

ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA: MANIFESTAÇÕES, FATORES ASSOCIADOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

**ANXIETY AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS: MANIFESTATIONS,
ASSOCIATED FACTORS AND COPING STRATEGIES**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 27/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/793078323](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/793078323)

Débora Sousa Miranda Santos¹

Amanda Jennyfer Coelho Costa²

RESUMO

A ansiedade pode estar presente na trajetória universitária diante das exigências acadêmicas, sobrecarga de atividades, avaliações e preocupações relacionadas ao futuro profissional. Entre acadêmicos de psicologia, compreender essa experiência é relevante devido às particularidades da formação e aos possíveis impactos sobre o bem-estar e o desempenho acadêmico. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar a ansiedade e as estratégias de enfrentamento utilizadas por acadêmicos de psicologia. Busca-se investigar o conceito de ansiedade, compreender suas manifestações entre estudantes de psicologia e identificar as estratégias e recursos utilizados para lidar com as demandas acadêmicas e emocionais. Para isso, realizou-se uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, a partir do levantamento e análise de produções científicas disponíveis nas bases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e PePSIC, considerando publicações de 2012 a 2026, relacionadas à ansiedade, ao contexto acadêmico e às estratégias de enfrentamento. Os resultados da literatura analisada indicam que a ansiedade pode apresentar manifestações físicas, emocionais e cognitivas, estando associada a diferentes demandas acadêmicas. Também foram identificadas estratégias como busca de apoio social, psicoterapia, atividade física, práticas espirituais e resolução de problemas. Conclui-se que compreender a ansiedade e as estratégias de enfrentamento entre acadêmicos de psicologia contribui para a reflexão sobre saúde mental, adaptação acadêmica e promoção do bem-estar durante a formação profissional.

Palavras-chave: Ansiedade; Acadêmicos de psicologia; Estratégias de enfrentamento; Saúde mental.

ABSTRACT

Anxiety may be present throughout the university experience due to academic demands, workload, assessments, and concerns regarding the professional future. Among Psychology students, understanding this experience is relevant because of the particularities of their training and its possible impacts on well-being and academic performance. In this context, the present study aims to analyze anxiety and the coping strategies used by Psychology students. It seeks to investigate the concept of anxiety, understand its manifestations among Psychology students, and identify the strategies and resources used to deal with academic and emotional demands. To this end, a qualitative bibliographic study was conducted based on the collection and analysis of scientific publications available in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar, and PePSIC databases, considering publications from 2012 to 2026 related to anxiety, the academic context, and coping strategies. The results of the literature analyzed indicate that anxiety may present physical, emotional, and cognitive manifestations and is associated with different academic demands. Strategies such as seeking social support, psychotherapy, physical activity, spiritual practices, and problem-solving were also identified. It is concluded that understanding anxiety and coping strategies among Psychology students contributes to reflection on mental health, academic adjustment, and the promotion of well-being throughout professional training.

Keywords: Anxiety; Coping strategies; Mental health; Psychology students.

1. INTRODUÇÃO

A experiência universitária constitui uma importante etapa da formação acadêmica e profissional, marcada por mudanças, responsabilidades e diferentes demandas que exigem adaptação por parte dos estudantes. Segundo Silveira (2022), dentro desse contexto, as exigências relacionadas à conciliação entre trabalho e formação acadêmica, ao cumprimento de uma extensa carga horária e à participação em atividades e projetos acadêmicos podem repercutir no bem-estar físico e psicológico dos estudantes. A limitação do tempo destinado à vida pessoal e ao lazer pode favorecer experiências de cansaço, estresse e ansiedade.

De acordo com Bernardelli *et al.* (2022), a ansiedade pode ser compreendida como uma experiência emocional associada à antecipação de uma possível ameaça, seja ela definida ou não, caracterizando-se por sentimentos de apreensão, tensão e inquietação. Além disso, o estado emocional está relacionado ao desenvolvimento de doenças psicossomáticas, podendo também contribuir para o agravamento ou desencadeamento de outras condições de saúde em função dos impactos gerados no indivíduo.

