

**DESAFIOS EMOCIONAIS NA GRADUAÇÃO DE ENFERMAGEM:  
CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM  
SAÚDE**

**EMOTIONAL CHALLENGES IN NURSING DEGREE PROGRAMS: CONTRIBUTIONS  
OF INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY HEALTH PRACTICES**

**DESAFÍOS EMOCIONALES EN LOS PROGRAMAS DE GRADO EN ENFERMERÍA:  
CONTRIBUCIONES DE LAS PRÁCTICAS DE SALUD INTEGRATIVAS Y  
COMPLEMENTARIAS**

 10.56238/revgeov17n4-012

**Juliane Umann Cabreira**

Doutora em Enfermagem

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

E-mail: [juliane.u.cabreira@uepa.br](mailto:juliane.u.cabreira@uepa.br)

Orcid 0000-0002-3693-9242

**Fernanda Leal de Assunção**

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará

E-mail: [fernandalealfacul@gmail.com](mailto:fernandalealfacul@gmail.com)

Orcid: 0009-0008-2430-3731

**Flávia Fernanda Ribeiro dos Santos**

Graduanda em Enfermagem pel

Instituição: Universidade do Estado do Pará

E-mail: [flaviaribeiro5351@gmail.com](mailto:flaviaribeiro5351@gmail.com)

Orcid: 0009-0002-4089-7388

**Julyana Serrão da Silva**

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará

E-mail: [julyanaserrao38@gmail.com](mailto:julyanaserrao38@gmail.com)

Orcid:0009-0003-0608-2860

**Yuri Gabriel Cunha Barros**

Graduando em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará

E-mail: [Yuricunha010@gmail.com](mailto:Yuricunha010@gmail.com)

Orcid: 0009-0009-9069-1071



**Déborah Emanuely dos Santos Ferreira**

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará

E-mail: [deborah.emanuelyf@gmail.com](mailto:deborah.emanuelyf@gmail.com)

Orcid: 0009-0002-6303-5158

**Manuella Souza Dantas Queiroz da Costa**

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará

E-mail: [manuelladantas33@gmail.com](mailto:manuelladantas33@gmail.com)

Orcid: 0009-0007-6445-9960

**Elim Cristina da Cruz Cardoso**

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará

E-mail: [elim.estudo@gmail.com](mailto:elim.estudo@gmail.com)

Orcid: 0009-0009-2964-0101

---

**RESUMO**

O ingresso na graduação, especialmente em cursos da área da saúde, é marcado por intensas demandas emocionais, acadêmicas e sociais que podem favorecer ansiedade, estresse e insegurança entre os estudantes. Na Enfermagem, esses desafios são intensificados pela carga horária extensa, contato com situações de sofrimento humano e pressão por desempenho técnico. Diante disso, este estudo tem como objetivo relatar uma experiência envolvendo reflexão e acolhimento com estudantes do primeiro período do Curso de Enfermagem, identificando os desafios emocionais enfrentados no início da graduação e aplicando práticas integrativas como estratégia de cuidado e promoção da saúde mental. A atividade foi orientada metodologicamente pelo Arco de Maguerez, contemplando observação da realidade, identificação de pontos-chave, fundamentação teórica, hipóteses de solução e aplicação prática. Participaram 13 estudantes do 1º semestre do referido curso, e os resultados evidenciaram predominância de ansiedade moderada, seguida de níveis leve e grave. A intervenção musicoterapêutica foi a prática integrativa de escolha, e esteve organizada em momentos de acolhimento, reflexão e integração grupal, proporcionando relaxamento, autoconhecimento e fortalecimento de vínculos. Os relatos discentes imediatos revelaram melhora emocional, sensação de pertencimento e reconhecimento de experiências comuns entre os colegas. Conclui-se que práticas integrativas, como a musicoterapia, são estratégias eficazes para promoção da saúde mental e apoio emocional no ambiente acadêmico, favorecendo a adaptação dos estudantes e contribuindo para um cuidado mais humano e integral.

