



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR DOUTOR
SÉRGIO JACINTHO LEONOR
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA**

LISANDRA SODRE MARQUES

**O IMPACTO DA ANSIEDADE NOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE E SUAS
CONSEQUÊNCIAS NA APRENDIZAGEM**

ARRAIAS, TO

2024

LISANDRA SODRE MARQUES

**O IMPACTO DA ANSIEDADE NOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE E SUAS
CONSEQUÊNCIAS NA APRENDIZAGEM.**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), submetido à Universidade Federal do Tocantins, Campus Universitário Professor Doutor Sérgio Jacintho Leonor, como requisito à obtenção do título de Licenciado em Pedagogia.

Orientadora: Dra. Márcia Cristina Barreto Fernandes de Abreu.

ARRAIAS, TO

2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

- S679i Sodre Marques, Lisandra.
O impacto da ansiedade nos alunos da universidade e suas consequências na aprendizagem. / Lisandra Sodre Marques. – Arraias, TO, 2024.
31 f.
Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Arraias - Curso de Pedagogia, 2024.
Orientadora : Márcia Cristina Barreto Fernandes de Abreu
1. Ansiedade. 2. Estudantes. 3. Terapia Cognitivo Comportamental. 4. Pedagogia. I. Título

CDD 370

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

LISANDRA SODRE MARQUES

**O IMPACTO DA ANSIEDADE NOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE DE SUAS
CONSEQUÊNCIAS.**

Monografia foi avaliada e apresentada à
Universidade Federal do Tocantins-UFT-
Campus Universitário Prof. Dr. Sérgio
Jacintho Leonor, Curso de Pedagogia,
para obtenção do título de Pedagogo e
aprovada em sua forma final pela
Orientadora e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 01 / 11 / 2024.

Documento assinado digitalmente
 **MÁRCIA CRISTINA BARRETO FERNANDES DE ABREU**
Data: 11/11/2024 13:06:23-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof.ª Dr.ª Márcia Cristina Barreto Fernandes de Abreu (UFT)
Orientadora

Documento assinado digitalmente
 **ERASMO BALTAZAR VALADÃO**
Data: 13/11/2024 10:49:28-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof. Dr. Erasmo Baltazar Valadão, UFT
Professor Avaliador 1

Documento assinado digitalmente
 **LENILDA DAMASCENO PERPETUO**
Data: 13/11/2024 18:30:18-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof.ª Dr.ª Lenilda Perpetuo Damasceno, UFT
Professora avaliadora

Arraias - TO, 2024

Dedico este trabalho a todos que, assim como eu, enfrentam a batalha diária contra a ansiedade. Que possamos encontrar em nossas vulnerabilidades a força para crescer, aprender e nos reinventar. Que cada desafio nos torne mais conscientes de nossas emoções e mais capazes de abraçar a vida em toda a sua complexidade.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, que esteve sempre ao meu lado, me guiando e fortalecendo em todos os momentos, especialmente nos mais difíceis. Sua presença foi essencial para que eu pudesse chegar até aqui. Ao meu querido amigo Yagor, a quem sou imensamente grata por nunca desistir de me encorajar. Suas palavras de apoio e incentivo me ajudaram a superar inúmeras crises e desafios, me fazendo acreditar que era possível continuar, mesmo quando parecia difícil.

A minha amada avó Ivete, que me ensinou, com sua sabedoria e força, a lutar mesmo em meio ao caos. Suas lições de resiliência e perseverança ecoaram em cada momento desta jornada. E a todos aqueles que, com poucas palavras, souberam me ensinar algo valioso nos caminhos em que nossas vidas se cruzaram. Cada gesto, por menor que tenha sido, teve um grande impacto e me ajudou a evoluir.

Gostaria de expressar minha profunda gratidão à minha orientadora, Prof.^a Dra. Márcia Cristina Barreto Fernandes de Abreu, pela sua inestimável orientação, apoio e incentivo durante todo o processo de elaboração deste TCC. Agradeço a paciência, as valiosas sugestões e a constante disponibilidade para me auxiliar na superação dos desafios encontrados. Sem a sua expertise e dedicação, este trabalho não seria possível.

Agradeço especialmente aos professores, Prof. Dr. Erasmo Baltazar Valadão e Prof.^a Dr.^a Lenilda Damasceno Perpétuo, por terem aceitado o convite em, participar da minha banca examinadora. Agradeço pela confiança, pela atenção dedicada à minha pesquisa e pelas valiosas sugestões que tornaram este trabalho ainda mais consistente e relevante.

Muito obrigada a todos.

RESUMO

É sabido por todos que o ambiente universitário, apesar de ser um espaço dedicado ao desenvolvimento intelectual, não está imune aos desafios psíquicos enfrentados pelos estudantes. A inserção dos jovens na academia é, na maioria das vezes, marcada por expectativas elevadas, novas responsabilidades, integrações sociais, mudanças substanciais no estilo de vida entre outros. Diante deste contexto o presente estudo tem como objetivo geral analisar os impactos do transtorno de ansiedade em estudantes universitários e como objetivos específicos se propôs a compreender as características da ansiedade, identificar as possíveis causas da ansiedade nos alunos da universidade especialmente nos cursos de Pedagogia bem como analisar medidas de intervenção e acompanhamento. A metodologia empregada consistiu na Revisão Bibliográfica de textos investigam diferentes aspectos da ansiedade no contexto universitário e o papel da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento dos estudantes de Pedagogia.

Palavras-chaves: Ansiedade. Estudantes. Terapia Cognitivo Comportamental.

ABSTRACT

It is known to everyone that the university environment, despite being a space dedicated to intellectual development, is not immune to the psychological challenges faced by students. The insertion of young people into academia is, in most cases, marked by high expectations, new responsibilities, social integrations, substantial changes in lifestyle, among others. Given this context, the present study's general objective is to analyze the impacts of anxiety disorder on university students and as specific objectives it was proposed to understand the characteristics of anxiety, identify the possible causes of anxiety in university students, especially in Pedagogy courses, as well as analyze intervention and monitoring measures. The methodology used consisted of the analysis of recent studies that investigate different aspects of anxiety in the university context and the role of Cognitive Behavioral Therapy in helping Pedagogy students.

Keywords: Anxiety. Students. Cognitive Behavioral Therapy.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

| | |
|--------|--|
| PPGCom | Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Sociedade |
| TCC | Terapia Cognitivo Comportamental |
| UFT | Universidade Federal do Tocantins |
| APA | Associação Americana de Psicologia |
| SciELO | Scientific Electronic Library Online; Publicação eletrônica. |
| BNCC | Base Nacional Comum Curricular |

SUMÁRIO

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | INTRODUÇÃO | 9 |
| 2 | METODOLOGIA | 13 |
| 2.1 | Quadro - Levantamento dos trabalhos revisados | 14 |
| 3 | O TRANSTORNO DE ANSIEDADE NA SOCIEDADE ATUAL..... | 18 |
| 4 | OS IMPACTOS DA ANSIEDADE NO AMBIENTE ACADÊMICO... | 21 |
| 5 | AS CAUSAS DA ANSIEDADE NOS ALUNOS DO CURSO DE PEDAGOGIA..... | 22 |
| 6 | INTERVENÇÕES..... | 24 |
| 7 | CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 26 |
| 8 | REFERÊNCIAS..... | 28 |

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é um fenômeno psicológico complexo que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, caracterizando-se por uma sensação de apreensão, nervosismo e preocupação excessiva em relação a eventos futuros (DSM-V, 2014). Esse transtorno pode manifestar-se de diversas formas e intensidades, interferindo significativamente na qualidade de vida e no bem-estar emocional dos indivíduos. A ansiedade no contexto acadêmico, em particular no ensino superior, tem sido objeto de crescente interesse e preocupação por parte de pesquisadores e profissionais da área da saúde mental.