Entre acadêmicos de Psicologia, essa temática merece atenção devido às particularidades da formação, que envolve conhecimentos sobre processos psicológicos e sofrimento psíquico, além de atividades teóricas e práticas. Durante a graduação, os estudantes podem vivenciar avaliações, trabalhos, apresentações, estágios, elaboração de trabalhos científicos e preocupações relacionadas à inserção profissional, situações que podem contribuir para sentimento de insegurança, preocupação e ansiedade.

Diante dessas demandas, torna-se importante compreender também as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos

estudantes. Para Morero, Bragagnollo e Santos (2018), o enfrentamento, pode ser compreendido como o conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas pelos indivíduos para lidar com demandas internas e externas percebidas como excessivas ou superiores aos recursos disponíveis para enfrentá-las. Essas estratégias podem envolver diferentes recursos, como apoio social, psicoterapia, atividade física, práticas espirituais e resolução de problemas, variando conforme as características e necessidades de cada estudante.

A relevância desta pesquisa está na necessidade de ampliar a compreensão sobre a ansiedade e as estratégias de enfrentamento entre acadêmicos de psicologia, contribuindo para a sistematização do conhecimento científico e para reflexões sobre saúde mental, adaptação acadêmica e promoção do bem-estar durante a formação profissional.

Diante desse contexto, estabelece-se como problema de pesquisa: Como a ansiedade se manifesta entre acadêmicos de psicologia e quais fatores do contexto acadêmico estão associados a essa experiência e quais estratégias de enfrentamento são utilizadas pelos estudantes? O objetivo geral consiste em analisar a ansiedade, os fatores associados ao contexto acadêmico e as estratégias de enfrentamento utilizadas por acadêmicos de psicologia. Especificamente, buscou-se contextualizar o conceito de ansiedade, suas características e manifestações; compreender como a ansiedade se manifesta em acadêmicos de psicologia, considerando os fatores associados ao contexto acadêmico; e identificar as estratégias de enfrentamento da ansiedade e os recursos utilizados pelos acadêmicos para lidar com as demandas emocionais e acadêmicas.

Para alcançar esses objetivos, realizou-se uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, mediante levantamento, seleção e análise de produções científicas relacionadas à ansiedade, ao contexto acadêmico, aos estudantes de psicologia e às estratégias de enfrentamento. As buscas foram realizadas em Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e PePSIC, utilizando descritores relacionados à temática da pesquisa, tais como: “ansiedade”, “saúde mental”, “acadêmicos de psicologia”, “ensino superior”, “estratégias de enfrentamento”, “adoecimento psíquico” e “contexto universitário”. Foram consideradas publicações de 2012 a 2026, usando o critério de exclusão de materiais incompletos, publicações em formato de resumo, estudos duplicados e trabalhos que não estejam relacionados à temática proposta ou que estejam fora do período delimitado pela pesquisa. Após a seleção, os materiais foram analisados de acordo com os objetivos da pesquisa, sendo utilizadas as informações relacionadas ao recorte do tema.

Quanto às limitações, a ausência de coleta direta com acadêmicos de psicologia não permitiu analisar experiências individuais nem com preender particularidades relacionadas aos diferentes períodos do curso e contextos institucionais. Além disso, os resultados dependem das características e dos recortes dos estudos selecionados.

2. ANSIEDADE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NO CONTEXTO ACADÊMICO

2.1. Ansiedade: Conceitos e Características

Buscando conceituar ansiedade, inicialmente, Fonseca (2023, p. 02) diz que “pode ser descrita como um sentimento confuso e

angustiante de incerteza sobre algo futuro que possa ocorrer ou não”. De forma semelhante, Frota *et al.* (2022) apontam que a ansiedade pode ser compreendida como uma manifestação normal de um estado afetivo, sendo frequentemente contrastada com o conceito de angústia.

Nossas emoções são a relação entre um evento ambiental externo antecedente, o comportamento operante, o comportamento respondente (emoção) e o evento ambiental consequente. Ou seja, um estímulo ambiental gera no indivíduo uma resposta, e diante dessa resposta ele apresenta um comportamento influenciado pelas emoções que o estímulo gerou, e, por fim, um novo estímulo ambiental surge, gerando o ciclo comportamental que pode ser analisado e alterado através da Análise Funcional elaborada por Skinner. Nesse sentido, é possível definir a ansiedade como um conjunto de estados corporais eliciados por estímulos aversivos, que perturbam o desempenho do operante. (Skinner, 2000 apud Lemos, Oliveira 2020, p. 14).

