

INTERVENÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO MANEJO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Glênia Alves Pereira de Araújo¹
Laura Fernanda dos Santos Oliveira²
Maria Cecília Silva³
Elaine Caroline de Macedo⁴
Areta Muniz de Araújo⁵

Resumo: O ingresso na universidade é uma fase de transformações que podem gerar sofrimento psicológico, sendo a ansiedade um desses principais sofrimentos. Este artigo tem como objetivo o estudo das técnicas utilizadas pela TCC para lidar com a ansiedade no âmbito universitário. Para tanto, foi realizada uma revisão de literatura dos últimos cinco anos em bases de dados como: Google Acadêmico, PePSIC e Scielo. Foram encontrados treze artigos, dos quais, onze concluem que a ansiedade é um dos fatores que mais interfere no desempenho dos estudantes e que a TCC demonstra ser eficaz na redução dos seus sintomas. Ainda é possível concluir que a ansiedade é consideravelmente maior se comparado a outros transtornos e a TCC, através de suas técnicas de reestruturação e flexibilização cognitiva contribuem para que o sujeito consiga manejar os pensamentos e emoções fomentados pela ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade; Universitários; Terapia Cognitivo Comportamental.

1. INTRODUÇÃO

Para muitas pessoas a entrada na universidade significa a passagem para a vida adulta e a busca por uma profissão, no entanto, junto a isso, surgem demandas que precisam de mais responsabilidade e dedicação. Nesse sentido, ao não ter recursos próprios suficientes para o enfrentamento das novas demandas, isso pode desenvolver um sofrimento na vida dos novos universitários, assim como também, nos estudantes que estão vivenciando esse momento a mais tempo. (SILVA; HOLANDA, 2019)

A ansiedade é um dos principais transtornos que acometem estudantes durante a graduação. Segundo Silva e Holanda (2019), a ansiedade é um estado emocional que possui elementos psicológicos e fisiológicos que podem influenciar no desempenho cognitivo de cada pessoa, além disso, pode ser considerada como uma patologia quando os sintomas se tornam

¹ Graduanda em Psicologia pela Faculdade Caicoense Santa Teresinha. glenialves1@hotmail.com

² Graduanda em Psicologia pela Faculdade Caicoense Santa Teresinha. laurafernandaso2001@gmail.com

³ Graduanda em Psicologia pela Faculdade Caicoense Santa Teresinha. mariacecilia1222@yahoo.com

⁴ Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Teresinha. Psicóloga e Mestra em Educação pela UFRN. elaine.macedo.psi@gmail.com

⁵ Terapeuta Ocupacional. Mestra em Educação, Trabalho e Inovação em Medicina-EMCM/UFRN. E-mail: aretamuniz@hotmail.com

desproporcionais em relação à vivência de situações específicas, podendo ainda, se tornar algo desagradável para quem sente, pois, interfere em vários âmbitos da vida dessas pessoas.

O ingresso na universidade é uma fase de transformações podem gerar sofrimento psicológico, fazendo com que os estudantes comecem a ter comportamentos de fuga, esquiva ou até mesmo evasão. De acordo com Santos e Rubini (2023), a autocobrança excessiva e a preocupação exagerada em relação aos processos avaliativos, são fatores que podem contribuir para que a ansiedade fisiológica em patológica, causando assim, impactos negativos na qualidade de vida e no desempenho acadêmico dos estudantes.

Muitos universitários precisam mudar seu local de moradia para conseguir frequentar a faculdade, se desvinculando de maneira abrupta da casa dos pais. A adaptação a uma nova cidade, ambiente e pessoas, além da rotina de estudos, pode gerar sentimentos de angústia, medo e solidão. Nesse contexto, o sujeito precisa conciliar o misto de emoções com as cobranças presentes no meio acadêmico sem ter um suporte familiar fisicamente presente.

Nessa perspectiva, vê-se que diversos fatores contribuem para o surgimento dos transtornos psicológicos entre discentes de graduação. A fim de aliviar o sofrimento causado por essa complexa etapa, o sujeito pode buscar meios inapropriados para tal. O uso de drogas lícitas e ilícitas, psicotrópicos, comportamentos direcionados para situações perigosas, como relação sexual com diferentes parceiros ou auto violência provocada, podem ser meios de refúgio encontrados pelos estudantes.

A ansiedade presente em estudantes universitários pode afetar seu desempenho acadêmico, o que contribui ainda mais para o aumento das sintomatologias. Nessa perspectiva, o corpo passa a apresentar reações adversas, como sudorese, tremores, enjoos, entre outras características. Dito isso, sabe-se que na estrutura cognitiva existe um ciclo, sendo pensamento-emoção-comportamento, logo, os pensamentos do indivíduo também serão afetados, consequentemente suas emoções também.