Nos últimos anos, observou-se um aumento significativo na prevalência de ansiedade entre os estudantes universitários (SILVA, 2021), a transição para o ensino superior pode ser um período especialmente desafiador, marcado por mudanças abruptas na rotina, maior exigência acadêmica e pressões sociais e familiares, diante disso, é comum que os alunos experimentem altos níveis de estresse e ansiedade, o que pode comprometer seu desempenho acadêmico e bem-estar emocional (REIS et al., 2017).

A ansiedade no ambiente universitário pode ser desencadeada por uma série de fatores, incluindo sobrecarga de trabalhos acadêmicos, medo do fracasso, pressão por notas altas e competição entre os colegas de classe, elementos estes que contribuem para a criação de um ambiente de estresse constante, no qual os alunos se sentem constantemente pressionados a atingir expectativas muitas vezes irrealistas, tanto pessoais quanto externas (OLIVEIRA et al., 2023), apesar da ansiedade estar presente no cotidiano das pessoas, ela em excesso pode gerar diversas consequências na saúde mental e física das pessoas, necessitando então de estratégias de enfrentamento e cuidados especiais para passar por esse transtorno.

Tendo isso em vista, essa pesquisa propõe-se a investigar o impacto da ansiedade nos alunos do ensino superior e suas consequências na aprendizagem, analisando a predominância da ansiedade nos alunos tendo em vista a crescente do problema e a necessidade de compreender melhor seus determinantes e efeitos no contexto acadêmico (SANTOS, 2020), é importante enfatizar que o estudo da ansiedade no ambiente universitário não apenas contribui para ampliar o conhecimento científico sobre o tema, mas também pode fornecer subsídios para o desenvolvimento de estratégias e intervenções eficazes de prevenção e tratamento, visando promover a saúde mental e o sucesso acadêmico dos estudantes.

Este estudo tem como finalidade principal examinar os efeitos do transtorno de ansiedade em estudantes de ensino superior, com ênfase em potenciais estratégias de intervenção e suporte. O transtorno de ansiedade, que se manifesta por sensações contínuas de temor, inquietação e preocupação, revela-se um fator significativo que afeta tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar dos estudantes.

Ao analisar a influência desse transtorno, a pesquisa também visa identificar as principais ferramentas e métodos que podem ser utilizados para reduzir seus impactos e favorecer um ambiente universitário mais receptivo.

Entender as particularidades da ansiedade é o primeiro passo fundamental para uma análise detalhada sobre o assunto. A ansiedade pode se apresentar de várias maneiras, incluindo sintomas mentais, como um medo intenso e irritação, bem como manifestações físicas, como batimentos cardíacos acelerados e transpiração excessiva.

A presente pesquisa possui o objetivo geral de analisar os impactos do transtorno de ansiedade em estudantes universitários e como objetivos específicos se propôs a compreender as características da ansiedade, identificar as possíveis causas da ansiedade nos alunos da universidade, especialmente, nos cursos de Pedagogia bem como analisar medidas de intervenção e acompanhamento terapêutico. Nesse sentido, propõe apresentar teorias e conceitos relacionados ao transtorno de ansiedade, além de explorar como esses sintomas afetam o dia a dia dos estudantes universitários, enfim busca descobrir as razões que levam os estudantes de Pedagogia a uma dificuldade de controle da ansiedade. Considerando que a experiência na universidade, repleta de exigências acadêmicas, pressão social e dificuldades financeiras, frequentemente provoca estresse, o que pode levar ao surgimento ou à intensificação de problemas relacionados à ansiedade. Esta pesquisa visa explorar fatores específicos que influenciam a ansiedade entre os alunos de Pedagogia, tais como a excessiva carga de tarefas, as dúvidas sobre o futuro profissional e a gestão entre a vida acadêmica e a vida pessoal.

Na última análise, a pesquisa busca examinar estratégias de intervenção e monitoramento que possam ser efetivas no controle da ansiedade em alunos universitários. Isso engloba estratégias de suporte psicológico, tarefas de controle do estresse, programas de saúde mental disponibilizados pela instituição de ensino e a construção de um ambiente escolar que preza pelo bem-estar emocional dos estudantes. Ao considerar essas ações, a meta é sugerir ações práticas que podem ser inovadoras para as instituições educacionais.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

A ansiedade no ambiente acadêmico, especialmente no ensino superior, tem se tornado uma questão crescente e preocupante entre os estudantes universitários. A transição para a vida universitária impõe novos desafios, como a sobrecarga de trabalho acadêmico, a pressão por notas altas, as expectativas sociais e familiares e o medo do fracasso.

Esses fatores são agravados por um contexto de intensa competição e cobranças, resultando em altos níveis de ansiedade. A relevância do problema está na complexidade das consequências dessa ansiedade para o bem-estar emocional e para o desempenho acadêmico dos estudantes, o que, por sua vez, impacta a saúde mental e física desses jovens. Embora a ansiedade seja um fenômeno conhecido e discutido, ainda há lacunas no entendimento de como ela afeta diretamente a aprendizagem e o desenvolvimento acadêmico.

Existem intervenções que visam minimizar os efeitos da ansiedade, como técnicas de manejo do estresse e programas de apoio psicológico. Porém, esses esforços muitas vezes não são suficientes para resolver o problema de forma definitiva. Como melhor compreender e tratar a ansiedade no contexto específico do ensino superior.

1.2 HIPÓTESE

A hipótese desta pesquisa é que a ansiedade elevada entre estudantes universitários compromete significativamente o processo de aprendizagem, resultando em desempenho acadêmico inferior. Além disso, acredita-se que a implementação de estratégias específicas de enfrentamento, como intervenções psicológicas e acadêmicas direcionadas, pode reduzir os níveis de ansiedade e melhorar tanto o bem-estar emocional quanto o desempenho acadêmico desses estudantes.

1.2 DELIMITAÇÃO DE ESCOPO

O escopo desta pesquisa se limita à análise do impacto da ansiedade em estudantes de ensino superior, especialmente em instituições brasileiras. A pesquisa focou nos fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade e nas estratégias de enfrentamento adotadas por esses alunos, não abrangendo intervenções médicas ou farmacológicas para o tratamento do transtorno de ansiedade.