Por fim, Araújo (2022) traz que a ansiedade pode ser compreendida como uma condição que, quando experienciada de forma intensa e desproporcional, tende a gerar sofrimento psíquico significativo, sendo desencadeada por diferentes fatores ao longo da vida do indivíduo.

2.2. Ansiedade no Contexto Acadêmico

De acordo com Trindade *et al.* (2021), a ansiedade entre acadêmicos tem se tornado um tema relevante, uma vez que é comum que estudantes universitários vivenciem momentos de ansiedade

relacionados à vida acadêmica, frequentemente associados a sentimentos de angústia, frustração e preocupação.

No contexto acadêmico, ao ingressar em uma instituição universitária, pode se dizer que o estudante enfrenta desafios como aquisições de novas responsabilidades, sobrecarga de trabalho e falta de tempo. Sob o prisma da análise do comportamento, essas contingências podem produzir respostas de medo e ansiedade, capazes de repercutir negativamente na capacidade adaptativa, provocando prejuízos funcionais ou consequências. (Moretti; Hubner, 2017, p. 02)

Nesse contexto, os acadêmicos tendem a apresentar maior suscetibilidade ao desenvolvimento de ansiedade ao longo da graduação, em razão das exigências por bom desempenho, das preocupações financeiras e das mudanças significativas em suas rotinas, como a necessidade de deixar a família para estudar em outra cidade (Silva *et al.*, 2018 *apud* Trindade *et al.*, 2021).

De forma semelhante, a adaptação a um novo contexto, que envolve mudanças na rotina de estudos, construção de novos vínculos sociais, afastamento da família e o aumento das responsabilidades, bem como o enfrentamento de desafios sem o suporte familiar, pode contribuir significativamente para o aumento dos sintomas de ansiedade (Garbin, 2021).

Dessa maneira, diversos fatores podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade entre os estudantes:

Entre as preocupações que causam ansiedade nos estudantes durante apresentações orais constam elementos tais como o medo do julgamento alheio, incertezas acerca do tópico sendo apresentado, receio de falhar, o sentimento de não estar devidamente preparado e a percepção de sintomas físicos oriundos da ansiedade (Pina-Oliveira; Puggina, 2020 apud Soares et al., 2023, p. 03).

Além disso, durante a graduação, os estudantes enfrentam diversas dificuldades, como o aumento das responsabilidades, pressões, cobranças e demandas de interação social, fatores que podem estar associados a sentimentos de incapacidade, impotência e inferioridade, contribuindo para a elevação dos níveis de ansiedade (Morais; Mascarenhas; Ribeiro, 2010 *apud* Catanho et al., 2022).

No contexto dos cursos da área da saúde, Biork et al. (2026, p. 2), asseguram que “no contexto dos cursos da área da saúde, esses fatores são intensificados por demandas específicas da formação, como a convivência precoce com o adoecimento e a morte, a necessidade de habilidades relacionais e a extensa carga horária teórico-prática”.

De forma complementar, Carlesso (2019, p. 03), declara que “os estudantes da área da saúde enfrentam, diariamente, forte pressão, ocasionada por um alto nível de cobrança por parte da sociedade e do próprio curso, e pelo fato de estar em contato próximo com pacientes doentes, com prognósticos ruins e/ou deprimidos”.

Estudantes de ensino superior da área da saúde são os estudantes que apresentam maior nível de ansiedade, quando comparados a outras áreas de ensino. Apontando alguns fatores desencadeantes a experiência da prática clínica, o lidar com o ser humano, o contato com o sofrimento psíquico, a observação constante dos instrutores no cenário da prática, o medo de cometer erros e sentimentos de inadequação. (Marchi et al., 2013 apud Costa et al., 2017, p. 03)

No caso específico da psicologia, de acordo com uma pesquisa realizada por Bezerra, Siquera, Abreu (2018, p. 242), “os estudantes de Psicologia apresentam maiores índices de sintomas depressivos e ansiosos que a população geral e estudantes de outros cursos universitários”.

Além disso, a formação em psicologia é influenciada por variáveis de natureza subjetiva e contextual, sendo que a vivência acadêmica envolve múltiplas responsabilidades, expectativas e tensões que podem contribuir, em maior ou menor grau, para o agravamento do sofrimento psíquico dos estudantes (Pereira et al., 2025).