Existe na ansiedade um fator significativo que influencia no surgimento dos sintomas: o pensamento automático. Segundo Modesto apud Beck, 2022, os pensamentos automáticos são “respostas mentais, sejam em palavras ou imagens que surgem automaticamente em certas situações, gerando reações emocionais e comportamentais”. Tais pensamentos irão refletir as crenças centrais do paciente, que se refere a visão acerca do mundo, de si mesmo e do outro (MODESTO, 2022).

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) visa a modificação dos pensamentos e comportamentos disfuncionais do sujeito. Mediante as técnicas utilizadas pela abordagem, o indivíduo consegue ter acesso ao conteúdo de tais pensamentos e a partir disso, modificá-los. A psicoeducação é um dos instrumentos fundamentais da psicoterapia baseada na TCC. Ela contribui para que o sujeito conheça como a ansiedade se apresenta e quais gatilhos a afetam (SANTOS; RUBINI, 2023).

Este artigo tem como objetivo investigar as técnicas utilizadas pela Terapia Cognitivo Comportamental para lidar com a ansiedade no âmbito universitário, além de investigar a relação entre o ambiente universitário e o aumento dos níveis de ansiedade dos estudantes.

2. METODOLOGIA

Esse artigo consiste em uma pesquisa do tipo revisão de literatura, ou seja, é um estudo que busca analisar, descrever e discutir sobre a ansiedade em estudantes universitários a partir da leitura de artigos científicos já publicados no formato online. Assim, com o interesse em compreender como a ansiedade influencia na vida dos universitários e como a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) pode auxiliar no manejo desses sintomas, foram feitas algumas pesquisas em bases de dados online como: Google Acadêmico, PePSIC e Scielo com o intuito de obter informações sobre o tema central desse artigo.

A construção desse trabalho se deu, inicialmente, a partir da escolha da temática a ser estudada, surgindo assim, o interesse pelo tema “Intervenções da TCC no manejo da ansiedade em estudantes universitários”. Com isso, após a escolha do tema foram feitas as pesquisas nas bases de dados citadas anteriormente, a partir da utilização dos seguintes descritores: ansiedade em universitários, terapia cognitivo comportamental no manejo da ansiedade, ansiedade em universitários e as intervenções da TCC nesse contexto.

Os critérios de inclusão foram estudos sobre a atuação da TCC no manejo da ansiedade em estudantes universitários, publicados nos últimos cinco anos, ou seja, de 2019 a 2023. Além disso, também foi utilizado como critério de inclusão, artigos produzidos apenas na língua portuguesa. Desse modo, foram encontrados treze artigos, mas apenas onze foram mantidos para fundamentar esse estudo, visto que, após a análise desses materiais, os outros dois artigos não se encaixavam nos critérios de inclusão, sendo, portanto, excluídos a partir dos seguintes

critérios de exclusão: artigos que se distanciassem do tema desse estudo e artigos publicados há mais de cinco anos.

Após a escolha dos artigos a serem utilizados, foi feita a leitura na íntegra de todos os materiais selecionados, buscando interpretar e sintetizar as contribuições de cada autor para fundamentar de forma ética e responsável esse novo estudo sobre a ansiedade em estudantes universitários que aumenta a cada dia. Além disso, nessa pesquisa busca-se esclarecer sobre as contribuições da TCC nesse contexto e como as técnicas dessa abordagem pode auxiliar no manejo dos sintomas para que os estudantes consigam obter uma maior qualidade de vida e ter autonomia para encarar os desafios diários no contexto de ensino-aprendizagem na qual estão inseridos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram selecionados onze (11) artigos que abordam a intervenção da TCC no manejo da ansiedade em estudantes universitários, conforme a Tabela 1, e dois (2) artigos descartados conforme Tabela 2.

Título	Ano da publicação
Artigo 1 Ansiedade Nos Processos Avaliativos.	2020
Artigo 2 Ansiedade Presente Em Estudantes Pré-Vestibulandos Em Tempos De Pandemia: Técnicas De Manejo E Controle, Pelo Viés Da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).	2023
Artigo 3 Pensamentos Automáticos De Estudantes Universitários Que Relatam Ansiedade Frente Ao TCC.	2022
Artigo 4 A Contribuição Da Terapia Cognitivo-Comportamental No Controle Da Ansiedade Em Concursandos.	2019
Artigo 5 Os Principais Pensamentos Automáticos Em Estudantes Com Medo De Falar Em Público.	2022
Artigo 6 Fatores Do Ambiente Escolar Progresso Que Podem Contribuir Para O Desenvolvimento De Ansiedade Em Estudantes Do Ensino Médio, Na Percepção De Calouros Universitário	2021
Artigo 7 A Ansiedade Em Estudantes Universitários: Uma Revisão Bibliográfica À Luz Da Psicologia	2019