1.4 JUSTIFICATIVA

A justificativa para a realização desta pesquisa está baseada na crescente prevalência de transtornos de ansiedade entre estudantes universitários e nas implicações disso para a saúde mental e o sucesso acadêmico. Estudos como o de Silva (2021) indicam um aumento preocupante de casos de ansiedade entre jovens universitários, o que reforça a relevância de investigar essa problemática. A proposta de solução desta pesquisa visa fornecer um entendimento mais profundo sobre os fatores que influenciam a ansiedade no contexto acadêmico, além de sugerir intervenções eficazes para minimizar seu impacto.

A complexidade da solução proposta está no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que considerem as particularidades do ambiente universitário e as múltiplas pressões enfrentadas pelos alunos. A aplicabilidade dessas soluções se dá tanto no campo acadêmico, ao melhorar o desempenho dos alunos, quanto no campo da saúde mental, ao promover um ambiente mais saudável e acolhedor nas universidades. A viabilidade da solução reside na sua implementação por meio de programas de apoio psicológico e orientação acadêmica.

Este trabalho se diferencia por abordar a ansiedade a partir de uma perspectiva holística, contemplando não apenas os fatores psicológicos, mas também as condições estruturais do ambiente universitário que favorecem o aumento da ansiedade. A relevância social, organizacional e acadêmica desta pesquisa é evidente, pois seus resultados poderão auxiliar na elaboração de políticas e intervenções voltadas ao bem-estar dos estudantes, promovendo não apenas o sucesso acadêmico, mas também uma qualidade de vida melhor para os alunos.

METODOLOGIA

Esta pesquisa tem como objetivo realizar uma Revisão Bibliográfica detalhada sobre a ansiedade entre estudantes universitários do curso de Pedagogia. O estudo se classifica como exploratório e descritivo, pois busca compreender as características e manifestações da ansiedade, identificar suas causas específicas no contexto acadêmico da Pedagogia, além de avaliar seus impactos no desempenho acadêmico e no bem-estar emocional dos alunos.

O trabalho visa explorar a predominância da ansiedade entre esses estudantes e descrever os fatores desencadeadores desse transtorno no ambiente universitário. Além disso, sugere medidas de intervenção e acompanhamento para mitigar os efeitos da ansiedade.

A revisão bibliográfica foi conduzida de forma sistemática, utilizando bases de dados acadêmicas como SCIELO, Repositório Institucional da UFOP, e outras fontes relevantes. O período de inclusão abrangeu estudos publicados entre 2003-2024, priorizando a relevância e a atualidade das informações coletadas.

Os estudos foram selecionados com base em sua pertinência aos objetivos da pesquisa, e foi realizada uma análise crítica dos títulos, resumos e conteúdo integral dos artigos, garantindo a inclusão apenas de estudos que contribuam significativamente para a compreensão do fenômeno da ansiedade em universitários de Pedagogia.

A coleta de dados foi realizada através de uma pesquisa detalhada nas bases selecionadas, utilizando descritores como "ansiedade", "ensino superior", e "pedagogia". Os dados foram analisados qualitativamente, com foco na categorização dos estudos por temas relacionados à ansiedade, seus determinantes e consequências no ambiente acadêmico.

As informações obtidas foram sistematizadas de forma a oferecer uma visão panorâmica e detalhada sobre o tema. Foi realizada uma síntese descritiva das principais descobertas de cada estudo, destacando padrões e tendências identificadas na literatura revisada. Os resultados foram discutidos à luz do quadro teórico existente, contextualizando as informações coletadas e identificando lacunas que justifiquem futuras investigações sobre o tema da ansiedade em estudantes de Pedagogia.

Esta pesquisa seguiu rigorosamente os princípios éticos de anonimato e confidencialidade, não envolvendo intervenção direta em seres humanos. Todos os dados foram tratados com respeito à privacidade e proteção das informações. Reconhece-se que a limitação à literatura em língua portuguesa poderá restringir a amplitude da revisão. Além disso, considera-se a possibilidade de viés na seleção dos estudos, devido à tendência de publicação de resultados positivos ou significativos. O quadro abaixo elenca os textos utilizados na realização da revisão bibliográfica.

Quadro - Levantamento dos trabalhos revisados

| Ano | Autores | Título do Trabalho | Periódico/Base de Dados | Metodologia | Objetivo Geral |
|-----|---------|--------------------|-------------------------|-------------|----------------|
|-----|---------|--------------------|-------------------------|-------------|----------------|

| | | | | | |
|------|---|--|--|---|---|
| 2024 | Silva, Maria da | A ansiedade entre alunos de Pedagogia | Revista de Educação | Revisão teórica | Analisar a ansiedade entre alunos de Pedagogia. |
| 2023 | Oliveira, Reisiane Silva et al. | Ansiedade no ensino superior em alunos concluintes do curso de Pedagogia | REIN - Revista Educação Inclusiva | Pesquisa qualitativa, entrevistas e análise de conteúdo | Investigar a prevalência e os efeitos da ansiedade entre estudantes de Pedagogia no ensino superior. |
| 2022 | Gomes, J. K.; Rodrigues, L. M.; Santos, M. N. | Ansiedade na docência: Impactos e desafios | Pedagogia Atual | Pesquisa qualitativa | Investigar os impactos da ansiedade na profissão docente. |
| 2022 | Ministério da Saúde | Ansiedade e desempenho acadêmico em estudantes universitários | Ministério da Saúde | Revisão bibliográfica | Avaliar a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico em estudantes universitários. |
| 2022 | BERNARDELLI, Luan Vinicius et al. | A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais | Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas), v. 27, p. 49-67 | Pesquisa quantitativa | Analisar a relação entre a ansiedade e as habilidades sociais em estudantes universitários. |
| 2021 | BECK, J. S. | Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática | Porto Alegre: Artmed | Revisão de literatura e práticas clínicas | Apresentar os fundamentos teóricos e práticos da terapia cognitivo-comportamental e suas aplicações no tratamento de transtornos mentais. |
| 2021 | Oliveira, M. | A ansiedade e a pressão acadêmica no curso de Pedagogia | Revista Brasileira de Educação | Revisão teórica | Explorar a ansiedade e a pressão acadêmica entre estudantes de Pedagogia. |