Nesse sentido, no estudo realizado por Lúcio (2019) com discentes de Psicologia, percebeu-se que os concluintes apresentaram maiores índices de ansiedade em comparação com os alunos ingressantes. Entretanto, Bezerra, Siquera, Abreu (2018, p. 24) em uma pesquisa realizada diz que “ao compararmos os níveis de ansiedade e sintomas de depressão em estudantes do início e fim do curso de psicologia, não foi encontradas diferenças significativas em relação ao período do curso”.

De modo geral, a ansiedade configura-se como um dos fatores comuns que podem emergir na fase final da graduação, período marcado por incertezas e inseguranças em relação ao futuro profissional e pessoal (Silva; Pereira, 2022). “Conforme a rotina de estudos aumenta e a jornada na faculdade fica mais intensa, o estudante fica vulnerável para desenvolver sobrecarga psicológica” (Medeiros; Bittencourt, 2016).

Corroborando esse cenário, “os alunos que estão em fase de conclusão do curso apresentam elevados níveis de ansiedade em comparação aos períodos anteriores” (Siqueira, 2025, p. 51). “A fase final de uma graduação é uma etapa já conhecida por ser estressante e grande geradora de ansiedade nos estudantes de diferentes áreas” (Silva; Pereira, 2022, p. 72).

Por fim, o contexto universitário é marcado por diversas situações estressoras que podem influenciar ou até desencadear o desenvolvimento de ansiedade entre os estudantes (Costa *et al.*, 2017). Seguindo essa premissa, o trabalho de conclusão de curso (TCC) é frequentemente identificado por estudantes universitários como um dos principais fatores desencadeadores de ansiedade no período final da graduação, sendo considerado o último e mais relevante projeto acadêmico desenvolvido ao longo da formação no ensino superior (Siqueira, 2025). Nesse cenário, “é sentido pelo estagiário de psicologia certo quadro de ansiedade perante o campo e atuação” (Souza; de Andrade; Samaridi, 2022, p. 78).

2.3. Estratégias de Enfrentamento Entre Acadêmicos de Psicologia

As estratégias de enfrentamento são “definidas como o esforço para regular o estado emocional e no suporte social, que diz respeito ao apoio de outras pessoas, pois se espera por soluções que independem da ação do indivíduo” (Santos, 2016 *apud* Santos; Soares, 2020, p. 4).

Nesse sentido, tais estratégias podem ser adotadas com o objetivo de reduzir as pressões físicas, emocionais e psicológicas associadas a situações estressoras, favorecendo o ajustamento psicossocial do indivíduo e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do equilíbrio mental (Morero; Bragagnollo; Santos, 2018).

O enfrentamento caracteriza-se pela junção de estratégias cognitivas e comportamentais usadas pelos indivíduos para o controle das demandas internas e externas, avaliadas como sobrecarga ou que excedam a capacidade do organismo (Morero; Bragagnollo; Santos, 2018, p. 02).

No contexto universitário, estudantes enfrentam demandas como sobrecarga acadêmica, dificuldades financeiras e pressões emocionais, mobilizando diferentes estratégias de coping para lidar com essas situações (Abacar, 2021). Carlotto, Teixeira e Dias (2015, p. 422) discorrem que “é fato que o coping pode desempenhar um papel importante na adaptação dos estudantes”. Corroborando essa perspectiva, Santos e Silva (2022, p. 1626) trazem em seus relatos que “os desafios associados ao mundo acadêmico podem desencadear altos níveis de estresse no estudante universitário e têm sido associados a problemas de saúde mental e dificuldades acadêmicas”.

Em uma pesquisa realizada com estudantes de psicologia, por Almeida (2020, p. 10), aponta que “as estratégias de enfrentamento baseadas no humor podem estar relacionadas a uma melhor adaptação acadêmica”. O estudo evidenciou que, entre os estudantes analisados, há uma associação preditiva entre o uso de estratégias de enfrentamento e a resolução de problemas, sugerindo que a maior utilização dessas estratégias (consideradas fundamentais para o desenvolvimento pessoal, social e acadêmico) está relacionada a uma melhor capacidade geral de tomada de decisões diante de situações-problema (Almeida, 2020).

