

Ansiedade e saúde mental: revelando os desafios ocultos no caminho dos estudantes de ciências da saúde

Anxiety and mental health: revealing the hidden challenges in the path of health sciences students

Rebeca Cristina Souza de Andrade¹ ; Daniele de Oliveira Rodrigues Amorim¹ ; Bárbara Elizabeth das Neves Alves Fortes¹ ; Henrique Monteiro de Queiroz¹ ; Kamila de Sousa Melo¹ ; Gabriel Borges de Oliveira Câmara Gonçalves¹ ; Thais Ranielle Souza de Oliveira² 

¹ Discente do Curso de Medicina – Centro Universitário Euro-Americano (UNIEURO) – Brasília (DF), Brasil.

² Docente do Curso de Medicina no Centro Universitário Euro-Americano (UNIEURO) – Brasília (DF), Brasil.

Resumo

Objetivo: Analisar a relação entre ansiedade e desempenho universitário em cursos da área da saúde e o possível impacto das drogas nesse cenário. **Métodos:** Este estudo é uma revisão narrativa abrangendo o período de 2018 a 2023, com artigos em português e inglês, obtidos pelas bases de dados BVS, PubMed e Scielo Brasil. **Resultados:** Foram escolhidos onze artigos. Quatro abordam fatores associados à ansiedade no ambiente acadêmico, cinco têm como foco a influência das drogas no desempenho acadêmico e dois estão voltados para intervenções não farmacológicas para tratamento da ansiedade em estudantes da área da saúde. **Considerações finais:** A ansiedade é prevalente em mulheres e tem fatores associados como: carga de estudo elevada, distúrbios do sono, lazer, entre outros. Em relação ao uso de drogas, alguns estudos destacam efeitos negativos sobre o desempenho acadêmico, no entanto, um estudo conclui que não há essa relação significativa. Quanto às intervenções não farmacológicas para tratamento da ansiedade, os estudos encontram limitações como amostras pequenas e curto prazo de acompanhamento, o que revela a necessidade de pesquisas mais robustas sobre o tema. Em suma, a relação entre uso de drogas, ansiedade e desempenho acadêmico não é consenso na literatura. Faz-se relevante mais estudos sobre essa importante temática a fim de que sejam elaborados planos de ações eficazes para melhorar o desempenho acadêmico dos estudantes da área da saúde.

Palavras-chave: Ansiedade; desempenho acadêmico; drogas.

Autor correspondente:
Thais Ranielle Souza de Oliveira
E-mail: thais.oliveira@unieuro.edu.br
Fonte de financiamento:
Não se aplica
Parecer CEP
Não se aplica
Procedência:
Não encomendado
Avaliação por pares:
Externa
Recebido em: 01/12/ 2023
Aprovado em: 30/01/ 2024

Como citar: Andrade RCS, Amorim DOR, Fortes BENA, Queiroz HM, Melo KS, Gonçalves GBOC, Oliveira TRS. Ansiedade e saúde mental: revelando os desafios ocultos no caminho dos estudantes de ciências da saúde. RCS Revista Ciências da Saúde - CEUMA, 2024; 2(1):60-79. <https://doi.org/10.61695/racs.v2i1.28>

Abstract

Objective: To analyze the relationship between anxiety and academic performance in health-related courses and the potential impact of drug use in this context. **Methods:** This study is a narrative review covering the period from 2018 to 2023, including articles in Portuguese and English, obtained from the BVS, PubMed, and Scielo Brasil databases. **Results:** Eleven articles were selected. Four address factors associated with anxiety in the academic environment, five focus on the influence of drugs on academic performance, and two are dedicated to non-pharmacological interventions for anxiety treatment in health-related students. **Conclusion:** Anxiety is prevalent in women and has associated factors such as high study load, sleep disorders, and leisure, among others. Regarding drug use, some studies highlight negative effects on academic performance; however, one study concludes that there is no significant relationship. Concerning non-pharmacological interventions for anxiety treatment, studies identify limitations such as small sample sizes and short-term follow-up, indicating the need for more robust research on the subject. In summary, the relationship between drug use, anxiety, and academic performance is not a consensus in the literature. Further studies on this important topic are essential to develop effective action plans to improve the academic performance of health-related students.

Keywords: Anxiety; academic performance; drugs.

INTRODUÇÃO

Dados demonstram que o Brasil apresenta uma das sociedades mais ansiosas do mundo: 9,3% de uma população de 214 milhões de pessoas apresentam transtorno de ansiedade. Quanto aos universitários, uma metanálise verificou que 37,5% dos graduandos apresentam altos níveis de ansiedade (Demenech *et al.*, 2021).

É possível caracterizar ansiedade como a exacerbação de medos, conjugada à redução ou ausência da capacidade de abstrair, podendo produzir reações físicas e bioquímicas que afetam a saúde do corpo, essa situação pode influenciar fortemente o desempenho acadêmico (Almeida *et al.*, 2022). Em virtude desse cenário, dados de trabalhos e pesquisas realizadas constataam que cerca de 45% dos estudantes universitários apresentaram algum tipo de ansiedade que provocou uma diminuição do desempenho acadêmico durante a graduação (Borba; Hayasida; Lopes, 2019; Gomes *et al.*, 2020).

O transtorno de ansiedade, frequentemente, está associado ao consumo excessivo de bebida alcoólica e outras substâncias, inclusive medicamentos psicotrópicos (Alves *et al.*, 2021). Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), drogas são definidas como substâncias de características naturais ou sintéticas que causam os fenômenos de dependência psicológica ou orgânica, em doses variáveis (Organização Mundial da Saúde, 2004). Dessa forma, o uso de drogas lícitas e ilícitas compromete o desenvolvimento cognitivo, podendo resultar em ansiedade e, por conseguinte, afetar o desenvolvimento acadêmico (Ferreira; Alves; Zantut-Wittmann, 2022).

Estudos revelaram que universitários têm maior tendência a utilizar substâncias ilícitas e drogas durante a graduação devido a diversas situações no ambiente universitário (Pillay; Ramlall; Burns, 2016; Ip *et al.*, 2016). Esse cenário leva ao aumento da ansiedade entre os estudantes, desde os testes para obtenção de nota até a convivência com circunstâncias de consternação (adoecimentos, aflições, óbitos de pacientes etc.) que se passam nos ambientes de cursos da saúde, em especial nos cursos de medicina e enfermagem (Bernardelli *et al.*, 2022).