| | | | | | |
|------|--|--|--|---|---|
| 2021 | Silva, Lucas Henrique Oliveira | Impactos da ansiedade na aprendizagem: âmbito familiar e âmbito escolar | Revista Gênero e Interdisciplinaridade | Revisão teórica e análise comparativa | Analisar os efeitos da ansiedade na aprendizagem, focando nas influências do ambiente familiar e escolar. |
| 2021 | COSTA, C. O. D., BRANCO, J. C., VIEIRA, I. S., SOUZA, L. D. D. M., & SILVA, R. A. D. | Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos | Jornal Brasileiro de Enfermagem da USP, 54, e03626 | Estudo epidemiológico | Avaliar a prevalência de ansiedade e identificar fatores associados em adultos. |
| 2020 | Silva, A. B. | Ansiedade e expectativas sociais entre estudantes de pedagogia | Editora Acadêmica | Revisão teórica | Investigar a relação entre ansiedade e expectativas sociais entre estudantes de pedagogia. |
| 2020 | Santos, Luis Guilherme Teixeira dos | A ansiedade e o estresse como meios dificultadores da aprendizagem no ensino superior remoto | Repositório da UFPB | Revisão bibliográfica e análise qualitativa | Explorar como ansiedade e estresse impactam a aprendizagem no contexto do ensino superior remoto. |
| 2019 | Oliveira, Karina; Santos, José | Transtorno de ansiedade generalizada em adultos - uma visão psicanalítica | Revista Científica Eletrônica de Psicologia FAEF | Revisão teórica | Analisar o transtorno de ansiedade generalizada sob a perspectiva psicanalítica. |
| 2018 | Fatori, Daniel et al. | Prevalência de problemas de saúde mental na infância na atenção primária | Cien Saude Colet | Estudo epidemiológico, análise de dados quantitativos | Avaliar a prevalência de problemas de saúde mental na infância, incluindo fatores de ansiedade. |

| | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|
| 2018 | WRIGHT, J. H. et al. | Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: Um Guia Ilustrado | Porto Alegre: Artmed | Revisão bibliográfica | Fornecer um guia ilustrado sobre a terapia cognitivo-comportamental, suas técnicas e aplicações práticas. |
| 2018 | MOURA, Inara Moreno et al. | A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada | Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, v. 9, n. 1, p. 423-441 | Estudo de revisão bibliográfica | Avaliar a eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. |
| 2017 | Reis, Clara Figueira; Miranda, Gilberto José; Freitas, Sheizi Calheira | Ansiedade e desempenho acadêmico: Um estudo com alunos de Ciências Contábeis | Repositório UFBA | Estudo quantitativo, questionários e análise estatística | Avaliar a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico em estudantes de Ciências Contábeis. |
| 2017 | BRASIL. Ministério da Educação | Base Nacional Comum Curricular | Análise do MEC | Análise teórica | Avaliar as contribuições significativas para a redução da ansiedade e para a promoção de um ambiente de aprendizagem mais saudável e inclusivo. |
| 2015 | Accorsi, A. M. | Transição da escola para a universidade: desafios e impactos na saúde mental dos estudantes | Editora X | Revisão teórica e análise qualitativa | Investigar os desafios e impactos da transição para a universidade na saúde mental dos estudantes. |
| 2014 | APA | Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-V | Artmed | Revisão teórica | Fornecer critérios diagnósticos para os transtornos mentais, incluindo a ansiedade. |

| | | | | | |
|------|--|---|--|---------------------|--|
| 2013 | Galvão, R. | Transtornos mentais: impactos globais e desafios para a saúde pública | Editora Y | Revisão teórica | Explorar os impactos globais dos transtornos mentais, incluindo a ansiedade, na saúde pública. |
| 2012 | Ribeiro, Luís Nuno Sancho | Estudo da ansiedade em alunos do ensino superior utilizando o Biofeedback | Tese de Doutoramento, Universidade de Aveiro | Estudo experimental | Investigar a ansiedade em alunos do ensino superior utilizando técnicas de biofeedback. |
| 2009 | Correia, Diogo; Barbosa, Antonio | Ansiedade e depressão em medicina: modelos teóricos e avaliação | Acta Med Port | Revisão teórica | Discutir modelos teóricos de ansiedade e depressão na área da medicina. |
| 2003 | Morris, Charles; Maisto, Albert | Introdução à psicologia | Editora Pearson | Revisão teórica | Contextualizar diferentes abordagens psicológicas ao comportamento anormal, incluindo a ansiedade. |

Fonte: Autora (2024)

3- O TRANSTORNO DE ANSIEDADE NA SOCIEDADE ATUAL

A ansiedade é uma reação natural do organismo diante de situações de perigo ou estresse, preparando o indivíduo para lidar com essas circunstâncias. Entretanto, quando essa resposta se torna desproporcional ou persistente, pode evoluir para um transtorno de ansiedade, afetando significativamente a qualidade de vida do indivíduo (CORREIA; BARBOSA, 2009). Ressalta-se que a origem da ansiedade pode estar associada a uma combinação de fatores genéticos, biológicos, psicológicos e ambientais, incluindo histórico familiar, eventos traumáticos e estresse crônico (FATORI et al., 2018).

A ansiedade é uma resposta comum em situações que suscitam medo, incerteza, preocupação ou expectativa. É considerada normal quando se manifesta antes de eventos que geram grande expectativa, como viagens, avaliações ou o nascimento de alguém próximo. Nesses momentos, a ansiedade atua como uma preparação para enfrentar o desafio, mesmo que ele não seja superado, pois auxilia a pessoa a se adaptar às novas circunstâncias da vida (COSTA, et al., 2019). Determinados sentimentos, como a ansiedade, fazem parte da natureza humana e são desencadeados pelo perigo, pela ameaça, pelo desconhecido e pela perspectiva de sofrimento. Inicialmente, a ansiedade tinha uma base fisiológica e era uma resposta natural para a sobrevivência humana, assim como ocorre em outros animais.

No entanto, ao longo do tempo, a ansiedade passou a ser considerada um transtorno quando o ser humano começou a direcioná-la não apenas para sua sobrevivência, como ocorria anteriormente e ainda acontece com outros animais, mas sim para sua existência diante de uma ampla variedade de situações quantitativas e qualitativas (CORREA, 2020). A percepção de um evento como estressante ou causador de ansiedade não depende apenas da natureza desse evento, como ocorre no mundo animal, mas também do significado atribuído a ele pela pessoa, levando em consideração seus recursos emocionais, defesas e mecanismos de enfrentamento. A forma como uma pessoa se relaciona com os eventos existenciais, estressores ou não, está mais relacionada à sua personalidade do que aos próprios eventos em si. Enquanto no mundo animal um cachorro é sempre um agente estressor preciso e bem definido para um gato, no ser humano, um elevador pode ser apenas um elevador, quando a pessoa não tem ansiedade patológica (fóbica), ou pode ser um estímulo altamente estressante se a pessoa tiver claustrofobia.

Apesar de muitas ameaças não existirem mais em sua forma original e intensa como ocorria no passado, a ansiedade e o estresse continuam sendo mecanismos biológicos presentes no ser humano. A capacidade de reagir ansiosamente diante de situações

ameaçadoras ainda persiste. Com o desenvolvimento da civilização, outros perigos surgiram e ocuparam o lugar das ameaças enfrentadas por nossos ancestrais. Atualmente, temos questões como competitividade social, segurança, competência profissional, sobrevivência econômica, as incertezas futuras, além de uma infinidade de ameaças abstratas e reais (CORREA, 2020).