Assim, no contexto universitário, determinadas estratégias de enfrentamento estão associadas a um melhor ajustamento e desempenho acadêmico, enquanto outras se relacionam a dificuldades de adaptação ao ensino superior e a um menor rendimento acadêmico (Silva et al., 2022). A utilização de estratégias eficazes de enfrentamento está associada à redução do estresse e à melhora da qualidade de vida entre universitários (Sousa, 2019). Diante desse cenário, Teixeira; Bessa (2025, p. 6), afirmam que “mesmo diante de um contexto adverso, os estudantes recorrem a diferentes estratégias para enfrentar a ansiedade e dar continuidade à sua trajetória acadêmica, embora tais recursos nem sempre sejam organizados ou eficazes”.

De modo complementar, Biork *et al.* (2026, p. 10) afirmam que os estudantes utilizam diferentes estratégias de enfrentamento diante das demandas acadêmicas. Nesse sentido, os autores destacam:

Como estratégias de enfrentamento, os acadêmicos recorrem a profissionais de saúde mental e compartilham suas dificuldades com amigos e professores, formando uma rede de apoio. A relação saudável entre docentes e discentes também se configura como um fator de proteção. (Biork et al., 2026, p. 10).

Estratégias de enfrentamento contribuem para a promoção do bem-estar no contexto universitário, auxiliando os estudantes na regulação emocional e no manejo das demandas acadêmicas (Júnior, 2025).

Nessa mesma linha, as redes de apoio, constituídas por colegas, familiares e parceiros, são percebidas como importantes fontes de acolhimento, ainda que, por vezes, se apresentem de forma limitada (Teixeira; Bessa, 2025). O estudo realizado por Bezerra *et al.* (2022), demonstrou que o desenvolvimento de habilidades sociais contribuiu para a redução do estresse e potencialização da estratégia de resolução de problemas em estudantes de psicologia.

Além disso, Teixeira e Bessa (2025, p. 6) ainda ressaltam que “a psicoterapia, quando acessível, é valorizada como espaço de escuta e reorganização subjetiva. Atividades físicas, práticas espirituais e pequenas pausas no cotidiano também são citadas como tentativas de recobrar alguma autonomia emocional”.

Reforçando esses achados, em uma pesquisa realizada por Nunes e Santos (2024, p. 11) com acadêmicos do último ano do curso de psicologia, constatou-se que “a principal estratégia de coping dos estudantes é a terapia, pois também está associada ao curso que escolheram”. Os estudantes de psicologia que procuravam

alternativas para lidar com os estressores apresentavam decréscimo nas dimensões de exaustão e descrença (Fogaça, 2012).

O uso de estratégias de enfrentamento configura-se como um fator central na saúde mental de estudantes universitários, que frequentemente apresentam sintomas de estresse psicológico diante das exigências acadêmicas (Abacar, 2021). Nesse contexto, o fortalecimento de estratégias de enfrentamento eficazes configura-se também como uma importante medida de prevenção do adoecimento mental entre universitários.

3. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS

A análise da literatura permitiu compreender que a ansiedade constitui uma experiência relevante no contexto acadêmico, podendo estar relacionada às diferentes exigências presentes na trajetória universitária. Entre acadêmicos de Psicologia, foram identificadas demandas associadas à carga de atividades, avaliações, estágios, trabalhos acadêmicos, preocupações com o desempenho e com o futuro profissional. Os estudos analisados também apontam que a ansiedade pode se manifestar por meio de aspectos físicos, emocionais e cognitivos, repercutindo na adaptação acadêmica, no bem-estar e, em determinadas situações, no desempenho dos estudantes.

Em relação às estratégias de enfrentamento, os resultados evidenciaram que os acadêmicos utilizam diferentes recursos para lidar com as demandas vivenciadas. Entre os principais recursos identificados na literatura estão o apoio de familiares, amigos e professores, a busca por profissionais de saúde mental, a psicoterapia, as práticas de atividades físicas, práticas espirituais,

momentos de pausa, habilidades sociais, resolução de problemas e estratégias de coping. A literatura também indica que essas estratégias não apresentam os mesmos efeitos em todas as situações, sendo observada a existência de formas de enfrentamento mais adaptativas e outras que podem estar relacionadas a maiores dificuldades de adaptação e desempenho acadêmico.