**Palavras-chave:** Estudantes de Enfermagem. Terapias Complementares. Saúde Mental.

**ABSTRACT**

Entering undergraduate studies, especially in health-related courses, is marked by intense emotional, academic, and social demands that can foster anxiety, stress, and insecurity among students. In Nursing, these challenges are intensified by the extensive workload, contact with situations of human suffering, and pressure for technical performance. Therefore, this study aims to report an experience involving reflection and support for first-year Nursing students, identifying the emotional challenges

faced at the beginning of their undergraduate studies and applying integrative practices as a strategy for care and promotion of mental health. The activity was methodologically guided by the Maguerez Arc, encompassing observation of reality, identification of key points, theoretical foundation, solution hypotheses, and practical application. Thirteen first-semester students from the aforementioned course participated, and the results showed a predominance of moderate anxiety, followed by mild and severe levels. Music therapy was the chosen integrative practice, organized into moments of welcoming, reflection, and group integration, providing relaxation, self-awareness, and strengthening of bonds. Immediate student reports revealed emotional improvement, a sense of belonging, and recognition of common experiences among peers. It is concluded that integrative practices, such as music therapy, are effective strategies for promoting mental health and emotional support in the academic environment, favoring student adaptation and contributing to more humane and holistic care.

**Keywords:** Nursing Students. Complementary Therapies. Mental Health.

### RESUMEN

El ingreso a la licenciatura, especialmente en carreras relacionadas con la salud, se caracteriza por intensas exigencias emocionales, académicas y sociales que pueden generar ansiedad, estrés e inseguridad entre los estudiantes. En Enfermería, estos desafíos se intensifican debido a la extensa carga de trabajo, el contacto con situaciones de sufrimiento humano y la presión por el desempeño técnico. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo reportar una experiencia de reflexión y apoyo para estudiantes de primer año de Enfermería, identificando los desafíos emocionales que enfrentan al inicio de sus estudios de pregrado y aplicando prácticas integradoras como estrategia para el cuidado y la promoción de la salud mental. La actividad se guió metodológicamente por el Arco de Maguerez, que abarca la observación de la realidad, la identificación de puntos clave, el fundamento teórico, las hipótesis de solución y la aplicación práctica. Participaron trece estudiantes de primer semestre de la carrera mencionada, y los resultados mostraron un predominio de ansiedad moderada, seguida de niveles leves y severos. La musicoterapia fue la práctica integradora elegida, organizada en momentos de bienvenida, reflexión e integración grupal, proporcionando relajación, autoconciencia y fortalecimiento de vínculos. Los informes inmediatos de los estudiantes revelaron una mejoría emocional, un sentido de pertenencia y el reconocimiento de experiencias comunes entre sus compañeros. Se concluye que las prácticas integradoras, como la musicoterapia, son estrategias eficaces para promover la salud mental y el apoyo emocional en el entorno académico, favoreciendo la adaptación estudiantil y contribuyendo a una atención más humana e integral.

**Palabras clave:** Estudiantes de Enfermería. Terapias Complementarias. Salud Mental.



## 1 INTRODUÇÃO

Ingressar em uma universidade promove mudanças significativas na vida de muitos jovens, especialmente no contexto brasileiro, em que o acesso ao Ensino Superior (ES) ainda é permeado por desigualdades históricas, culturais, econômicas e sociais, que influenciam tanto a entrada quanto a permanência dos estudantes (PICANÇO, 2016).

Muitos estudantes fazem uso de recursos emocionais para enfrentar dificuldades, como adaptação a novas rotinas, responsabilidades e convívio social, que podem interferir no desenvolvimento cognitivo e acadêmico (DIAS et al., 2019).

Embora os efeitos dessa adaptação afetem todos os universitários, estudos indicam que os graduandos dos cursos da área da saúde estão mais suscetíveis a desenvolver problemas de saúde mental, devido à exposição ao estresse e por ser um meio muito competitivo (ALMEIDA et al., 2018).

No contexto da graduação em Enfermagem, é possível que essa transição para um ambiente novo seja complexa e intensa, já que o início da vida universitária pode gerar sentimentos de realização pessoal e medo pelo desconhecido (ROSSATO et al., 2024).

A formação em Enfermagem exige dos estudantes uma carga horária extensa, aliada à necessidade de adaptação a novas metodologias de ensino-aprendizagem e ao acúmulo de atividades acadêmicas. Somado a isso, há uma constante pressão por desempenho e excelência técnica, que intensifica as exigências desse processo formativo e demandam sensibilidade, empatia e estabilidade emocional (SOUZA et al., 2020).

Diante desses fatores, é comum que os estudantes desenvolvam ansiedade, estresse, fadiga, desmotivação, insegurança e outros sintomas relacionados ao adoecimento mental, o que pode impactar tanto sua trajetória profissional quanto sua vida pessoal (SOUZA et al., 2020).