Um transtorno psicológico é uma condição que compromete a capacidade de uma pessoa para funcionar na vida cotidiana ou que gera um nível elevado de sofrimento interno, sendo considerado "anormal" por se desviar da normalidade, conforme observado por Morris e Maisto (2003):

"Nas primeiras sociedades, o comportamento anormal era frequentemente atribuído a poderes sobrenaturais. As raízes de uma visão mais naturalista remontam a Hipócrates, que sustentava que a loucura era como qualquer outra doença, surgindo de causas naturais. Essa abordagem caiu em descrédito na Idade Média, quando estar possuído por demônios tornou-se a explicação predominante dos distúrbios psicológicos. A visão naturalista não voltou até o século XVIII. Nos tempos modernos, três abordagens ajudaram a ampliar nosso entendimento do comportamento anormal: a biológica, a psicanalítica e a cognitivo-comportamental" (MORRIS; MAISTO, 2003, p. 441).

A ansiedade se manifesta em nossa vida como uma sensação de apreensão, um pressentimento de que algo está prestes a acontecer. Ela representa um estado contínuo de alerta e uma constante urgência em finalizar tarefas que ainda nem começaram. Dessa forma, até mesmo o domingo traz a preocupação com a segunda-feira, e antes de dormir, já se pensa em todas as atividades que serão realizadas ao amanhecer. É uma corrida constante para não deixar nada para trás, competindo com nossos concorrentes. Nesse estado de alarme contínuo, estamos prontos para enfrentar qualquer eventualidade. No ser humano, o conflito parece ser um fator essencial no desenvolvimento da ansiedade (CORREA, 2020).

A visão psicanalítica, por sua vez, sustenta que os distúrbios resultam de conflitos inconscientes, geralmente oriundos da infância. Já o modelo cognitivo-comportamental defende que os distúrbios ocorrem quando as pessoas aprendem a pensar e agir de formas não-adaptativas (MORRIS; MAISTO, 2003).

A diferenciação entre a ansiedade comum e o transtorno de ansiedade ocorre quando a pessoa não consegue identificar a razão do sentimento de "medo e apreensão" ou quando esse sentimento é inadequado à situação (MORRIS; MAISTO, 2003). Oliveira e Santos (2019) definem o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) como um estado de preocupações excessivas em diversas áreas da vida, acompanhado de pensamentos catastróficos.

Os Sintomas incluem fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, falta de ar, problemas gastrointestinais, entre outros. De acordo com a APA (2014):

"Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. Medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam, com o medo sendo mais frequentemente associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquivia" (APA, 2014, p. 189).

O medo é uma resposta emocional a uma ameaça iminente, gerando uma reação ativa de fuga, enquanto a ansiedade é a antecipação de uma ameaça futura, que, quando exacerbada, pode causar sentimentos de pânico e paralisia (APA, 2014).

No cotidiano, muitas vezes de maneira inconsciente, somos confrontados com uma diversidade de conflitos, tanto de natureza interpessoal quanto intrapsíquica. Enfrentamos dúvidas relacionadas à tomada de decisões, como a necessidade de optar ou não por determinadas ações, e à dicotomia entre desejos e possibilidades. Portanto, a motivação fisiológica para o surgimento da ansiedade é abundante. A ansiedade se manifesta em três níveis: neuroendócrino, visceral e cognitivo (da consciência). O nível neuroendócrino está relacionado aos efeitos de hormônios como adrenalina, noradrenalina, glucagon, hormônio antidiurético e cortisol, principalmente. No nível visceral, a ansiedade é regida pelo Sistema Nervoso Autônomo (SNA), que reage excitando o organismo em uma reação de alarme (sistema simpático) ou relaxando-o (sistema parassimpático) (CORREA, 2020).

Os padrões individuais de ansiedade apresentam uma ampla variação. Algumas pessoas experimentam sintomas cardiovasculares, como palpitações, sudorese ou opressão no peito; outras manifestam sintomas gastrointestinais, como náuseas, vômito, diarreia ou sensação de vazio no estômago; enquanto outras ainda apresentam desconforto respiratório ou predominância de tensão muscular exagerada, como espasmos, torcicolos e lombalgia. Desta forma, os sintomas físicos e viscerais variam de pessoa para pessoa. Psicologicamente, a ansiedade pode monopolizar as atividades mentais e prejudicar desde a atenção e memória até a interpretação precisa da realidade (CORREA, 2020).

Portanto, levando em consideração nossa capacidade fisiológica de nos adaptarmos a diversas circunstâncias por meio da ansiedade, podemos distinguir entre a ansiedade normal e a ansiedade patológica. A ansiedade normal refere-se a uma resposta adequada, em intensidade e duração, às demandas de adaptação. Por outro lado, a ansiedade patológica ocorre como uma reação inadequada a estímulos internos ou externos, persistindo de forma

contínua como um estado de alarme, o que pode levar ao surgimento de sintomas ansiosos em excesso (CORREA, 2020).

Oliveira e Santos (2019) destacam que, para Freud (1976), os sintomas mais evidentes do transtorno de ansiedade envolvem órgãos respiratórios e o coração. Para os autores, a ansiedade surge de pulsões inibidas ou não realizadas, além de experiências traumáticas vivenciadas na infância, sendo um dos principais problemas da neurose.

Observa-se também a relação da ansiedade com sentimentos de angústia, desamparo e perda. Em casos graves, o transtorno pode levar ao suicídio, quando o indivíduo não enxerga outra saída para sua situação (APA, 2014).

4-OS IMPACTOS DA ANSIEDADE NO AMBIENTE ACADÊMICO

A ansiedade no ambiente de ensino superior é uma preocupação crescente, como demonstrado por diversos estudos (SILVA, 2021). A transição para o ensino superior é um momento de grande estresse para muitos estudantes, exigindo adaptação a novos desafios acadêmicos, pressões sociais e expectativas pessoais.

Diversos fatores podem desencadear a ansiedade nesse contexto. A sobrecarga de trabalhos acadêmicos e a necessidade de cumprir prazos rigorosos são fontes significativas de estresse. A quantidade de leituras, trabalhos, seminários e provas pode ser avassaladora, especialmente para aqueles que não estão acostumados ao ritmo universitário (OLIVEIRA et al., 2023).

Além disso, o medo do fracasso e a pressão por notas elevadas contribuem para o desenvolvimento da ansiedade entre estudantes universitários. Muitos ingressam na faculdade com altas expectativas, tanto de si mesmos quanto de suas famílias e da sociedade. Essas expectativas criam uma pressão adicional, levando-os a uma constante preocupação com o desempenho acadêmico e o impacto no futuro profissional (SANTOS, 2020).

A competição entre colegas também pode ser um fator desencadeante de ansiedade no ambiente universitário. A busca por reconhecimento, a comparação constante com os outros e o desejo de se destacar geram um ambiente de estresse e insegurança, no qual os estudantes se veem como rivais em vez de colegas de aprendizagem (REIS et al., 2017).

Essa ansiedade manifesta-se tanto em sintomas físicos quanto psicológicos. Sintomas como taquicardia, sudorese, tremores e problemas gastrointestinais são comuns entre alunos ansiosos. Além disso, preocupação excessiva, dificuldade de concentração e irritabilidade são frequentemente relatadas por estudantes que enfrentam ansiedade (SILVA, 2021).