Dessa forma, em resposta ao problema de pesquisa, compreende-se que a ansiedade entre acadêmicos de Psicologia se manifesta diante de diferentes demandas acadêmicas e pode envolver alterações físicas, emocionais e cognitivas. Para lidar com essas experiências, os estudantes recorrem a diferentes estratégias de enfrentamento, especialmente à busca de apoio social e profissional, à psicoterapia, à resolução de problemas e a práticas relacionadas ao cuidado e à regulação emocional. Entretanto, a análise demonstra que a escolha e a eficácia dessas estratégias podem variar, sendo importante considerar as características individuais e as condições do contexto acadêmico.

Quanto ao objetivo geral, a pesquisa possibilitou analisar a relação entre ansiedade e estratégias de enfrentamento em acadêmicos de Psicologia, evidenciando que o enfrentamento constitui um aspecto importante para a maneira como os estudantes respondem às demandas acadêmicas. Estudos presentes no trabalho também indicam associação entre estratégias de enfrentamento e resolução de problemas, adaptação acadêmica e bem-estar, reforçando a importância do desenvolvimento de recursos que favoreçam respostas mais eficazes diante das situações estressoras.

No que se refere às limitações, a não realização de uma coleta de dados diretamente com estudantes de Psicologia impossibilitou uma compreensão mais aprofundada de suas vivências individuais, bem como das particularidades presentes nos diferentes períodos da graduação e nos distintos contextos institucionais. Ademais, os achados estão condicionados às características, aos métodos e aos recortes adotados pelos estudos selecionados.

Conclui-se que a compreensão da ansiedade no contexto acadêmico deve considerar tanto as demandas enfrentadas pelos estudantes quanto os recursos disponíveis para seu enfrentamento. A pesquisa contribui para evidenciar a importância da atenção à saúde mental dos acadêmicos de Psicologia e para a reflexão sobre estratégias que possam favorecer uma trajetória universitária mais saudável. Como possibilidade de continuidade, sugere-se a realização de pesquisas de campo com acadêmicos de Psicologia de diferentes períodos e instituições, permitindo investigar diretamente os níveis de ansiedade, as situações mais associadas a essa experiência e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes em diferentes contextos acadêmicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABACAR, Mussa; ALIANTE, Gildo; ANTONIO, Júlio Frederico. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. **Aletheia**, Canoas, v. 54, n. 2, p. 133-144, dez. 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942021000200014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 07 abr. 2026.

ALMEIDA, Zeimara; BENEVIDES SOARES, Adriana. O impacto das habilidades sociais e das estratégias de enfrentamento na resolução

de problemas em universitários de psicologia. **Cienc. Psicol.**, Montevideo, v. 14, n. 2, e2228, 2020. Disponível em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212020000220206&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 29 mar. 2026.

BERNARDELLI, Luan Vinicius; PEREIRA, Camila; BRENE, Paulo Rogério Alves; CASTORINI, Luccas Damasceno da Cunha. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação**, Campinas, v. 27, n. 1, jan./abr. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000100004>. Acesso em: 09 mar. 2026.

BEZERRA, Gabrielle S. *et al.* Treinamento de habilidades sociais na promoção do coping eficaz: um estudo-piloto. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 24, n. 2, ago. 2022. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872022000200505&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 07 abr. 2026.

BEZERRA, Marilia Lopes Oliveira; SIQUERA, Gustavo Marcelino; ABREU, José Neander Silva. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e de depressão em estudantes de psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, Brasil, v. 7, n. 2, p. 235-244, 2018. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1906>. Acesso em: 26 mar. 2026.

BIORK, Ruth Noêmia Paula; SILVA, Grasielle Cristina Lucietto da; FERREIRA, Luana Vieira Coelho; SOUZA, Deise Coelho de; SCORSOLINI-COMIN, Fabio; ZANINI, Marta Regina Gonçalves Correia. Sofrimento psíquico e estratégias de enfrentamento em estudantes de enfermagem. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 18,

n. 1, p. e18012944, 2026. Disponível em: <https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/2944>. Acesso em: 31 mar. 2026.

CARLESSO, Janaína Pereira Pretto. Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. e82922092-e82922092, 2019. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/2092>. Acesso em: 27 mar. 2026.