A ansiedade, enquanto resposta emocional relacionada com as vivências humanas, sejam boas ou ruins, pode se tornar persistente e desproporcional ao estímulo, interferindo nas práticas cotidianas do indivíduo e comprometendo o funcionamento cognitivo, emocional e social (DE JESUS NOVAES, 2024; OMS, 2023).

Em estudantes de enfermagem a ansiedade manifesta-se, muitas vezes, por sintomas como insônia, irritabilidade, dificuldade de concentração, sensação de incapacidade e queda no rendimento acadêmico (SILVEIRA et al., 2024). Se não for identificada e tratada, pode levar ao esgotamento físico e mental, contribuindo para o afastamento temporário ou até mesmo a evasão do curso (SANTOS et al., 2019).

Mediante essas questões, é preciso considerar possibilidades para amenizar ansiedades e angústias decorrentes desse processo de formação acadêmica, dentre as quais as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) vem tomando destaque no contexto da saúde e visibilidade do SUS.



As PICS englobam um conjunto diversificado de métodos terapêuticos voltados à promoção do equilíbrio geral do ser humano, contemplando as dimensões física, mental, emocional e social, atuando de forma integral sobre o ser humano e não apenas sobre a doença (BRASIL, 2006). Essas práticas partem de uma visão holística do indivíduo, e são reconhecidas como estratégias eficazes de cuidado, especialmente na atenção primária à saúde, contribuindo para a melhoria na qualidade de vida e na prevenção de doenças crônicas, transtornos emocionais e psicossomáticos (BRASIL, 2018).

No contexto da formação em Enfermagem, as PICS têm se mostrado de grande relevância, possibilitando ao futuro profissional ampliar sua visão sobre o cuidado, considerando o paciente em sua totalidade, fortalecendo a humanização do cuidado (TESSER et al., 2018). Além disso, o uso dessas estratégias entre os próprios estudantes contribui o autoconhecimento e para reduzir sintomas de ansiedade e estresse, proporcionando autocuidado, equilíbrio emocional e saúde mental, pois favorece a formação de profissionais mais conscientes e empáticos (LOPES et al., 2021).

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência da realização de um momento de reflexão e acolhimento com discentes do primeiro período curso de Enfermagem, a partir da identificação dos desafios emocionais vivenciados durante o início da graduação e da aplicação de uma prática integrativa como estratégia de cuidado e promoção da saúde mental.

## 2 MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência de uma ação/intervenção desenvolvida por acadêmicos do 4º semestre do curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará (UEPA) – Campus XII, relacionada à disciplina de Terapias Alternativas, como uma proposta de Atividade Integrada em Saúde (AIS), componente curricular do referido curso. A atividade foi orientada pela professora lotada na disciplina e teve como eixo norteador “Enfermagem na prevenção e promoção da saúde na comunidade”.

A ação foi conduzida acadêmicos do 4º semestre letivo do Curso de enfermagem e contou com a participação de 13 discentes do 1º semestre de Enfermagem, bem como acompanhamento de uma professora do Curso de Música da referida Instituição de ensino superior.

A atividade integrou estudantes do 1º e 4º períodos de Enfermagem da UEPA, articulando teoria, prática educativa e cuidado com a saúde mental no contexto acadêmico. O procedimento metodológico de condução da presente intervenção esteve estruturado nas concepções do Arco de Maguerez, metodologia problematizadora que visa transformar a realidade por meio da reflexão crítica (BERBEL, 2011). Criado por Charles Maguerez este método tem como objetivo central promover uma aprendizagem ativa, na qual o estudante atua como protagonista na construção do próprio conhecimento (BERBEL, 1998). Para tanto, compreende cinco etapas: Observação da realidade, Pontos-chave, Teorização, Hipóteses de solução e Aplicação na realidade.



### 3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Em atenção a primeira etapa, observação da realidade, procedeu-se a um encontro realizado em sala de aula com discentes do 1º semestre de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará, em Santarém-PA. Nesta ocasião foi realizada uma conversa para observação de indícios emocionais naquele momento, e foram feitas duas perguntas abertas para instigar as discussões ao eixo norteador do AIS, sendo elas: “Quais sentimentos surgem em você quando pensa no futuro depois da graduação?” e “Se pudesse resumir sua fase atual, qual palavra escolheria?”. Os alunos responderam em papéis de forma anônima e para a questão 1 emergiram nas respostas os sentimentos com maior frequência: ansiedade, medo e insegurança. Já na questão 2, os discentes sinalizaram sentimentos como: deslocado, desafiador e realização. Por fim, houve uma integração entre discentes do 1º e 4º períodos acerca das experiências acadêmicas.