Posto isso, entende-se que a rotina de um estudante no ambiente universitário é preenchida por preocupações quanto aos estudos, até mesmo fora da faculdade (Borba; Hayasida; Lopes, 2019), que levam essas pessoas a buscar satisfação imediata por meio das drogas, gerando queda no desempenho acadêmico (Tovani; Santi; Trindade, 2021). Diante do que foi apresentado, o objetivo desta revisão é analisar a relação entre ansiedade e desempenho universitário em cursos da área da saúde e o possível impacto das drogas nesse cenário.

MÉTODOS

O presente estudo adota a abordagem de revisão narrativa, caracterizada por sua natureza mais flexível e pela ausência de um protocolo estrito durante sua composição (Cordeiro, 2007).

A metodologia seguiu o modelo PVO, um acrônimo em que cada letra representa um elemento crucial abordado na pesquisa: População (acadêmicos da área da saúde), Variáveis (fatores associados, drogas e intervenções) e *Outcome* (desfecho), que se concentra no impacto da ansiedade no desempenho acadêmico.

A formulação da questão norteadora foi direcionada pela seguinte indagação: “Como a ansiedade influencia o desempenho acadêmico de estudantes da área da saúde e o possível impacto das drogas nesse cenário?”

Para conduzir a pesquisa, foram realizadas consultas nas bases de dados eletrônicas Scielo Brasil, PubMed e BVS entre os meses de agosto e novembro de 2023. Os descritores utilizados foram “ansiedade” (*anxiety*), “desempenho acadêmico” (*academic performance*) e “drogas” (*drugs*), combinados por meio do operador booleano AND. A estratégia de busca adotada está apresentada de forma detalhada na Tabela 1, fornecendo uma visão clara e organizada do processo de seleção dos estudos.

Tabela 1 - Estratégia de busca nas bases de dados eletrônicas

| Base de dados | Estratégia de busca |
|---------------|---|
| Scielo Brasil | (ansiedade e desempenho acadêmico e drogas); (ansiedade e desempenho acadêmico); (ansiedade e drogas); (drogas e desempenho acadêmico). |
| PubMed | (<i>anxiety</i> AND <i>academic performance</i> AND <i>drugs</i>); (<i>anxiety</i> AND <i>academic performance</i>); (<i>anxiety</i> AND <i>drugs</i>); (<i>drugs</i> AND <i>academic performance</i>). |
| BVS | (ansiedade e desempenho acadêmico e drogas); (ansiedade e desempenho acadêmico); (ansiedade e drogas); (drogas e desempenho acadêmico). |

Os pesquisadores inicialmente restringiram sua revisão para incluir estudos de revisão sistemática, alguns dos quais envolviam metanálises. No entanto, devido à importância de outras contribuições relevantes, foram também incorporados estudos transversais, ensaios clínicos

randomizados e pesquisas descritivo-correlacionais. A seleção abrangeu artigos em inglês e português, com preferência para aqueles publicados entre os anos de 2018 e 2023. Na condução das pesquisas, a busca de dados pelos escritores foi aprimorada por filtros automáticos pelas palavras-chaves, permanecendo por fim uma seleção manual de cada artigo para avaliação.

Os critérios de exclusão foram aplicados para descartar estudos cujas temáticas não estavam alinhadas ao foco desta revisão ou que incluíam participantes de cursos fora da área da saúde. Diante dessas considerações, foi desenvolvida a Figura 1, que serve como uma representação visual e sistemática para a análise de dados de todos os artigos identificados, assim como dos estudos que foram incluídos e excluídos durante o processo de revisão. Esse fluxograma proporciona uma visão clara e organizada das etapas seguidas na seleção dos estudos, aumentando a transparência e a compreensão do processo metodológico adotado pelos pesquisadores.