CARLOTTO, R. C.; TEIXEIRA, M. A. P.; DIAS, A. C. G. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários. **Psico-USF**, v. 20, n. 3, p. 421-432, set. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/tFFmt79rtVYwvWWML8m6LSG/?lang=pt>. Acesso em: 29 mar. 2026.

CATANHO, Júlia *et al.* Ansiedade em acadêmicos do curso de psicologia: avaliação e intervenção em uma universidade privada no interior de SP. **Conjecturas**, v. 22, n. 8, p. 305-315, 2022. Disponível em: <https://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/1187/>. Acesso em: 26 mar. 2026.

COSTA, Kercia Mirely Vieira; SOUSA, Kátia Regis da Silva; FORMIGA, Priscila de Araújo; SILVA, Wandina Soares da; BEZERRA, Eduardo Breno Nascimento. Ansiedade em universitários na área da saúde. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE (CONBRACIS)**, 2. 2017. Anais [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf. Acesso em: 28 mar. 2026.

FOGAÇA, Monalisa de Cássia *et al.* Burnout em estudantes de psicologia: diferenças entre alunos iniciantes e concluintes. **Aletheia**, Canoas, n. 38-39, p. 124-131, dez. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942012000200010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 07 abr. 2026.

FONSECA, P. A. R. Transtorno de ansiedade: uma revisão bibliográfica sobre o mal do século XXI. **Revista Contemporânea**, [S. l.], v. 3, n. 8, p. 12669-12677, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/1195>. Acesso em: 24 mar. 2026.

FROTA, Ilgner Justa; DE MOURA FÉ, Augusto Andrade Campos; DE PAULA, Francisco Thiago Martins; DE MOURA, Victor Elmo Gomes Santos; CAMPOS, Eugênio de Moura. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health & Biological Sciences**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022. Disponível em: <https://unichristus.emnuvens.com.br/jhbs/article/view/3971>. Acesso em: 24 mar. 2026.

GARBIN, Cléa Adas Saliba; SANTOS, Luis Felipe Pupim dos; GARBIN, Artênio José Saliba; GARBIN, Artênio José Ísper; SALIBA, Tânia Adas; SALIBA, Orlando. Fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade e depressão em estudantes de Odontologia. **Revista da ABENO**, v. 21, n. 1, dez. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1373008>. Acesso em: 25 mar. 2026

JÚNIOR, José Maurício de Campos *et al.* Coping: estratégias de enfrentamento para a promoção do bem-estar universitário. In: CONGRESSO DE PROJETOS DE APOIO À PERMANÊNCIA DOS

ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO (PAPE-G), 2025, Campinas, SP. **Anais do Congresso de Projetos de Apoio à Permanência dos Estudantes de Graduação (PAPE-G)**. Campinas, SP: UNICAMP, 2025. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/deape2025/1216650-COPING--ESTRATEGIAS-DE-ENFRENTAMENTO-PARA-A-PROMOCAO-DO-BEM-ESTAR-UNIVERSITARIO>. Acesso em: 07 abr. 2026.

LEMOS, Oliveira, Thalyta Peixoto; Iran Johnathan Silva. **Reações de ansiedade em acadêmicos de Psicologia na fase de produção do Trabalho de Conclusão de Curso I – TCC I**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Instituição de Ensino Superior, Palmas, TO, Ultra Palmas, 2020. Disponível em: <https://fswceulp.nyc3.digitaloceanspaces.com/jornada-de-iniciacao-cientifica/2020/artigos/humanas/REACOES-DE-ANSIEDADE-EM-ACADEMICOS-DE-PSICOLOGIA-NA-FASE-DE-PRODUCAO-DO-TRABALHO-DE-CONCLUSAO-DE-CURSO-TCCI.pdf>.

LÚCIO, S. S. R.; MEDEIROS, L. G. S.; BARROS, D. R.; FERREIRA, O. D. L.; RIVERA, G. A. Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. **Revista Temas em Saúde**, p. 260-274, 2019. Disponível em: <https://editora.unifip.edu.br/repositoriounifip/article/view/3334/3497>. Acesso em: 05 abr 2026.

MEDEIROS, Palloma Prates; BITTENCOURT, Felipe Oliveira. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. **ID on Line. Revista de Psicologia**, [S. l.], v. 10, n. 33, p. 42-55, 2016. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594>. Acesso em: 26 mar. 2026.