Após análise das respostas nas questões abertas, optou-se pela aplicação de um questionário de avaliação de ansiedade como estratégia para quantificar esse sentimento autorrelatado com frequência neste grupo de discentes. Dessa forma, foi enviado aos alunos de maneira online um formulário na plataforma Google Forms com a Escala de Ansiedade de Beck grave (BECK et al., 1988; CUNHA, 2001), um questionário de autorrelato que consiste em 21 itens que avaliam sintomas físicos e cognitivos da ansiedade, sendo eles: dormência ou formigamento, sensação de calor, tremores nas pernas ou nas mãos, incapacidade de relaxar, medo, atordoamento, palpitações, insegurança, nervosismo, aterrorizado, sensação de sufocação, têmulos, sensação de descontrole, dificuldade de respirar, sensação de descontrole, medo de morrer, assustado, indigestão ou desconforto abdominal, rubor facial, sensação de desmaio e sudorese. Cada item é avaliado pelo participante em uma escala Likert de 0 a 3, onde 0 indica ausência do sintoma (“absolutamente não”) a 3 representa intensidade grave (“gravemente — dificilmente suportável”). Assim, a pontuação total pode variar entre 0 e 63 pontos, sendo os níveis interpretados da seguinte forma: 0 a 10 pontos: ansiedade mínima; 11 a 19 pontos: ansiedade leve; 20 a 30 pontos: ansiedade moderada; 31 a 63 pontos: ansiedade grave (BECK et al., 1988; CUNHA, 2001).

Como resultado da aplicação desta escala, teve-se que a maior parte dos estudantes apresentou ansiedade leve (36,36%), seguida por ansiedade moderada (27,27%) e ansiedade grave (27,27%). Um menor grupo apresentou ansiedade mínima (9,09%). Houve, ainda, um caso com dados insuficientes para classificação. Esses resultados evidenciam que a ansiedade está amplamente distribuída no grupo, com predomínio de níveis leves a moderados.

A média geral foi de 23,45 pontos na Escala de Beck reforça que a ansiedade é um fenômeno amplamente presente no grupo, manifestando-se com intensidade variável conforme os recursos emocionais, a trajetória de vida e o processo de adaptação ao ensino superior. Esses achados estão alinhados à literatura, que destaca o primeiro ano universitário como período crítico para o



desenvolvimento de sintomas ansiosos, especialmente em cursos da área da saúde, onde a exigência acadêmica é elevada (CARVALHO, et al., 2024).

De posse das respostas e percepções, elencou-se os Pontos-chave, segundo passo do Arco de Maguerez, tendo sido definidos os seguintes: Ansiedade em relação ao futuro e ao desempenho acadêmico; Insegurança diante das novas disciplinas e da adaptação ao ambiente universitário; Dificuldades emocionais ligadas à pressão acadêmica; Necessidade de estratégias de autocuidado e promoção da saúde mental;

Na sequência, procedeu-se a teorização acerca dos pontos pré-definidos, para embasamento e análise de possibilidades de devolução junto ao grupo de discentes envolvidos, em consideração ao eixo temático proposto para esta atividade e instrumentos de intervenção disponíveis.

A partir disso, dentre as hipóteses de solução discutidas, optou-se pela realização de uma atividade prática com o uso da musicoterapia, uma PICS que auxilia no alívio da ansiedade e promoção do equilíbrio emocional, por ser um instrumento de fácil acesso e isento de custos.

A atividade consistiu em uma vivência de musicoterapia voltada à redução da ansiedade e à promoção do bem-estar emocional. Com apoio da professora do curso de música, especialista em musicoterapia, realizou-se a dinâmica intitulada “Sons que acolhem: o cuidado começa em nós”. Para tanto o ambiente foi preparado e os estudantes foram convidados a ouvir atentamente, respirar de forma consciente, participar das dinâmicas propostas e conectar o som às sensações corporais.