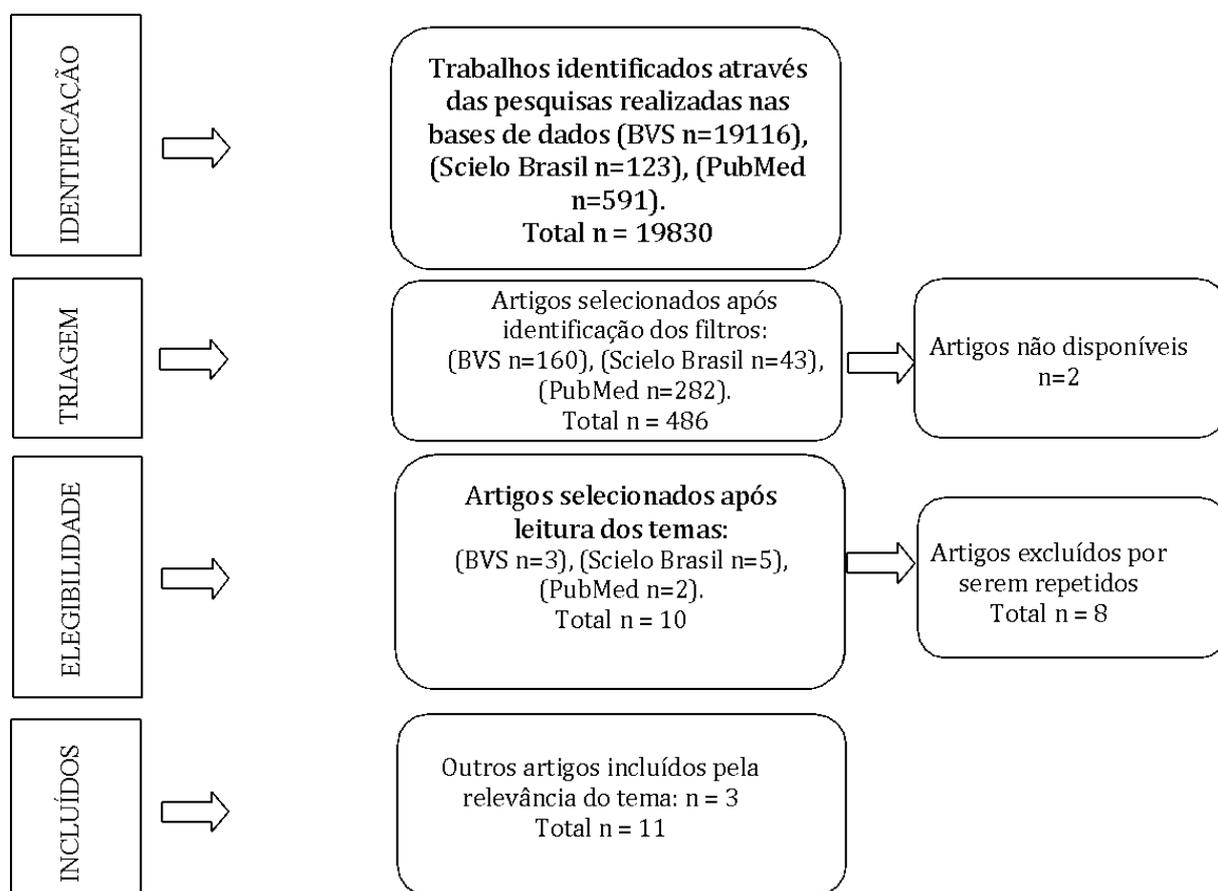


Figura 1. Estratégia para seleção de artigos.

DESENVOLVIMENTO

Foram escolhidos onze artigos, os quais foram categorizados em três temas distintos para

uma compreensão mais aprofundada da pesquisa. Destes, quatro abordam fatores associados, cinco têm como foco o tema das drogas e dois estão voltados para intervenções não farmacológicas, conforme detalhado na Tabela 2.

Fatores Associados

Prevalência

Alves *et al.* (2021) realizaram um estudo transversal, mediante uma análise univariada, de acordo com os graus de ansiedade dos alunos da Ciências da Saúde da Universidade Federal de Ouro Preto, em MG, Brasil. Responderam ao questionário estudantes (n=493) dos cursos de farmácia, medicina, educação física, serviço social, nutrição e ciência e tecnologia de alimentos. Todos os participantes apresentavam certo nível de ansiedade, segundo os Inventário de Ansiedade de Beck: 138 participantes apresentavam ansiedade severa (28%), 147 moderada (29,8%), 133 leve (27%) e 75 apresentavam um grau mínimo de ansiedade (15,2%).

Barros *et al.* (2022), Alves *et al.* (2021) e Pacheco *et al.* (2017) afirmam que a prevalência da ansiedade se mostrou de forma diferente entre os sexos, apresentando uma maior frequência em mulheres. Tal dado pode ser explicado pela maior variação das taxas hormonais nas mulheres, em relação aos homens. Conforme Barros *et al.* (2022), no contexto pandêmico, cerca de 70% das equipes mundiais de saúde tinham mulheres em sua composição, ocupando cargos de complexidade variada. Esse panorama ilustra o avanço e as conquistas do gênero feminino em um mercado anteriormente dominado pelos homens.

A revisão de literatura de Agyapong-Opoku *et al.* (2023) comparou a relação da ansiedade em estudantes de diversos países e a maior prevalência de ansiedade foi relatada entre os grupos étnicos asiáticos e da África Ocidental. Todavia, deve-se observar a reduzida representatividade de estudos sul americanos nessa revisão que consistiu em apenas 5% dos artigos analisados.

Tabela 2 - Classificação dos artigos conforme categorias temáticas

(continua)

| Tópico relacionado | Título do artigo | Autor(es) | Periódico | Considerações temáticas |
|---------------------------|--|--|---|--|
| Fatores associados | Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19 | Gustavo Felipe Oliveira Barros, João Bosco Rocha Coimbra Neto, Enzo Mugayar Campanholo, Guilherme Pazinato Ritter, Antonio Márcio Teodoro Cordeiro Silva e Rogério José de Almeida | Revista Brasileira de Educação Médica, v. 46, n. 4, 2022. | Analisa os fatores associados aos sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina durante o período pandêmico. Discorre sobre aspectos sociodemográficos, pessoais e acadêmicos e os fatores que estiveram associados a maiores níveis de depressão, estresse e ansiedade. |
| Fatores associados | Ansiedade social e habilidades sociais em universitários | Camila de Souza Borba, Nazaré Maria de Albuquerque Hayasida e Fernanda Machado Lopes | Revista Psicologia em Pesquisa, v. 13, n. 3, 2019. | O artigo faz uma busca por estudos empíricos brasileiros publicados nos últimos dez anos acerca das habilidades sociais e ansiedade social em alunos de universidade. |
| Fatores associados | Prevalence and factors associated with anxiety among university students of health sciences in Brazil: findings and implications | Júlia Vasconcelos de Sá Alves, Waléria de Paula, Patrícia Ribeiro Rezende Netto, Brian Godman, Renata Cristina Rezende Macedo do Nascimento e Wendel Coura-Vital | Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 70, n. 2, 2021. | O objetivo é avaliar a prevalência e os fatores associados aos transtornos de ansiedade em estudantes universitários de ciências da saúde da UFOP. A ansiedade é prevalente e questões familiares anteriores ao ingresso na faculdade parecem influenciar no grau de ansiedade, podendo comprometer o desempenho acadêmico do aluno. |
| Fatores associados | Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis | João P. Pacheco, Henrique T. Giacomini, Wilson W. Tam, Tássia B. Ribeiro, Cláudia Arab, Italla M. Bezerra e Gustavo C. Pinasco | Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 39, n. 4, 2017. | O artigo objetiva prover um quadro amplo dos problemas de saúde mental (PMS) em acadêmicos de medicina brasileiros, demonstrando sua prevalência e relação com cofatores. |
| Drogas | Risk factors for Central Nervous System drug use among nursing students | Victória Suellen Maciel Abreu, Davi Oliveira Teles, Hillary Bastos Vasconcelos Rodrigues, José Mateus Pires, Paula Renata Amorim Lessa Soares, Priscila de Souza Aquino e Samila Gomes Ribeiro | Revista Brasileira de Enfermagem, v. 75, n. 04, 2022. | O estudo tem por objetivo analisar os fatores que levam os acadêmicos ao uso de fármacos que atuam no sistema nervoso central (SNC). |