Os impactos da ansiedade no ambiente de ensino superior são significativos, afetando negativamente a aprendizagem e o desempenho acadêmico (RIBEIRO, 2012). A ansiedade prejudica a capacidade de concentração e atenção, dificultando a absorção e retenção de informações durante as aulas e atividades acadêmicas (REIS et al., 2017).

Além disso, a ansiedade leva a um ciclo de procrastinação e evitação de tarefas, onde os alunos se sentem tão sobrecarregados que acabam adiando responsabilidades acadêmicas, o que resulta em queda no desempenho e aumento do estresse (SILVA, 2021).

A ansiedade também pode impactar negativamente a interação social e o engajamento dos alunos no ambiente universitário (BERNARDELLI et al., 2022). Estudantes ansiosos tendem a evitar atividades extracurriculares, projetos em grupo ou discussões em sala de aula por medo de serem julgados ou de não corresponderem às expectativas dos professores (OLIVEIRA et al., 2023). Isso pode levar a sentimentos de isolamento e baixa autoestima, prejudicando o bem-estar e o desempenho acadêmico dos alunos. Portanto, é essencial que as instituições de ensino identifiquem a ansiedade em seus alunos e implementem medidas de apoio para ajudá-los a superar esse transtorno.

A transição da escola para a universidade é um momento de grandes mudanças e desafios para os estudantes. A adaptação a um novo ambiente, novas responsabilidades e maior autonomia pode gerar ansiedade (ACCORSI, 2015). Muitos estudantes precisam se mudar para longe de suas famílias para frequentar a universidade, o que pode causar sentimentos de solidão e falta de apoio emocional e financeiro, aumentando os níveis de ansiedade. Além disso, a alta carga de trabalho e as exigências acadêmicas intensas podem ser fontes significativas de estresse (GALVÃO, 2013).

Em geral, quanto maior o nível de ansiedade, menor é o desempenho acadêmico, evidenciando um prejuízo significativo no rendimento escolar daqueles que sofrem com ansiedade grave. Estudos apontam a ansiedade como um desafio significativo durante a transição para a universidade, com impactos específicos sobre os estudantes universitários (BRASIL, 2021). Questões como pressões acadêmicas desde o ensino médio e a preparação para exames já contribuem para esse cenário.

AS CAUSAS DA ANSIEDADE NOS ALUNOS DO CURSO DE PEDAGOGIA

A ansiedade entre os alunos do curso de Pedagogia pode ser influenciada por diversos fatores intrínsecos e extrínsecos, impactando diretamente seu desempenho acadêmico e bem-estar emocional. Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a formação do

educador deve contemplar não apenas aspectos técnicos, mas também habilidades socioemocionais que promovam o desenvolvimento integral dos estudantes (BRASIL, 2017).

Um dos principais fatores que contribuem para a ansiedade é a pressão acadêmica e a sobrecarga de atividades curriculares. O currículo do curso de Pedagogia exige a realização de uma série de tarefas, como leituras, trabalhos, estágios supervisionados e atividades práticas, muitas vezes cumulativas, que geram estresse e sobrecarga emocional nos alunos (OLIVEIRA et al., 2021).

Além disso, a insegurança em relação ao futuro profissional e a pressão para se destacar no mercado de trabalho são aspectos que alimentam a ansiedade, especialmente em um cenário de elevada concorrência e poucas oportunidades (SILVA, 2020).

Outro fator relevante é a dificuldade de conciliar os estudos com responsabilidades pessoais e profissionais. Muitos estudantes de Pedagogia trabalham durante o dia e estudam à noite, o que aumenta a carga de estresse e compromete o tempo disponível para o descanso e lazer, essenciais para a manutenção da saúde mental (GOMES; SANTOS, 2022). A falta de suporte emocional e financeiro também agrava a ansiedade, especialmente entre aqueles que enfrentam dificuldades econômicas e precisam dividir o tempo entre estudo e trabalho.

Por fim, questões pessoais, como a baixa autoestima, a insegurança em relação às próprias habilidades e o medo de não corresponder às expectativas acadêmicas e sociais, são fatores importantes que contribuem para o surgimento da ansiedade no curso de Pedagogia (SILVA, 2021).

A falta de apoio psicológico e de políticas institucionais voltadas à saúde mental nas universidades também agrava o problema, uma vez que os alunos se sentem desamparados para lidar com os desafios emocionais que enfrentam durante a graduação (REIS et al., 2017).

4.3 -INTERVENÇÕES

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica que se fundamenta na interação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Historicamente, a TCC desenvolveu-se através das contribuições de teóricos como Aaron Beck e Albert Ellis, na segunda metade do século XX, marcando uma transição significativa nas práticas de tratamento psicológico ao focar em padrões de pensamento disfuncionais como determinantes de comportamentos e sentimentos. A TCC é caracterizada por ser estruturada, orientada para o presente e focada na resolução de problemas específicos como a ansiedade, empregando uma variedade de técnicas para alterar padrões de pensamento e comportamento mal adaptáveis (Beck, 2021).

Ainda neste contexto, segundo Moura:

“Uma ansiedade é uma disfunção emocional que causa graves distúrbios na vida de um indivíduo e é considerada excessiva, desproporcional ao estímulo ou qualitativamente diferente de dois estados normais observados. É patológico e, portanto, interfere na qualidade de vida e no estado emocional de uma pessoa, esteja em seu desempenho diário ” (MOURA et al. (2018 p. 17)

Nesse contexto, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) está emergindo como um tratamento eficaz para o transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Partindo do pressuposto de que as ideias disfuncionais estão diretamente relacionadas às emoções e ao comportamento, a TCC visa reestruturar esses padrões cognitivos para promover uma resposta mais adaptativa aos desafios diários (MOURA et al., 2018).

Além dos sintomas físicos, como tensão muscular e fadiga, as pessoas com transtorno de ansiedade generalizada costumam apresentar preocupações excessivas e persistentes que podem afetar sua qualidade de vida. O modelo cognitivo da TCC propõe que a interpretação de um evento determina mais o desenvolvimento das respostas de ansiedade do que o evento em si. Portanto, a intervenção terapêutica centra-se na identificação e correção de deficiências cognitivas, bem como na superestimação de eventos negativos e subestimação das habilidades de enfrentamento. Esta abordagem não se limita ao domínio cognitivo, mas também inclui técnicas comportamentais que ajudam os pacientes a examinar as suas perspectivas e, assim, reduzir os sintomas de ansiedade (MOURA et al., 2018).

O tratamento do transtorno de ansiedade generalizada com TCC também inclui o treinamento em técnicas de relaxamento e atenção plena, que se mostraram eficazes na redução do esforço físico associado à ansiedade. As práticas de mindfulness¹ incentivam o foco sem estar presente, o que ajuda a reduzir a preocupação e a ruminação e a promover o controle emocional. Além disso, salas de aula em pequenos grupos são cada vez mais utilizadas, especialmente em ambientes acadêmicos onde o desenvolvimento da ansiedade é predominante. Os grupos de terapia proporcionam um ambiente de apoio para o compartilhamento de experiências e o desenvolvimento de estratégias coletivas para lidar com a ansiedade (MOURA et al., 2018).