A vivência teve cerca de uma hora e foi organizada em cinco momentos complementares, com foco no autocuidado, no fortalecimento de vínculos e na reflexão sobre propósito acadêmico. Iniciou-se com “O Som do Agora”, momento de acolhimento que utilizou música instrumental e respiração guiada para promover presença e escuta interior, finalizando com gestos ou sons que representavam o estado emocional dos participantes. Na sequência, ocorreu a dinâmica “Palavras que me habitam”, em que palavras retiradas da “Caixa do Sentir” estimularam o autoconhecimento e a empatia por meio do compartilhamento de sentimentos relacionados à vida acadêmica.

Depois, a “Teia do Acolhimento” buscou fortalecer vínculos e simbolizar a importância da união. Com um novelo de barbante, os participantes formaram uma rede coletiva, usando palavras de cuidado, ao final, precisaram se desenredar em grupo.

O encerramento ocorreu com “Gratidão pelo Caminho”, uma reflexão final com música suave sobre conquistas e pertencimento, seguida da canção “Amor de Índio” e um abraço coletivo com palavras de conforto. Por fim, os discentes foram convidados a escrever e colar frases motivacionais em uma cartolina, formando o “Mural do Carinho”, deixado exposto na sala como marca afetiva da vivência.

Por fim, dois dias depois da intervenção, foi enviado um formulário de avaliação via plataforma Google Forms, com perguntas abertas sendo elas: “Como foi para você participar desses momentos e



refletir sobre o que sentem na faculdade?” e “A atividade abordada em sala foi produtiva para você?”. A fim de identificar a satisfação dos participantes com a atividade escolhida.

A percepção dos alunos mostrou que participar dos momentos de reflexão durante a intervenção foi uma experiência significativa e importante para a maioria deles. Muitos destacaram que a atividade proporcionou uma reflexão sobre o cotidiano acadêmico, permitindo reconhecer e expressar sentimentos que muitas das vezes não podem ser compartilhados devido à rotina universitária. A possibilidade de refletir sobre sua trajetória, os desafios enfrentados e as expectativas em relação ao futuro foi vista como um momento de autoconhecimento e validação emocional, favorecendo uma compreensão mais profunda da própria vivência na faculdade (SILVEIRA et al., 2024).

Além disso, os estudantes afirmaram que a atividade em sala foi produtiva, pois permitiu perceber que muitos colegas passam por sentimentos semelhantes, diminuindo a sensação de isolamento e fortalecendo o senso de pertencimento. Assim, a intervenção foi avaliada como uma prática acolhedora, relevante e necessária, contribuindo tanto para o desenvolvimento pessoal quanto para a construção de um ambiente acadêmico mais atento às demandas emocionais dos discentes.

Esta vivência, norteadas pela aplicação metodológica do arco de Maguerez, permitiu compreender de forma mais ampla as vivências emocionais dos estudantes. Observou-se que aqueles com ansiedade leve expressaram maior estabilidade emocional, mencionando sentimentos positivos como motivação, esperança, realização e percepção de crescimento pessoal. Já os estudantes com ansiedade moderada relataram preocupação com o futuro, insegurança profissional, medo de não atender às expectativas e pressão frente às novas demandas acadêmicas, embora ainda demonstrem capacidade de adaptação.

Por outro lado, os discentes com ansiedade grave apresentaram maior sofrimento emocional, traduzido por medo intenso, antecipação negativa, tristeza, sensação de deslocamento e dificuldade de enfrentamento diante das incertezas do futuro.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir deste relato de experiência, evidenciou-se que o início da graduação em Enfermagem é um período marcado por intensas demandas emocionais, permeado por sentimentos de ansiedade, insegurança e expectativas diante das novas responsabilidades acadêmicas e da construção da identidade profissional.

A aplicação da Escala de Ansiedade de Beck, de forma experiencial, permitiu identificar diferentes níveis de ansiedade entre os discentes, com predominância de intensidade moderada, reafirmando achados da literatura que apontam os estudantes da área da saúde como um grupo especialmente vulnerável ao adoecimento psíquico.



A utilização do Arco de Maguerez possibilitou uma abordagem metodológica sistematizada para compreender essa realidade, identificar pontos críticos e planejar intervenções adequadas.

Nesse contexto, a musicoterapia mostrou-se uma estratégia eficaz de acolhimento e promoção da saúde mental, favorecendo relaxamento, integração entre os participantes, expressão emocional e fortalecimento do senso de pertencimento.