Tabela 2 - Classificação dos artigos conforme categorias temáticas (conclusão)

| Tópico relacionado | Título do artigo | Autor(es) | Periódico | Considerações temáticas |
|--|--|--|---|--|
| Drogas | Mental health and wellbeing of medical students in Nigeria: a systematic review | Oluyomi Esan, Arinola Esan, Ayorinde Folasire e Philip Oluwajulugbe | International Review of Psychiatry, v. 31, n. 7-8, 2019. | Esse artigo tem como causa principal analisar as condições de saúde mental dos estudantes de medicina na Nigéria e os motivos de risco associados a essa questão, como o uso de drogas. |
| Drogas | Impact of the use of illicit and licit substances and anxiety disorders on the academic performance of medical students: a pilot study | Pedro Marques Ferreira, Rauni Jandé Roama Alves e Denise Engelbrecht Zantut-Wittmann. | BMC Medical Education, v. 22, n. 684, 2022. | O objetivo do artigo consiste em avaliar a incidência de distúrbios de ansiedade, bem como o consumo de álcool e substâncias legais e ilegais, e seu impacto no rendimento acadêmico de estudantes matriculados em cursos de medicina. |
| Drogas | Uso de psicotrópicos por acadêmicos da área da saúde: uma análise comparativa e qualitativa | João Borges Esteves Tovani, Luísa Jobim Santi e Eliana Villar Trindade | Revista Brasileira de Educação Médica, v. 45, n. 3, 2021. | O artigo tem como propósito conduzir uma pesquisa epidemiológica descritiva sobre os padrões de consumo de substâncias entre estudantes da área de saúde, ao mesmo tempo em que explora a significância subjetiva do uso dessas substâncias para os universitários. |
| Intervenções não farmacológicas | Mindfulness-based psychological interventions for improving mental well-being in medical students and junior doctors | Praba Sekhar, Camiseta Qiao Xin, Gizem Ashraf, Darren Trinh, Jonathan Shachar, Alice Jiang, Jack Hewitt, Sally Verde e Tari Turner | The Cochrane Database of Systematic Reviews, v. 12, n. 12, 2021. | O estudo procura responder que efeitos as intervenções psicológicas têm na saúde mental de estudantes de medicina e médicos iniciantes. Como resultado não foi possível identificar nenhuma evidência, com intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> , sobre sintomas de ansiedade ou depressão. |
| Intervenções não farmacológicas | Interventional Strategies to Reduce Test Anxiety among Nursing Students: A Systematic Review | Manjit Kaur Khaira, Raja Lexshimi Raja Gopal, Suriati Mohamed Saini e Zaleha Md Isa | International Journal of Environment al Research and Public Health, 2023. | A revisão busca esclarecer quais técnicas e estratégias possuem mais eficácia para reduzir o estresse e a ansiedade em estudantes de enfermagem. Chegou-se à conclusão de que aromaterapia e musicoterapia têm resultados válidos nos testes realizados com os discentes dentro das amostras. |

Diante desse panorama, é essencial desenvolver estratégias de suporte e prevenção direcionadas, considerando as particularidades da população estudantil da área da Saúde. A implementação de programas de promoção da saúde mental, acesso facilitado a serviços de aconselhamento psicológico e a criação de ambientes acadêmicos que promovam o equilíbrio entre estudo e bem-estar tornam-se imperativos. Além disso, a pesquisa aponta para a necessidade de investigações mais aprofundadas sobre os determinantes específicos da ansiedade nesse contexto, a fim de informar abordagens mais precisas e eficazes.

Portanto, a compreensão das dimensões da ansiedade entre estudantes da área da Saúde não apenas destaca a urgência de medidas preventivas e de apoio, mas também enfatiza a necessidade de um enfoque holístico na promoção da saúde mental, levando em conta variáveis como gênero, contextos pandêmicos e especificidades das carreiras na Saúde.

Habilidades Sociais

Em sua revisão integrativa, Borba, Hayasida e Lopes (2019) discutiram sobre o impacto das habilidades sociais na ansiedade. Segundo os autores, a ansiedade social é caracterizada como um estado desagradável que inclui manifestações fisiológicas em situações de avaliação do desempenho, como corrobora Alves *et al.* (2021). Essa ansiedade pode ser adaptativa, que impele o estudante a se preparar para as avaliações, ou desadaptativa, quando essas manifestações geram comportamento de esquiva como vontade de abandono do curso ou reprovação por paralisia frente ao desafio proposto ou quando resultam em uma personalidade desadaptada (Borba; Hayasida; Lopes, 2019; Pacheco *et al.*, 2017).

Nesse contexto, para Borba, Hayasida e Lopes (2019), as vivências acadêmicas podem seguir por dois caminhos: garantir boa qualidade de vida ou transformar-se em experiências estressantes — o que aumenta o risco de estresse e interfere no desempenho acadêmico, pois os estudantes temem ser julgados negativamente. Alves *et al.* (2021) destacam que conviver com pessoas que compartilham os mesmos sentimentos, anseios e objetivos pode proporcionar esperança e reduzir a ansiedade, enquanto maus tratos por parte dos colegas e professores podem ter o efeito contrário, aumentando a ansiedade e comprometendo o desempenho acadêmico. Tal fator impacta a prática desses futuros profissionais de saúde, visto que são profissões baseadas em relações interpessoais (Borba; Hayasida; Lopes, 2019).

A universidade é um local onde há risco de ansiedade social, em especial para alunos adolescentes, visto que ingressar na faculdade requer adaptação diante do novo ambiente e das novas modalidades acadêmicas. A dificuldade dos adolescentes em se adaptar decorre de o período de ingresso na faculdade exigir maior relevância do grupo social nos hábitos do indivíduo. Junto a isso, funções neuropsicológicas como tomada de decisão, planejamento, resolução de problemas e organização ainda estão imaturas nessa faixa etária (Borba; Hayasida; Lopes, 2019). Agyapong-Opoku *et al.* (2023) ratificam esse dado, trazendo resultados de um estudo em que o público mais velho tinha uma pontuação de ansiedade mais baixa, sugerindo que tal fator se deve a maior experiência que modula os efeitos da ansiedade.

Ao analisar as contribuições de Borba, Hayasida e Lopes (2019) e Alves *et al.* (2021) sobre a interrelação entre habilidades sociais e ansiedade no contexto universitário, emerge uma compreensão aprofundada dos desafios enfrentados pelos estudantes. A ansiedade social, como destacada por esses estudos, pode tanto impulsionar a preparação para avaliações quanto desencadear comportamentos de esquiva, evidenciando a complexidade desse fenômeno. A dualidade da ansiedade, associada a vivências acadêmicas estressantes, ressalta a importância de estratégias de apoio que considerem não apenas o aspecto psicológico, mas também as dinâmicas interpessoais.

