-se diretamente com a densa carga horária, privação do sono e a transição para o internato

médico, fase em que a responsabilidade clínica imediata gera acentuada tensão emocional^{7,8}. Esse cenário de estresse crônico favorece a coocorrência de ansiedade, depressão e sintomas somáticos, comprometendo a qualidade de vida do estudante^{9,18}, panorama ainda mais agravado pelo contexto da pandemia de COVID-19¹⁰.

Sob a perspectiva fisiopatológica e biopsicossocial, a manutenção do estado ansioso conecta-se à hiperativação crônica do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e à elevação dos níveis sistêmicos de cortisol¹. Essa desregulação estabelece uma relação bidirecional disfuncional com a arquitetura do sono: enquanto a ansiedade fragmenta o descanso, a privação crônica reduz o limiar de tolerância ao estresse e exacerba a reatividade emocional². Como mecanismo paliativo de enfrentamento emocional diante da pressão e da insônia, observa-se o consumo abusivo de álcool³, o que compromete a cognição e prejudica o desempenho acadêmico¹¹.

No tocante às estratégias de manejo, a literatura demonstra a eficácia de intervenções combinadas. No campo psicoterapêutico, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) consolida-se como abordagem de escolha ao promover a reestruturação cognitiva^{14,19}, ao passo que práticas de *mindfulness*, hipnose clínica e psicoterapia interpessoal evidenciam benefícios na autorregulação emocional^{15,16,17}. Para casos moderados a graves, os antidepressivos figuram como primeira linha farmacológica^{12,20}, devendo o uso de benzodiazepínicos ser estritamente ponderado devido aos riscos de dependência e prejuízos cognitivos¹³.

Diante da natureza multifatorial da ansiedade no ensino superior, torna-se evidente que a responsabilidade pelo bem-estar psíquico não deve recair isoladamente sobre o estudante. Os achados reforçam a urgência do fortalecimento de redes institucionais de apoio psíquico e da implementação de políticas de promoção da saúde mental nas universidades^{21,22}, mediante serviços de acolhimento contínuo e adequação das exigências acadêmicas.

CONCLUSÃO

A literatura evidencia que a ansiedade em universitários, sobretudo da área da saúde, constitui um problema multifatorial complexo, impulsionado por sobrecarga acadêmica, privação do sono e incertezas profissionais. O manejo eficaz exige a integração de psicoterapias, *mindfulness*, farmacoterapia e suporte multiprofissional.

Em termos práticos, é imprescindível que as instituições de ensino implementem políticas permanentes de acolhimento psicológico, prevenção e manejo do estresse, aliadas a políticas públicas que ampliem a atenção à saúde mental no ensino superior. Por fim, recomenda-se a realização de estudos longitudinais para acompanhar a evolução sintomática e a efetividade das intervenções ao longo da graduação.

REFERÊNCIAS

1. Szuhany KL, Simon NM. Anxiety disorders: a review. *JAMA*. 2022;328(24):2431-2445. doi:10.1001/jama.2022.22744.
2. Chellappa SL, Aeschbach D. Sleep and anxiety: from mechanisms to interventions. *Sleep Med Rev*. 2022;61:101583. doi:10.1016/j.smrv.2021.101583.
3. Anker JJ, Kushner MG. Co-occurring alcohol use disorder and anxiety: bridging psychiatric, psychological, and neurobiological perspectives. *Alcohol Res*. 2019;40(1). doi:10.35946/arcr.v40.1.03.
4. Leão AM, et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde. *Rev Saude Publica*. 2018;52:1-12. doi:10.11606/S1518-8787.2018052000313.
5. Gomes CFS, et al. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica. *J Bras Psiquiatr*. 2020;69(2):88-95. doi:10.1590/0047-2085000000278.
6. Costa DS, et al. Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina e estratégias de enfrentamento. *Rev Bras Educ Med*. 2020;44(1):e014. doi:10.1590/1981-5271v44.1-20190285.
7. Magalhães MF, Maia JLF. Sintomas depressivos e ansiosos em estudantes de medicina e seus fatores associados. *Res Soc Dev*. 2022;11(14):e45111436154. doi:10.33448/rsd-v11i14.36154.
8. Nogueira EG, et al. Avaliação dos níveis de ansiedade e seus fatores associados em estudantes internos de medicina. *Rev Bras Educ Med*. 2021;45(1):e042. doi:10.1590/1981-5271v45.1-20200257.
9. Santiago MB, et al. Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre. *Rev Psicol Divers Saude*. 2021;10(1):73-84. doi:10.17267/2317-3394rps.v10i1.3195.
10. Li W, et al. Prevalence of anxiety among university students during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 2022;301:10-19. doi:10.1016/j.jad.2021.12.020.
11. Aisenberg D, et al. Mental health and academic success in college. *B E J Econ Anal Policy*. 2016;16(1):1-38. doi:10.1515/bejeap-2015-0027.
12. Bandelow B, Michaelis S, Wedekind D. Treatment of anxiety disorders. *Dialogues Clin Neurosci*. 2017;19(2):93-107. doi:10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow.
13. Balon R, Starcevic V. Role of benzodiazepines in anxiety disorders. *Adv Exp Med Biol*. 2020;1191:367-388. doi:10.1007/978-981-32-9705-0_20.
14. Cuijpers P, et al. Adding psychotherapy to antidepressant medication in depression and anxiety disorders: a meta-analysis. *World Psychiatry*. 2014;13(1):56-67. doi:10.1002/wps.20089.
15. Haller H, et al. A systematic review and meta-analysis of acceptance- and mindfulness-based interventions for DSM-5 anxiety disorders. *Sci Rep*. 2021;11(1):20385. doi:10.1038/s41598-021-99882-w.
16. Valentine KE, Milling LS, Clark LJ. The efficacy of hypnosis as a treatment for anxiety: a meta-analysis. *Int J Clin Exp Hypn*. 2019;67(3):336-363. doi:10.1080/00207144.2019.1613863.
17. Markowitz JC, et al. Mentalizing in interpersonal psychotherapy. *Am J Psychother*. 2019;72(4):95-100. doi:10.1176/appi.psychotherapy.20190021.
18. Trigueiro JV, et al. Saúde mental e qualidade de vida no ambiente universitário. *Acta Paul Enferm*. 2023;36:eAPE00983. doi:10.37689/acta-ape/2023AO00983.

19. Barber JP, et al. Mechanisms of change in psychotherapy for anxiety disorders. *Clin Psychol Rev.* 2020;78:101850. doi:10.1016/j.cpr.2020.101850.
20. Snee A, et al. Pharmacological treatments for generalised anxiety disorder: a systematic review and network meta-analysis. *Lancet Psychiatry.* 2019;6(4):281-290. doi:10.1016/S2215-0366(19)30040-1.
21. Soares TM, et al. Fatores psicossociais associados à ansiedade em universitários. *Cad Saude Publica.* 2023;39(3):e00012322. doi:10.1590/0102-311XPT012322.
22. Siqueira RC. Ansiedade no ensino superior: desafios e estratégias institucionais. *Rev Bras Saude Ment.* 2024;16(1):45-58.