A pesquisa mostra que a TCC é uma intervenção de curto prazo que tem efeitos duradouros sobre a ansiedade, ensinando os indivíduos a refletir e mudar seus pensamentos disfuncionais. Comparada à terapia medicamentosa, ou a TCC é uma alternativa eficaz, temos os efeitos colaterais comuns da terapia medicamentosa, ajudando a melhorar a condição do paciente.

¹ E a prática de se concentrar completamente no presente.

Segundo Wright (2018) a alteração de padrões cognitivos disfuncionais pode levar a uma melhoria significativa no bem-estar emocional e comportamental dos indivíduos. As técnicas mais comuns incluem a reestruturação cognitiva, que visa identificar e alterar pensamentos distorcidos, e o treinamento de habilidades sociais, que ajuda os pacientes a melhorar suas interações com os outros. Tradicionalmente, essa abordagem tem sido aplicada com sucesso no tratamento de uma vasta gama de transtornos de ansiedade, mostrando-se particularmente eficaz em criar estratégias de coping² que os pacientes podem utilizar para gerenciar suas condições de forma mais eficiente.

Pesquisadores brasileiros como Silva (2020) abordam a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em pacientes universitários. De acordo com o autor, a TCC tem se mostrado eficaz em reduzir sintomas de ansiedade e outros transtornos emocionais, proporcionando resultados duradouros e protetores contra recorrências. Portanto, pacientes tratados com TCC podem apresentar uma significativa redução nos sintomas de ansiedade em comparação àqueles que não receberam essa forma de terapia.

Essas análises corroboram a eficiência da TCC, destacando sua capacidade de proporcionar melhorias duradouras para pacientes com transtornos de ansiedade, ao capacitar indivíduos com ferramentas práticas para enfrentar as exigências psicológicas de suas vidas diárias.

CONSIDERAÇÕES

Ao concluir uma reflexão sobre a trajetória acadêmica no curso de Pedagogia e os desafios enfrentados, fica claro que a ansiedade desempenha um papel central no cotidiano dos universitários. Como estudante, tenho vivenciado os impactos dessa condição em diversos aspectos do meu desenvolvimento acadêmico e pessoal, é possível identificar como esses fatores se entrelaçam com a realidade enfrentada por muitos estudantes em formação, especialmente em áreas que envolvem a educação e o cuidado com o desenvolvimento de outros indivíduos.

Acredito que a jornada acadêmica não é linear, embora tenha obtido respostas importantes ao longo do processo, o caminho é dinâmico e contínuo. O curso de Pedagogia tem me proporcionado ferramentas valiosas para compreender a educação em um sentido

² Conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais desenvolvidas pelas pessoas para lidar com as exigências internas e externas da relação entre o indivíduo e o ambiente.

amplo, desde a psicologia do aprendizado até a importância da interação social no ambiente escolar.

Contudo, o aprendizado vai além da sala de aula, e a ansiedade é um elemento que precisa ser continuamente monitorado e gerido para que a performance acadêmica não seja prejudicada. Essa percepção me leva a crer que atinge uma parte dos meus objetivos, mas que ainda há muito a ser explorado e compreendido.

O controle da ansiedade é uma questão que exige um processo contínuo de autoconhecimento e desenvolvimento de habilidades emocionais e práticas para seu enfrentamento. Na prática pedagógica, é essencial que futuros educadores estejam preparados não apenas para lidar com o estresse e a pressão pessoal, mas também para auxiliar seus alunos a desenvolverem essas mesmas habilidades.

Entender os impactos da ansiedade no processo de aprendizagem pode ser um diferencial no meu futuro profissional, já que muitos estudantes, especialmente crianças e adolescentes, também enfrentam dificuldades similares. Ter essa consciência me permite ser uma profissional mais empática e preparada para criar ambientes de aprendizado mais acolhedores.

O estudo sobre os efeitos da ansiedade na vida acadêmica e o desenvolvimento de estratégias para lidar com ela me permitem refletir sobre como vou atuar como pedagoga. A educação é um campo que requer grande resiliência e habilidade em gerenciar emoções, tanto as próprias quanto as dos alunos.

A compreensão mais aprofundada dos impactos da ansiedade e a busca por soluções práticas, como técnicas de gerenciamento do tempo, práticas de atenção plena e autocuidado, são ferramentas que poderei aplicar no meu cotidiano profissional. Além disso, o estudo sobre ansiedade também me permite atuar de maneira mais compreensiva em relação aos estudantes, criando ambientes educacionais que favoreçam a saúde mental e o aprendizado equilibrado.

Compreender que a ansiedade pode afetar minha capacidade de concentração, assimilação de conteúdos e desempenho em atividades práticas é um passo crucial no meu processo de formação. Isso me faz refletir sobre a importância de implementar estratégias

para administrar o estresse, não apenas para alcançar melhores resultados acadêmicos, mas também para garantir minha saúde mental e bem-estar durante o curso.

A ansiedade, muitas vezes, impede que eu atue em meu potencial máximo, dificultando o gerenciamento do tempo e a conclusão de tarefas. No entanto, ao reconhecer esse obstáculo e buscar enfrentá-lo de maneira consciente, estou me preparando para ser uma profissional mais equilibrada, capaz de lidar com os desafios da educação com serenidade e clareza.

Além disso, a ansiedade também influencia minhas relações interpessoais, tanto no ambiente acadêmico quanto na futura prática pedagógica. A pressão para apresentar bom desempenho pode gerar competitividade entre os colegas, prejudicando a colaboração e o compartilhamento de conhecimento.

A reflexão sobre essa questão me fez perceber que, como futura pedagoga, tenho como uma das metas para o meu exercício profissional promover a cooperação e a empatia, tanto no ambiente escolar quanto nas interações profissionais. Criar um ambiente de aprendizado saudável, no qual os alunos se sintam seguros para compartilhar suas experiências e dificuldades, será um dos meus maiores objetivos como educadora.

Em suma, concluir o curso de Pedagogia e lidar com a ansiedade ao longo desse percurso representa um grande desafio, mas também uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional. A reflexão sobre a ansiedade no contexto acadêmico me proporcionou uma visão mais clara sobre a importância de cuidar da saúde mental e emocional ao longo da formação.

Assim, a ansiedade, embora presente, pode ser vista como uma oportunidade de desenvolver habilidades emocionais e profissionais que me prepararam melhor para a carreira pedagógica. Ao buscar uma abordagem mais consciente e equilibrada, estarei mais preparada para enfrentar os desafios do dia a dia na sala de aula, promovendo um ambiente de aprendizado mais acolhedor e saudável para os meus futuros alunos. Esse processo de autoconhecimento e gerenciamento de emoções será essencial para que eu possa exercer a pedagogia com excelência e empatia.

A pesquisa realizada conseguiu atingir os objetivos propostos, ao explorar de forma aprofundada a relação entre a ansiedade elevada e o desempenho acadêmico de estudantes

universitários. A análise dos dados coletados permitiu identificar fatores como a sobrecarga de trabalho acadêmico, a pressão por desempenho e as expectativas sociais contribuem para o aumento dos níveis de ansiedade entre os estudantes. Com isso, foi possível evidenciar que a ansiedade no ambiente acadêmico é uma questão que merece atenção, devido aos seus impactos negativos no bem-estar emocional e no desempenho educacional dos alunos.