Ambiente universitário

Barros *et al.* (2022), Borba, Hayasida e Lopes (2019), Alves *et al.* (2021) e Pacheco *et al.* (2017) pontuam em seus estudos que os cursos de saúde apresentam fatores estressantes derivados do próprio ambiente universitário, tais como: elevada carga de estudo; competitividade; estrutura curricular mais antiga, fragmentada e teórica; incertezas e insegurança na fase inicial do curso; ansiedade associada ao período de exames, que se apresenta com maior prevalência e pode levar a um declínio no desempenho, comprometendo a formação profissional desses alunos.

Nesse contexto, Pacheco *et al.* (2017) concluíram que a maioria dos estudantes de medicina tem uma tendência permanente a sentir ansiedade. Todavia, diferente dos outros autores, consideraram que o ambiente estressante pode não ser o fator predominantemente desencadeante de transtornos mentais, mas sim as contribuições individuais de personalidade que foram selecionadas por intermédio de um vestibular altamente competitivo.

Além disso, Barros *et al.* (2022) consideraram fatores que, durante a pandemia da Covid-19, foram agravantes no ambiente acadêmico para estudantes da saúde. Dentre esses fatores, tem-se a falta de contato com colegas; inseguranças quanto ao ano letivo; exagerado tempo de telas; maior compreensão em relação à doença; um contato mais próximo com a morte; além do medo de

contaminar pessoas próximas. Tais fatores contribuíram para alteração na qualidade de vida, causando insatisfação quanto ao desempenho acadêmico e chegando a cogitar abandonar o curso.

Esses achados destacam a necessidade premente de estratégias de apoio que considerem não apenas os desafios inerentes ao ambiente universitário, mas também as nuances individuais dos estudantes. A abordagem integrada, abarcando aspectos psicológicos, sociais e adaptativos, torna-se fundamental para enfrentar os complexos desafios enfrentados pelos estudantes da área da Saúde, especialmente em um contexto pandêmico.

Ainda nesse sentido, Agyapong-Opoku *et al.* (2023) ressaltam que outro fator que leva a prevalência de elevada ansiedade é a satisfação com o corpo docente, presente em 66,8% dos alunos, e com a administração levando a índices ainda maiores presentes em 74%. Além disso, destaca que o ano letivo em que o aluno se encontra também influencia nos graus de ansiedade, sugerindo que a ansiedade é menor nos últimos anos e mais elevada nos anos pré-clínicos.

Qualidade do Sono

Para Barros *et al.* (2022), o sono é função biológica essencial ao ser humano, devido a sua importância nos processos cognitivos e na saúde física e mental. Entretanto, em seu estudo, os autores concluíram que as exigências do próprio curso de medicina prejudicam o tempo e a qualidade do sono dos estudantes, exacerbando os sintomas de ansiedade.

Barros *et al.* (2022), Alves *et al.* (2021) e Pacheco *et al.* (2017) foram unânimes no que concerne à relação entre ansiedade e qualidade de sono dos estudantes. Para Barros *et al.* (2022), irregularidades na qualidade do sono estão entre os maiores escores relacionados aos sintomas de ansiedade; em sua revisão, o sono insuficiente foi registrado em 42,7% dos estudantes e 24,8% referiram insônia. Já para Pacheco *et al.* (2017), cerca de metade dos estudantes apresentava baixa qualidade de sono e 46,1% apresentavam sonolência diurna excessiva. Outro fator relevante destacado por Agyapong-Opoku *et al.* (2023) é a falta de atividade física que se relaciona com a má qualidade do sono.

É notável a interligação entre a qualidade do sono e os sintomas de ansiedade entre os estudantes de cursos da área de saúde. A constatação unânime desses autores destaca como as demandas acadêmicas, em especial no curso de medicina, impactam negativamente tanto a duração quanto a qualidade do sono desses estudantes. O elevado percentual de estudantes que relatam insônia, sono insuficiente e sonolência diurna excessiva evidencia a magnitude do problema. A compreensão aprofundada desse cenário é crucial para o desenvolvimento de

estratégias que visem não apenas melhorar as condições de sono, mas também atenuar os efeitos prejudiciais sobre a saúde mental desses futuros profissionais de saúde.

Questões Financeiras

Uma observação crucial desta revisão é a associação entre preocupações financeiras e ansiedade, com repercussões significativas no desempenho acadêmico. Alves *et al.* (2021) enfatizam que a diminuição da renda está correlacionada a um maior risco de desenvolvimento de transtornos mentais. Da mesma forma, Barros *et al.* (2022) apontam que a instabilidade financeira não apenas afeta o presente, mas também lança sombras sobre os planos futuros dos estudantes, tornando-se uma fonte potencial de insegurança em relação à carreira.

Além disso, Borba, Hayasida e Lopes (2019) destacam a ansiedade enfrentada por muitos acadêmicos que mudam de cidade e precisam aprender a lidar com a administração dos recursos financeiros e enfrentar os desafios logísticos de se adaptar a um novo ambiente. Essa transição, muitas vezes, intensifica a pressão financeira, aumentando a carga emocional sobre os estudantes. Assim, a compreensão e o enfrentamento eficaz desses desafios financeiros emergem como elementos cruciais para a promoção da saúde mental e do sucesso acadêmico entre os universitários.

Esses estudos revelam uma intrincada rede de fatores que contribuem para os altos níveis de transtornos de saúde mental entre estudantes universitários. Desde a pressão acadêmica até as preocupações financeiras e as complexidades das relações familiares, a ansiedade emerge como uma resposta multifacetada a esses desafios. O pensamento de abandono do curso, frequentemente associado a sintomas ansiosos, reflete não apenas a insatisfação com o desempenho acadêmico, mas também a interação complexa de elementos psicológicos e contextuais.

O contexto familiar, identificado como um fator crítico desde antes do ingresso na faculdade, ressalta a importância de uma abordagem holística para promover a saúde mental dos estudantes. A compreensão das dinâmicas familiares, aliada a estratégias de apoio eficazes, pode constituir uma base sólida para enfrentar os desafios emocionais desses jovens acadêmicos.