Os relatos dos estudantes demonstraram que a vivência promoveu autoconhecimento, alívio emocional e percepção compartilhada de desafios, reduzindo a sensação de isolamento frequentemente associada ao sofrimento psíquico no ambiente universitário.

Os resultados obtidos, mesmo que de forma pontual e experiencial no contexto acadêmico, reforçam a importância de inserir práticas integrativas e complementares no cotidiano acadêmico como ferramentas de apoio emocional e cuidado ampliado. Tais práticas podem contribuir para o bem-estar dos estudantes e para a formação de profissionais sensíveis, empáticos e preparados para oferecer um cuidado humano e integral.

Portanto, iniciativas como esta devem ser incentivadas e incorporadas às estratégias institucionais de promoção da saúde mental no Ensino Superior, especialmente em cursos da área da saúde, em cujas exigências emocionais e acadêmicas tendem a ser elevadas.



**REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, L. Y. D.; CARRER, M. O.; SOUZA, J. D.; PILLION, S. C. Avaliação do apoio AGUIAR, Aline Mamede; RODRIGUES, Poliany Cristiny de Oliveira. Prevalência de sintomas de ansiedade em estudantes de graduação. In: RODRIGUES, Poliany Cristiny de Oliveira; SOUZA, Stefany Caroliny de (org.). Saúde mental do estudante universitário: uma coletânea de estudos descritivos. Nova Xavantina: Pantanal Editora, 2021. p. 11–19. DOI: 10.46420/9786588319758cap2.

ALMEIDA, L. Y. D.; CARRER, M. O.; SOUZA, J. D.; PILLION, S. C. Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 52, 2018. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2017045703405>

BAYRAM, N.; BILGEL, N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v. 43, n. 8, p. 667–672, 2008.

BECK, A. T. et al. An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 56, n. 6, p. 893–897, 1988.

BECK, A. T.; STEER, R. A.; BROWN, G. K. *Manual for the Beck Anxiety Inventory*. 2. ed. San Antonio: Psychological Corporation, 1996.

BERBEL, Neusi Aparecida Navas. A problematização e a aprendizagem baseada em problemas: diferentes termos ou diferentes caminhos? *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 2, n. 2, p. 139–154, 1998.

BERBEL, N. A. N. A metodologia da problematização com o Arco de Magueréz e sua relação com os saberes de Paulo Freire. *Revista Semina: Ciências Sociais e Humanas*, v. 32, n. 1, p. 25–40, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Mais 10 práticas integrativas são inseridas na PNPIC. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC). Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CARVALHO, B. M., MOTA, B. N., BORGES, G. V. X., EULÁLIO, J. V. L. de CARVALHO, RODRIGUES, L. S., LEAL, P. R., MARQUES, L. A. M. & FARIA, F. C. (2024). Burnout, estresse, depressão e ansiedade em estudantes de medicina. *Revista Médica de Minas Gerais*, 34(Supl. 3), S53–S61

CLARK, D. A.; BECK, A. T. *Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade*. Porto Alegre: Artmed, 2012.

COSTA, T. A.; MOURA, M. E. B.; SILVA, R. M. Ansiedade e adaptação de estudantes de Enfermagem ao ingresso na universidade. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 87, n. 25, p. 1–7, 2019.

CHEMERS, M. M.; HU, L.; GARCIA, B. F. Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, v. 93, n. 1, p. 55–64, 2001.

CREDE, M.; NIEHORSTER, S. Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, v. 24, n. 1, p. 133–165, 2012.

CUNHA, J. A. Manual da versão em português das Escalas Beck. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

DE JESUS NOVAES, A. Aspectos psicossociais e sintomas de ansiedade relacionados à graduação entre estudantes de enfermagem. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, v. 12, n. 1, 2024. DOI: 10.25194/rebrasf.v12i1.1716.

DIAS, A. C. G.; CARLOTTO, R. C.; OLIVEIRA, C. T.; TEIXEIRA, M. A. P. Dificuldades percebidas na transição para a universidade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 20, n. 1, p. 19–30, 2019. <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2019v20n1p19>

FERNANDES, M. A. et al. Ansiedade e depressão em estudantes de graduação da área da saúde. *P*, v. 42, n. 4, p. 233–240, 2018.

FREDRICKSON, B. L. The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, v. 56, p. 218–226, 2001.

LOPES, A. F.; SOUZA, L. P.; RIBEIRO, M. S. Práticas integrativas e complementares como estratégias para redução da ansiedade em estudantes de Enfermagem. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, v. 13, p. 1186–1193, 2021.