MORERO, Juceli Andrade Paiva; BRAGAGNOLLO, Gabriela Rodrigues; SANTOS, Maria Tereza Signorini. Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. **Revista Cuidarte**, Bucaramanga, v. 2, p. 2257-2268, ago. 2018. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732018000202257&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 29 mar. 2026.

MORETTI, F. A.; HUBNER, M. M. C. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional? **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n. 105, p. 258-267, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000300003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 21 mar. 2026.

NUNES, Maisa Bastos; SANTOS, Carlos Antonio. Fatores de risco para a saúde mental e estratégias de enfrentamento de graduandos de cursos de psicologia. **Mental**, Barbacena, v. 16, n. 30, 0010, dez. 2024. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-44272024000200010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 31 mar. 2026.

PEREIRA, LCS; MARTINS, JKA; BRANCO, PCC. Ansiedade na conclusão do curso de psicologia: análise fenomenológica e Rogeriana. **Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 16, n. 2, p. 113-123, maio/ago. 2025. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/5250/3061>. Acesso em: 25 mar. 2026.

SANTOS, Zeimara de Almeida; SOARES, Adriana Benevides. O impacto das habilidades sociais e das estratégias de enfrentamento

na resolução de problemas em estudantes universitários de psicologia. **Ciencias Psicológicas**, v. 14, n. 2, e2228, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2228>. Acesso em: 25 mar. 2026.

SILVA, Aizla Carolainy Emily Santos; SILVA, José Rodrigo Santos; PINHEIRO, Fernanda Gomes de Magalhães Soares; OLIVEIRA, Jussielly Cunha; DANTAS, Arthur Oliveira; SOUSA, Paulo Henrique Santana Feitosa. Ansiedade e depressão em estudantes de nível superior em um centro universitário do nordeste do Brasil. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/27603/24086>. Acesso em: 26 abr. 2026.

SILVA, M. V. B.; PEREIRA, A. C. Estresse, ansiedade e distorções cognitivas na fase final da Graduação. **Disciplinarum Scientia | Saúde**, Santa Maria (RS, Brasil), v. 23, n. 2, p. 71-82, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/4335>. Acesso em: 25 mar. 2026.

SILVEIRA, G. E. L. *et al.* Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE00976, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/VSmF96SyxP8Gkmm7Z4jRggz/?lang=pt>. Acesso em: 26 abr. 2026.

SIQUEIRA, Caroline da Costa. Ansiedade no contexto universitário: vivências acadêmicas e impactos da ansiedade na saúde mental: revisão de literatura. **Revista de Investigação Biomédica**, [S. l.], v. 17, n. 1, 2025. Disponível em:

<https://portalderevistas.grupoceuma.com.br/index.php/RIB/article/view/592>. Acesso em: 26 mar. 2026.

SOARES, Adriana Benevides et al. Ansiedade no ambiente acadêmico: concepções de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Campinas, v. 24, n. 2, p. 203-215, 2023. Disponível em: <https://pepsic.scielo.org/pdf/rbop/v24n2/1679-3390-rbop-24-02-0203.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2026.

SOUSA, Daianna Carboni; TEIXEIRA JUNIOR, Isaac dos Santos; BIAZZI, Sideli. Stress e estratégias de coping: um estudo com universitários dos cursos de fisioterapia e ciência da computação. **Revista Destaques Acadêmicos**, Lajeado, RS, v. 11, n. 2, 2019. Disponível em: <https://www.univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/1986>. Acesso em: 07 abr. 2026.

TEIXEIRA, Phelipe; BESSA, Waldemberg Araújo. Ansiedade acadêmica no ensino superior: fatores de risco e estratégias de enfrentamento. **Aracê**, [S. l.], v. 7, n. 7, p. 37123-37130, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/6481>. Acesso em: 31 mar. 2026.

TRINDADE, Thaiza Tamaris Pereira; WATANABE, Adriano; BURCI, L. M. Ansiedade entre acadêmicos de enfermagem, odontologia e psicologia de uma instituição de ensino superior. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v. 22, n. 4, 2021. Acesso em: 25 mar. 2026.

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha-FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original](#)

[para visualizar o e-mail](#)

² Professora Especialista do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha-FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)