Portanto, à medida em que se avança no entendimento desses fatores, torna-se evidente que a promoção da saúde mental entre estudantes universitários exige uma abordagem integrada, considerando tanto os aspectos psicológicos quanto os contextos sociais e econômicos. A implementação de estratégias de apoio personalizadas, voltadas para a gestão do estresse, o fortalecimento das habilidades sociais e a orientação financeira, pode desempenhar um papel

fundamental na construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis e propícios ao sucesso estudantil

Lazer

Barros *et al.* (2022), Alves *et al.* (2021) e Pacheco *et al.* (2017) convergem em destacar outro fator contribuinte para os elevados níveis de transtornos de saúde mental nessa população, que é o limitado envolvimento com atividades de lazer durante a graduação, devido à intensidade das demandas acadêmicas. Barros *et al.* (2022) acrescentam que esse fator foi associado a escores elevados de sintomas de ansiedade, sendo particularmente acentuado durante a pandemia de COVID-19.

A constatação unânime desses estudos sugere que a sobrecarga de responsabilidades acadêmicas, combinada com a escassez de tempo para atividades recreativas, pode desempenhar um papel crucial no agravamento dos problemas de saúde mental entre os estudantes universitários. Esse cenário torna-se ainda mais evidente em períodos desafiadores, como o contexto pandêmico, quando pressões adicionais podem exacerbar os efeitos negativos desse padrão de vida estudantil. Portanto, intervenções que promovam um equilíbrio saudável entre estudos e lazer podem ser cruciais para melhorar a saúde mental e o bem-estar desses estudantes, pois como Agyapong-Opoku *et al.* (2023) relataram, a redução da qualidade de vida impacta na produtividade e no bem-estar psicológico o que é crucial na qualidade dos cuidados e na empatia com o paciente.

Questões Familiares

A pesquisa conduzida por Alves *et al.* (2021) proporcionou conclusões esclarecedoras acerca da relação entre a ansiedade e as questões familiares que antecedem a entrada na faculdade, identificando uma prevalência significativa dessas condições entre os estudantes. Elementos como histórico de violência na infância, relações familiares disfuncionais e a perda dos pais emergem como fatores de risco associados à alta incidência de ansiedade nessa população. Contrapondo-se a esses desafios, o estudo ressalta que o apoio familiar exerce um papel protetor, reduzindo a predisposição ao desenvolvimento de transtornos mentais.

Paralelamente, Barros *et al.* (2022) salientam que, assim como a instabilidade financeira, a insegurança no âmbito familiar repercute nas expectativas profissionais futuras, tornando-se outro agente potencial de agravamento da ansiedade entre os estudantes. Borba, Hayasida e Lopes

(2019) acrescentam uma perspectiva adicional ao destacar a saudade de familiares e amigos como um fator relevante, cujas ausências podem criar espaço para a desmotivação. Em conjunto, esses *insights* evidenciam a complexidade da interação entre o contexto familiar e a saúde mental dos estudantes universitários, ressaltando a necessidade de abordagens abrangentes que considerem não apenas os aspectos psicológicos, mas também as influências sociais e emocionais no desenvolvimento acadêmico e emocional desses indivíduos.

Abandono de curso

Conforme Barros *et al.* (2022), há maior incidência de ansiedade naqueles acadêmicos que já referiram ter pensado em abandonar o curso, sendo esta uma variável com significativo score relacionado aos sintomas de ansiedade. Para Borba, Hayasida e Lopes (2019), a falta de habilidades sociais pode ser outro fator que contribui para esse quadro de ansiedade, resultando no desejo de evasão do curso. Além disso, Pacheco *et al.* (2017) relatam que pensamentos de evasão foram correlacionados a problemas de saúde mental.

Assim, Barros *et al.* (2022), Borba, Hayasida e Lopes (2019), Alves *et al.* (2021) e Pacheco *et al.* (2017) concordaram sobre o pensamento de abandono de curso em estudantes ansiosos. De forma geral, tal pensamento pode ser explicado pela insatisfação com o desempenho universitário, o que ocasiona um quadro de desassossego e preocupação no acadêmico. Essa situação tende a agravar a saúde mental e, conseqüentemente, acarretar pensamentos de evasão do curso. Pontua-se ainda que, à medida em que a saúde mental do aluno se deteriora, seu rendimento acadêmico cai ainda mais.

A análise crítica dos estudos de Alves *et al.* (2021), Barros *et al.* (2022), e Borba, Hayasida e Lopes (2019) revela a intrincada relação entre questões familiares, ansiedade e desempenho acadêmico. A constatação unânime de que antecedentes de violência na infância, relacionamentos familiares disfuncionais e a perda dos pais representam fatores de risco para a prevalência da ansiedade destaca a importância crítica do contexto familiar na saúde mental dos estudantes antes mesmo de ingressarem na faculdade.

Além disso, o impacto da instabilidade financeira e da insegurança familiar nas expectativas profissionais e a influência da saudade de entes queridos na motivação dos estudantes delineiam uma complexa teia de interações emocionais. É imperativo reconhecer que a compreensão desses fatores familiares e seu papel na ansiedade acadêmica oferece uma base sólida para estratégias de apoio mais eficazes. Uma abordagem holística, considerando não apenas os aspectos psicológicos, mas também as dimensões emocionais e sociais, é crucial para promover a saúde mental e o sucesso acadêmico dos estudantes universitários.

Drogas Ilícitas e Lícitas

O uso recente de drogas não é incomum, sendo muito prevalente na área da saúde, o que leva os futuros profissionais à incoerência em relação à inversão de seus valores. Decerto, em alguns cursos o consumo é mais predominante do que em outros, porém as consequências são as mesmas, prejudiciais ao corpo e à vida acadêmica. O foco em usar substâncias lícitas e ilícitas é relacionado ao escape da realidade, ao sofrimento pessoal de cada estudante e à necessidade de se juntar a grupos sociais diferentes (Tovani; Santi; Trindade, 2021).

Esan *et al.* (2019) destacam de maneira expressiva os meios adotados pelos estudantes de medicina na Nigéria para enfrentar distúrbios psíquicos, recorrendo ao uso de substâncias ilícitas e lícitas como uma estratégia para mitigar o sofrimento psicológico. A pesquisa revelou uma estimativa significativa, indicando que aproximadamente 44,2% dos estudantes dessa área utilizam drogas psicoativas. As substâncias mais comuns incluem álcool, estimulantes leves, tabaco e sedativos, sendo o consumo de heroína, cocaína e esteroides anabolizantes considerado raro entre esse grupo.