MISRA, R.; McKEAN, M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, v. 16, n. 1, p. 41–51, 2000.

MUNHOZ, Paula Gulart; BORGES, Gustavo da Rosa; STOELBEN, Júlia da Cunha; PETRY, Jonas Fernando. O efeito da ansiedade sobre o desempenho acadêmico de alunos e o desempenho profissional de docentes e técnicos. In: *XIX Colóquio Internacional de Gestão Universitária, 2019, Florianópolis. Anais...* Florianópolis: UNIPAMPA/INPEAU, 2019.

OLIVEIRA, R. R.; CRUZ, R. M. Sofrimento psíquico e desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Psico-USF*, v. 24, n. 3, p. 567–577, 2019.

OMS – Organização Mundial da Saúde. *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID-11*. Genebra: World Health Organization, 2023.

OWENS, M.; STEVENSON, J.; HADWIN, J. A.; NORGATE, R. Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors. *School Psychology International*, v. 33, n. 4, p. 433–449, 2012.

PADOVANI, L. H. *Estudo sobre adaptação universitária*. São Paulo: Editora Universitária, 2014.

PICANÇO, Felícia. Juventude e acesso ao ensino superior no Brasil: onde está o alvo das políticas de ação afirmativa. *Latin American Research Review*, v. 51, n. 1, p. 109-131, 2016. DOI: 10.1353/lar.2016.0001.

REGEHR, C.; GLANCY, D.; PITTS, A. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 148, n. 1, p. 1–11, 2013.

REIS, Clara Figueira; MIRANDA, Gilberto José; FREITAS, Sheizi Calheira. Ansiedade e desempenho acadêmico: um estudo com alunos de Ciências Contábeis. *Advances in Scientific and Applied Accounting*, v. 10, n. 3, p. 319–333, 2017.



ROSSATO, L.; MOROTTI, A. C. V.; SCORSOLINI-COMIN, F. Transition and Adaptation to Higher Education in Brazilian First-Year Nursing Students. *Journal of Latinos and Education*, v. 23, n. 1, p. 2-12, 2024.

SANTOS, M. A. R.; LIMA, V. F.; PEREIRA, L. C. F. Fatores associados à ansiedade em estudantes de Enfermagem: desafios e estratégias de enfrentamento. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, n. 4, p. 1–9, 2021.

SILVA, J. A.; SANTOS, M. E. Emoções positivas e bem-estar acadêmico: uma revisão. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 12, p. 55–68, 2020.

SILVA, Alice Hélen Rocha; MICHILINI, Vitor Henriques. A influência da ansiedade no desempenho acadêmico: uma análise em estudantes universitários. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 8, n. 5, 2025. <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n5-179>

SILVEIRA, R. B. F. da et al. Ansiedade e estresse como fatores que afetam o desempenho acadêmico dos estudantes de enfermagem do Centro Universitário de Caratinga. *Revista Eletrônica Acervo Enfermagem*, v. 24, 2024. DOI: 10.25248/reaenf.e15597.2024.

SOARES, Adriana Benevides; MONTEIRO, Marcia Cristina Lauria de Moraes; SANTOS, Zeimara de Almeida. Revisão Sistemática da Literatura sobre Ansiedade em Estudantes do Ensino Superior. *Contextos Clínicos*, v. 13, n. 3, p. 992–1010, 2020. DOI: 10.4013/ctc.2020.133.13.

SOUZA, L. R.; MENDES, C. R.; BARROS, M. A. Desafios emocionais na formação em Enfermagem: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 6, p. 1–8, 2020.

TERRA, R. B. M. R. B.; CARRARO, G. S.; FERREIRA, M. P. R. As políticas públicas de inclusão ao ensino superior: uma análise do contexto brasileiro nos últimos 20 anos. *Sequência (Florianópolis)*, n. 83, p. 142–159, 2019. DOI: 10.5007/2177-7055.2019v41n83p142.

TESSER, C. D.; SOUSA, I. M. C.; NASCIMENTO, M. C. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde: expansão, desafios e perspectivas. *Saúde em Debate*, v. 42, n. spe1, p. 174–188, 2018.

TWENGE, J. M. The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 79, n. 6, p. 1007–1021, 2000.

VALDEBENITO, C. et al. Autoeficácia e saúde mental em estudantes universitários. 2017.