Título	Ano da publicação
Artigo 8 Ansiedade E Depressão Em Universitários Brasileiros: Um Estudo De Revisão Bibliográfica.	2021
Artigo 9 Importância Das Técnicas De Relaxamento Na Terapia Cognitiva Para Ansiedade.	2015
Artigo 10 Revisão Sistemática Da Literatura Sobre Ansiedade Em Estudantes Do Ensino Superior	2020
Artigo 11 Crenças Centrais Negativas Em Universitários: Sua Influência No Desenvolvimento De Transtornos Ansiosos	2020

Tabela 1: Resultado dos artigos selecionados

Título	Ano da publicação
Artigo 1 A Terapia Cognitivo-Comportamental No Tratamento Do Transtorno De Ansiedade Generalizada.	2018
Artigo 2 A Importância Da Terapia Cognitivo Comportamental No Manejo Do Transtorno De Ansiedade Generalizada	2022

Tabela 2: Resultado dos artigos desc.

Como resultado da pesquisa, destaca-se os onze artigos que contribuíram para concluir que a ansiedade é um fator que interfere em grande escala no desempenho dos estudantes, quando atribuída por pensamentos funcionais se torna motivadora (benéfica), no entanto, a partir do momento que começa a estar relacionada com pensamentos disfuncionais, passa a atribuir caráter patológico. Dessa forma, todos os artigos concluem que a Terapia Cognitivo Comportamental se demonstra eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, já que visa a reestruturação cognitiva e a psicoeducação.

A ansiedade vivenciada pelos estudantes no ambiente universitário é frequente pela alta competitividade e necessidade de validação de conquistas, onde é necessário sempre alcançar boas notas. O ambiente universitário se caracteriza por demandas rigorosas, que necessitam de grande esforço, assim a pressão pelo alto desempenho, prazos curtos e incertezas sobre futuro profissional desempenham papéis consideráveis no desencadeamento de ansiedade. (SOBRINHO, MADALENA, 2020)

Alguns sintomas característicos da ansiedade dentre os estudantes foram observados na presença de sentimentos de nervosismo, medo de esquecer o conteúdo estudado durante provas e apresentações, desinteresse e até desistência em situações que considera difícil, como estágios. No entanto, vale destacar que existem níveis normais e aceitáveis de ansiedade para

essas situações, já que estão relacionadas com fenômenos fisiológicos de adaptação, porém o medo do fracasso, quando aliado com a autocobrança excessiva converte a ansiedade natural humana, em patologia e impacta negativamente na qualidade de vida dos universitários. (GALDINA, 2022; SANTOS; RUBINI, 2023)

Outro fator também destacado se refere aos desafios sociais e emocionais enfrentados pelos estudantes, que além da vida acadêmica, também precisam estar integrados socialmente e que, muitas vezes distantes da família, precisam enfrentar novas responsabilidades. A compreensão desses aspectos se torna fundamental para entendermos as preocupações emocionais que perpetuam os estudantes. (GALDINA, 2022)

A Terapia Cognitiva Comportamental se mostra eficaz no auxílio do tratamento da ansiedade nesse cenário por buscar ajudar o paciente, estudante, a identificar e diferenciar preocupações reais e produtivas de preocupações excessivas e irreais. O objetivo da TCC corrigir distorções cognitivas, e assim, ensinar e estabelecer com o paciente habilidades que estimulam a modificação de crenças que geram pensamentos e atitudes disfuncionais. (RUBINI, 2023).

O modelo cognitivo da TCC compreende que pensamentos disfuncionais são a origem de inúmeros problemas de saúde mental, e que aprender a observar padrões e avaliar os pensamentos de forma mais realista proporciona melhora nos níveis de ansiedade.

Sabendo que a vida universitária acomete, de certa forma, a saúde emocional dos estudantes, o ritmo intenso que esse contexto exige dos alunos pode contribuir com a exaustão física e psicológica, levando a patologias como o transtorno de ansiedade. Desse modo, a TCC pode auxiliar com ações preventivas a partir da psicoeducação e do estímulo a prática de exercícios físicos que pode amenizar os sintomas da ansiedade, melhorando a qualidade do sono, do humor, da autoestima e até do condicionamento físico (SILVA; HOLANDA, 2019).

Além disso, segundo Silva e Holanda (2019), a TCC também se mostra eficaz no que se refere a investigação de fatores protetivos e de risco que estão relacionados com o surgimento de diversos sintomas da ansiedade, ou seja, com as técnicas quem compõem essa abordagem é possível investigar e auxiliar nas relações afetivas e no suporte familiar para que proporcione sentimentos de amor, segurança e cuidado ao estudante. Sabe-se, portanto, que uma rede de apoio é capaz de minimizar sofrimentos através dos laços afetivos que os mantém, contribuindo assim, para uma melhor adaptação do indivíduo as novas circunstâncias no ambiente acadêmico.