Outro aspecto relevante revelado pelos estudos é a predominância de um padrão de uso esporádico dessas substâncias, sem evidências significativas de dependência física. Além disso, a pesquisa apontou que características como o gênero masculino e a participação menos frequente em atividades religiosas estão associados a um maior risco de utilização de drogas. Esses resultados fornecem *insights* valiosos sobre os padrões de consumo entre os estudantes de medicina na Nigéria, ressaltando a necessidade de abordagens preventivas e intervenções direcionadas a esses fatores de risco específicos (Esan *et al.*, 2019).

Ademais, Abreu *et al.* (2022) ratificam que todos os universitários na pesquisa faziam uso de ao menos uma das classes dos fármacos do sistema nervoso central (SNC), com predomínio da utilização de ansiolíticos (8,54%), seguida pelo uso de opioides (6,03%). 4,02% dos estudantes faziam uso de mais de uma classe de medicamentos. Abreu *et al.* (2022) relatam que as variáveis como semestre, reprovação, atividades acadêmicas complementares, atividade acadêmica remunerada, relacionamento com os colegas de curso, tecnologias que facilitam o estudo e tempo suficiente para estudar são as variáveis que motivam o uso de fármacos que agem no SNC, visto que os efeitos desses fármacos contribuem na concentração, memória, redução de fadiga e estresse, além de representar para os universitários uma maneira rápida de enfrentar os problemas na vida acadêmica.

Destaca-se que os estudantes que apresentam uma relação de insatisfação com os colegas de curso têm 2,59 vezes mais chance de uso de fármacos que atuam no SNC. Acadêmicos com

insônia e doença crônica, principalmente ansiedade e depressão grave, também têm mais preponderância ao uso dessas drogas (Abreu *et al.*,2022). A aquisição desses fármacos, na maioria das vezes, é feita de forma ilegal, sem nenhuma prescrição médica, por amigos ou familiares que já utilizam o medicamento, o que pode estar relacionado ao início ou ao aumento do consumo de outras drogas, como o álcool e maconha (Abreu *et al.*,2022).

O estudo de Olano e Wright (2019) revelou que a maioria dos estudantes de graduação em ciências sociais e saúde de San Salvador tinham amplo conhecimento das implicações do consumo de álcool, porém, tinham conhecimento limitado em relação ao consumo de maconha e cocaína. Além disso, uma proporção dos estudantes admitiu ter consumido álcool, maconha ou cocaína nos últimos três meses. Ademais, observou-se uma associação negativa entre o conhecimento das consequências do consumo de álcool e o próprio consumo, sugerindo que um maior entendimento das implicações negativas dessas substâncias estava ligado a um menor uso. No entanto, o estudo concluiu que o uso de álcool, cocaína e maconha não demonstrou uma ligação significativa com o desempenho acadêmico, apresentando correlações positivas e negativas limitadas. Em contrapartida, os resultados de Agyapong-Opoku *et al.* (2023) pontuaram que estudantes fumantes ou com alto consumo de bebidas energéticas apresentam maiores taxas de ansiedade que se relacionam com dificuldades de gerir o trabalho acadêmico.

Em suma, o desenvolvimento acadêmico vem sendo prejudicado por diversos fatores, principalmente pelo uso de drogas, englobando com maior frequência o tabaco, maconha, bebidas alcoólicas, sedativos, cannabis e seus derivados. Em vista disso, maiores foram as correlações da ansiedade-traço com essas substâncias, acarretando uma piora no desempenho do estudantil conforme se aumenta a intensidade e frequência do uso dessas drogas (Ferreira; Alves; Zantut-Wittmann, 2022).

A análise profunda do cenário do consumo de drogas entre estudantes da área da saúde, respaldada por estudos como os de Tovani, Santi e Trindade (2021), Esan *et al.* (2019), Abreu *et al.* (2022), Ferreira; Alves; Zantut-Wittmann (2022) e Agyapong-Opoku *et al.* (2023), lançam luz sobre uma realidade inquietante e complexa. É crucial reconhecer que a inversão de valores, evidenciada pelo uso significativo de drogas, especialmente em cursos mais propensos a esse comportamento, representa não apenas uma questão de saúde física, mas também um desafio para a integridade acadêmica dos futuros profissionais de saúde. A busca por substâncias lícitas e ilícitas, como observado em Tovani, Santi e Trindade (2021), está profundamente enraizada no enfrentamento do sofrimento pessoal e na tentativa de escapar da dura realidade.

Neste contexto, apesar da maioria dos autores serem unânimes a respeito do impacto do uso de drogas no desempenho acadêmico, o autor Olano e Wright (2019) não demonstrou em seu

estudo uma ligação significativa entre esses fatores. Diante disso, enfatizamos necessidade premente de abordar não apenas as implicações do uso de drogas na saúde mental dos estudantes, mas também seu impacto direto no desempenho acadêmico. Para promover um ambiente acadêmico saudável e garantir o pleno desenvolvimento dos futuros profissionais de saúde, intervenções e programas de conscientização são essenciais. Este é um chamado à ação para instituições educacionais, profissionais de saúde e toda a sociedade, visando criar um ambiente que não apenas proporcione conhecimento técnico, mas também promova o bem-estar mental e emocional dos estudantes.

Intervenções não Farmacológicas

Sekhar *et al.* (2021) conduziram uma revisão abordando ensaios clínicos randomizados, focando em avaliar medidas preventivas e técnicas de intervenções psicológicas, como o *mindfulness*, destinadas a beneficiar a vida de estudantes de medicina e médicos recém-formados. O principal objetivo desses estudos era reduzir a incidência de problemas de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e estresse, visando aprimorar tanto o desempenho acadêmico quanto a qualidade de vida desses profissionais em formação. Contudo, os autores ressaltam a dificuldade em estabelecer, de maneira conclusiva, a eficácia dessas intervenções no bem-estar dos participantes, devido às limitações dos estudos, como amostras pequenas e acompanhamento a curto prazo.

Explorando essa temática, Kaur Khaira *et al.* (2023) realizaram uma revisão centrada em estudantes de enfermagem, destacando como intervenções terapêuticas podem contribuir para a melhoria de vários aspectos, incluindo a redução da ansiedade, capacidade de concentração, desempenho em exames e autoestima. Em contraste com o estudo anterior, essa revisão ressaltou a eficácia de intervenções específicas, como aromaterapia e musicoterapia, no desenvolvimento de uma saúde mental robusta nos estudantes e no fortalecimento de suas capacidades cognitivas no ambiente universitário. Essa abordagem diversificada sugere que diferentes intervenções podem ser eficazes em contextos específicos, enfatizando a importância de adaptar estratégias terapêuticas para atender às necessidades particulares dos estudantes em diferentes áreas da saúde.