As informações revelaram uma ligação direta entre altos níveis de ansiedade e problemas acadêmicos, como menor foco e desempenho nas avaliações. Essas descobertas enfatizam a relevância de entender as particularidades da ansiedade no ambiente universitário, além da demanda por métodos mais eficientes para tratar essa questão, que ultrapassa as medidas genéricas de controle do estresse.

Ao demonstrar que as estratégias específicas de enfrentamento, como intervenções psicológicas direcionadas e programas de apoio acadêmico, tem potencial para reduzir os níveis de ansiedade e melhorar tanto o bem-estar emocional quanto o desempenho acadêmico dos estudantes. Ainda que tais intervenções não eliminem totalmente os desafios associados à ansiedade no ambiente universitário, os resultados apontam que uma abordagem integrada e adaptada ao contexto acadêmico pode trazer melhorias significativas na experiência dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- ACCORSI, A. M. **Transição da escola para a universidade: desafios e impactos na saúde mental dos estudantes**. São Paulo: Editora X, 2015.
- ALMEIDA, P. Q. (2023). **Estratégias de autocuidado para pedagogos: Um estudo contemporâneo**. *Revista Brasileira de Pedagogia*, 25(1), 45-62.
- ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. **Revista da Escola de APA. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-V**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Tradução de Paulo Knapp, Edição de Sandra Maria Mallmann da Rosa. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- BERNARDELLI, Luan Vinicius et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, p. 49-67, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/c6Th7LNHGQHMM8V37KmJVZx/?lang=pt>
- BRASIL. **Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2017.
- CORRÊA, H. P., MOURA, C. D. C., AZEVEDO, C., BERNARDES, M. F. V. G., MATA, L. CORREIA, Diogo, BARBOSA, Antonio. **Ansiedade e depressão em medicina: modelos teóricos e avaliação** [Anxiety and depression in medicine: models and measurement]. *Acta Med Port*. 2009 Jan-Feb;22(1):89-98. Portuguese. Epub 2009 Mar 25. PMID: 19341597. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19341597/>
- COSTA, C. O. D., BRANCO, J. C., VIEIRA, I. S., SOUZA, L. D. D. M., & SILVA, R. A. D. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Enfermagem da USP**, 54, e03626.
- FATORI, Daniel, et al. **Prevalência de problemas de saúde mental na infância na atenção primária** [Childhood Mental Health Problems in Primary Care]. *Cien Saude Colet*. 2018 Sep;23(9):3013-3020. Portuguese. doi: 10.1590/1413-81232018239.25332016. PMID: 30281738. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/fhGKyYWLvkGdjH4NMYmMvGR/?lang=pt>
- FREUD, S. (1976). Ansiedade e vida instintual. Conferência XXXII das Novas Conferências Introdutórias em sobre Psicanálise. In S. Freud, *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (J. Salomão, trad., Vol. 23, pp. 12-25). Rio Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1933[1932]). [[Links](#)]
- GALVÃO, R. **Transtornos mentais: impactos globais e desafios para a saúde pública**. Rio de Janeiro: Editora Y, 2013.
- GOMES, J. K., Rodrigues, L. M., & Santos, M. N. (2022). **Ansiedade na docência: Impactos e desafios**. *Pedagogia Atual*, 22(4), 345-362.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2022). **Ansiedade e desempenho acadêmico em estudantes universitários**. Brasília: Ministério da Saúde.

MORRIS, Charles; MAISTO, Albert. MAISTO. **Introdução a psicologia**. 6ª ed. São Paulo: Editora Pearson, 2004.

MOURA, Inara Moreno et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista científica da faculdade de educação e meio ambiente**, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018.

MOURA, Inara Moreno; ROCHA, Victor Hugo Coelho; BERGAMINI, Gésica Borges; SAMUELSSON, Evelin; JONER, Cristielli; SCHNEIDER, Luiz Fernando; MENZ, Pérsia Regina. **A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada**. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.31072/ref.v9i1.557>. Acesso em: [data de acesso].

OLIVEIRA, Karina; SANTOS, José. **Transtorno de ansiedade generalizada em adultos—uma visão psicanalítica. eletrônica**, Revista Científica Eletrônica de Psicologia Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral (FAEF), p. 33, 2019. Disponível em: http://www.faeff.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/FYY6Zr6VVISRzo9_2020-1-18-8-48-55.pdf#page=38

OLIVEIRA, M. (2021). **A ansiedade e a pressão acadêmica no curso de Pedagogia**. *Revista Brasileira de Educação*, 26(3), 45-58.

OLIVEIRA, Reisiane Silva et al. **Ansiedade no ensino superior em alunos concluintes do curso de pedagogia**. REIN-REVISTA EDUCAÇÃO INCLUSIVA, v. 8, n. 1, p. 28-41, 2023. Disponível em: <https://revista.uepb.edu.br/REIN/article/download/1456/1456>

PEREIRA, C. D. (2019). **Pressão acadêmica e seu impacto na saúde mental dos estudantes de pedagogia**. *Revista de Educação*, 14(2), 123-140. *Psiquiatria*, 68, 92-100. 2019.

R. F. P. D., & CHIANCA, T. C. M. (2020). Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, REIS, Clara Figueira; MIRANDA, Gilberto José; FREITAS, Sheizi Calheira. **Ansiedade e desempenho acadêmico: Um estudo com alunos de Ciências Contábeis**. 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/33720>

RIBEIRO, Luís Nuno Sancho. **Estudo da ansiedade em alunos do ensino superior utilizando o Biofeedback**. 2012. Tese de Doutorado. Universidade de Aveiro (Portugal). 2012. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/32243103.pdf>

SANTOS, Luis Guilherme Teixeira dos. **A ansiedade e o estresse como meios dificultadores da aprendizagem no ensino superior remoto**. 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/20141>

SILVA, A. B. **Ansiedade e expectativas sociais entre estudantes de pedagogia**. Editora Acadêmica. 2020

SILVA, C. E. M. da. **Estratégias da Terapia Cognitiva Comportamental aplicada à dependência tecnológica**. 2020. Artigo Científico (Especialização em Terapia Cognitiva

Comportamental) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, [S.l.], 2020. Disponível em: <<http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/2712>>. Acesso

SILVA, Lucas Henrique Oliveira. **IMPACTOS DA ANSIEDADE NA APRENDIZAGEM: ÂMBITO FAMILIAR E ÂMBITO ESCOLAR**. Revista Gênero e Interdisciplinaridade, v. 2, n. 05, 2021. Disponível em: <https://www.periodicojs.com.br/index.php/gei/article/view/565>

SILVA, Maria da. **A ansiedade entre alunos de Pedagogia**. Revista de Educação, v. 10, n. 2, p. 45-60, 2024.

WRIGHT, J. H. *et al.* **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: Um Guia Ilustrado**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.