Essa abordagem também auxilia o universitário a enxergar fatores positivos no ambiente em que está inserido, fazendo com que consiga, de certa forma, compreender que a universidade também é um espaço de encontros, de lazer, de trocas e de desenvolvimento pessoal e profissional. Assim, de acordo com Silva e Holanda (2019), o papel do profissional psicólogo é ser um facilitador no processo de adaptação desses estudantes, trabalhando os fatores positivos e negativos para que consiga proporcioná-los segurança e autonomia no manejo dos sintomas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo objetivou realizar uma revisão de literatura, através de artigos, monografias e dissertações do período de 2019 a 2023, o impacto da ansiedade em universitários e como a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) pode auxiliar no manejo dos sintomas. A presença da ansiedade é comum no cotidiano de estudantes, dado todos os estressores que envolvem seu dia a dia.

Os escritos encontrados abordaram o ambiente acadêmico como um grande contribuinte para a manifestação ou aumento dos sintomas ansiosos. Pode-se concluir que a distância da família, a pressão, cobrança, bem como o excesso de demandas, são grandes influentes para o sofrimento psicológico de estudantes universitários.

Foi possível perceber, mediante as leituras realizadas para a construção desse artigo, que a prevalência da ansiedade é consideravelmente maior se comparado a outros transtornos. Além disso, a maneira como os discentes lidam com a sintomatologia reflete a importância da atuação de profissionais da psicologia no espaço universitário, considerando que muitos recorrem a métodos prejudiciais, como automedicação e drogadição.

No que diz respeito ao tratamento de tais sintomatologias, a TCC, através de suas técnicas de reestruturação e flexibilização cognitiva e demais procedimentos comportamentais contribuem para que o sujeito consiga manejar os pensamentos e emoções fomentados pela ansiedade.

Conforme o exposto nos resultados, a TCC pode, por meio da análise dos pensamentos automáticos e das crenças intermediárias, atuar no reconhecimento dos pensamentos disfuncionais e por conseguinte ajustá-las à realidade do sujeito. Dessa forma, o discente poderá reconhecer como o ambiente pode estar influenciando na sua ansiedade e conseqüentemente o

que é possível fazer para amenizá-la. Por fim, concluiu-se que a TCC possui diversas ferramentas para lidar com a ansiedade de estudantes do ensino superior, sendo a melhor abordagem para esse tratamento.

REFERÊNCIAS

- GALDINA, L. Pensamentos automáticos de estudantes universitários que relatam ansiedade frente ao TCC. **RUNA - Repositório Universitário da Ânima**, 12 dez. 2022.
- LADEIA, E. P.; TEIXEIRA, T. F. da S. **Ansiedade e depressão em universitários brasileiros: um estudo de revisão bibliográfica**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Psicologia – Centro Universitário UNIFG, Guanambi, 2021.
- MODESTO, B. M. Os principais pensamentos automáticos em estudantes com medo de falar em público. **RUNA - Repositório Universitário da Ânima**, 30 nov. 2022.
- RIBEIRO, C. B. R. Fatores do ambiente escolar pregresso que podem contribuir para o desenvolvimento de ansiedade em estudantes do ensino médio, na percepção de calouros universitários. **RUNA - Repositório Universitário da Ânima**, 2021.
- RUBINI, S. A.; SANTOS, S. V. DOS. Ansiedade presente em estudantes pré-vestibulandos em tempos de pandemia: técnicas de manejo e controle, pelo viés da terapia cognitivo comportamental (TCC). **RUNA - Repositório Universitário da Ânima**, 15 jun. 2023.
- SILVA, E. H. de S. E. **Crenças centrais negativas em universitários: sua influência no desenvolvimento de transtornos ansiosos**. 2020.
- SILVA, L. M. DA; SILVA, A. N.; MEDINA, M. L. N. P. A contribuição da terapia cognitivo-comportamental no controle da ansiedade em concursandos. **Revista Cearense de Psicologia**, 25 jul. 2019.
- SILVA, T. A. da C. **A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Psicologia – Centro Universitário UNILEÃO, Juazeiro do Norte, 2019.
- SOARES, A. B.; MONTEIRO, M. C. L. de M.; SANTOS, Z. de A. Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. **Contextos Clínic**, São Leopoldo, v. 13, n. 3, p. 9921012, dez. 2020.
- SOBRINHO, I. DE A.; MADALENA, T. DA S. Ansiedade nos processos avaliativos. **Cadernos de Psicologia**, v. 2, n. 3, 5 set. 2020.
- WILLHELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínic**, São Leopoldo, v. 8, n. 1, p. 79-86, jun. 2015.