A investigação desses estudos destaca a complexidade e a diversidade de abordagens necessárias para promover a saúde mental dos estudantes na área da saúde. Embora haja uma busca contínua por intervenções psicológicas eficazes, os desafios metodológicos e a

heterogeneidade das experiências dos estudantes reforçam a necessidade de uma abordagem personalizada.

A constatação de que diferentes intervenções — como *mindfulness*, aromaterapia e musicoterapia — apresentam eficácia em contextos distintos sublinha a importância de considerar a individualidade e as preferências dos estudantes. Além disso, a reflexão sobre as limitações, como amostras pequenas e curto prazo de acompanhamento, oferece *insights* valiosos para futuras pesquisas. Nesse cenário, a promoção da saúde mental no ambiente acadêmico requer uma abordagem holística e adaptativa, incorporando intervenções diversificadas e práticas de apoio que considerem as complexidades únicas enfrentadas pelos estudantes da área da saúde.

Considerações finais

A complexa interação de fatores associados à ansiedade em estudantes da área da saúde revela um panorama desafiador. A prevalência significativa de ansiedade, especialmente entre mulheres, destaca a urgência de abordagens preventivas.

Habilidades sociais desempenham um papel crucial, podendo influenciar positiva ou negativamente a adaptação acadêmica. O ambiente universitário, marcado por carga de estudo elevada, competitividade e desafios pandêmicos, contribui substancialmente para a ansiedade dos estudantes. Questões financeiras, qualidade do sono, lazer, problemas familiares e a ameaça de abandono do curso são variáveis adicionais que impactam a saúde mental.

O uso de drogas, tanto ilícitas quanto lícitas, é um fenômeno preocupante, que reflete o escape diante do sofrimento psicológico. Isso tem implicações adversas na saúde física e no desempenho acadêmico, sublinhando a necessidade de intervenções abrangentes. As intervenções não farmacológicas, como *mindfulness* e terapias alternativas, surgem como estratégias promissoras para mitigar a ansiedade. Apesar das limitações metodológicas de alguns estudos, essas abordagens mostram potencial na promoção do bem-estar mental dos estudantes.

Em síntese, a compreensão profunda desses fatores destaca a importância de ações preventivas e de intervenções eficazes. A colaboração entre instituições de ensino, profissionais de saúde e a sociedade é essencial para criar um ambiente acadêmico mais saudável. O investimento em suporte emocional, ajustes nas práticas acadêmicas e fortalecimento das redes de suporte social pode contribuir significativamente para o sucesso acadêmico e a saúde mental dos estudantes da saúde.

REFERÊNCIAS

Abreu, VSM et al. Risk factors for central nervous system drug use among nursing students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2022; 75(4): e20210756. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0756>

Agyapong-Opoku G, Agyapong B, Obuobi-Donkor G, Eboreime E. Depression and anxiety among undergraduate health science students: a scoping review of the literature. *Behavioral Sciences*. 2023; 13:1002. <https://doi.org/10.3390/bs13121002>

Almeida RB, Demenech LM, Sousa-Filho PG, Neiva-Silva L. ACT em grupo para manejo de ansiedade entre universitários: ensaio clínico randomizado. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2022; 42 (e235684):1–17. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003235684>

Alves JVS et al. Prevalence and factors associated with anxiety among university students of health sciences in Brazil: findings and implications. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2021; 70(2): 99–107. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000322>

Barros GFO et al. Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2022; 46(4): e135. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.4-20210482>

Bernardelli LV, Pereira C, Brene PRA, Castorini LDC. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior, Campinas*, 2022; 27(1): 49–67. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000100004>

Borba CS, Hayasida NM, Lopes FM. Ansiedade social e habilidades sociais em universitários. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 2019; 13(3):119–137. <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2019.v13.27052>

Demenech LM, Oliveira AT, Neiva-Silva L, Dumith SC. Prevalence of anxiety, depression and suicidal behaviors among Brazilian undergraduate students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2021; 282:147–159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.108>

Esan O, Esan A, Folasire A, Oluwajulugbe P. Mental health and wellbeing of medical students in Nigeria: a systematic review. *International Review of Psychiatry, Abingdon, England*, 2019; 31(7-8): 661–672. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1677220>

Ferreira PM, Alves RJR, Zantut-Wittmann DE. Impact of the use of illicit and licit substances and anxiety disorders on the academic performance of medical students: a pilot study. *BMC Medical Education*, 2022; 22(684). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03752-6>

Gomes CFM, Pereira Junior RJ, Cardoso JV, Silva DA. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. *SMAD – Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 2020; 16(1): 1-8. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100009&lng=pt&nrm=iso

Ip EJ, Nguyen K, Shah BM, Doroudgar S, Bidwal MK. Motivations and predictors of cheating in pharmacy school. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 2016; 80(8):133. <https://doi.org/10.5688/ajpe808133>

Kaur Khaira M, Raja Gopal RL, Mohamed Saini S, Md Isa Z. Interventional strategies to reduce test anxiety among nursing students: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023; 20(2):1233, 2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021233>

Olano RFP, Wright MGM. Drug consumption, knowledge on the consequences of consumption and academic performance among college students in San Salvador, El Salvador. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 2019; 28(Spe). <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-CICAD-10-22>

Organização Mundial da Saúde. Neurociências: consumo e dependência de substâncias psicoativas. Resumo. Genebra: OMS, 2004. 40 p. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/Neuroscience_P.pdf

Pacheco JP et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 2017; 39(4): 369–378. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>

Pillay N, Ramlall S, Burns JK. Spirituality, depression and quality of life in medical students in KwaZulu-Natal. *South African Journal of Psychiatry*, 2016; 22(1): 731. <https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v22i1.731>

Sekhar P et al. Mindfulness-based psychological interventions for improving mental well-being in medical students and junior doctors. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021 (12):12. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd013740.pub2>

Tovani JBE, Santi LJ, Trindade EV. Uso de psicotrópicos por acadêmicos da área da saúde: uma análise comparativa e qualitativa. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2021; 45(3): e175, 2021. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200485>