

Ansiedade e Inflexibilidade Psicológica nos Estudantes do Curso de Enfermagem da Faculdade Anhanguera de Brasília

Autor(res)

Rosana Da Silva Lima
Tiphanny Célia Pereira Dos Santos
Evanáira Da Silva Uchôa
Maria Eduarda Monteiro De Aguiar
Eloísa Ribeiro Dos Santos
Clarice De Souza Bezerra

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

Introdução

O ingresso e a permanência no ensino superior trazem desafios que podem afetar a saúde mental dos estudantes, especialmente a ansiedade, que prejudica o rendimento e o bem-estar, e a inflexibilidade psicológica, que dificulta lidar com experiências internas negativas, aumentando o sofrimento psíquico. Esses aspectos são ainda mais relevantes em estudantes de Enfermagem, que enfrentam uma formação exigente e emocionalmente complexa. A pesquisa busca entender os níveis dessas variáveis entre alunos da Faculdade Anhanguera de Brasília usando instrumentos específicos, visando contribuir para estratégias de apoio emocional e melhorar a saúde mental no ambiente acadêmico.

Objetivo

Analisar os níveis de ansiedade e inflexibilidade dos estudantes de enfermagem a fim de compreender o impacto desses fatores na saúde mental e no desempenho acadêmico desses estudantes.

Material e Métodos

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa de caráter descritivo, com delineamento transversal. O objetivo foi investigar os níveis de ansiedade e inflexibilidade psicológica entre os estudantes do curso de Enfermagem da Faculdade Anhanguera de Brasília, buscando compreender a relação entre esses dois fenômenos no contexto acadêmico.
A coleta de dados foi utilizada para coleta de dados de 6 perguntas abertas criadas pelas as estudantes, o Inventário de Ansiedade a Mente Vencendo o Humor e o Questionário de Ação e Aceitação de Estudantes Universitários. Os questionários foram aplicados de forma online, respeitando as normas éticas de pesquisa, com consentimento livre e esclarecido dos participantes.

Resultados e Discussão



A análise dos dados evidenciou níveis intermediários de inflexibilidade psicológica entre os estudantes de enfermagem, com destaque para comportamentos de evitação experiencial. Cerca de 48% evitam situações acadêmicas que causam desconforto emocional, mesmo sendo benéficas a longo prazo. Embora essa tendência revele rigidez, alguns estudantes demonstraram flexibilidade, como aprender com os erros e focar no que pode ser mudado, o que mostra certa ambiguidade nas respostas.

Foi observado que 64% relataram dificuldade em lidar com incertezas e 52% mostraram resistência a mudanças inesperadas, sugerindo rigidez psicológica diante de situações imprevisíveis. Contudo, os dados também revelam que tais traços não são extremos, permitindo certa capacidade de adaptação. Isso indica um equilíbrio entre flexibilidade e rigidez, com sinais de alerta, mas sem caráter alarmante.

No que se refere à ansiedade, os resultados do inventário indicam prevalência de sintomas moderados, com predominância da resposta “às vezes”. Preocupação frequente, dificuldade para dormir, tensão muscular, irritabilidade e dificuldade de concentração foram os sintomas mais relatados. Tais manifestações podem estar ligadas à sobrecarga acadêmica, preocupações financeiras e à exposição emocional inerente à formação na área da saúde.

Portanto, os dados sugerem a necessidade de estratégias preventivas e de promoção do bem-estar acadêmico, considerando que a inflexibilidade psicológica pode ser um fator de risco para o sofrimento psíquico.

Conclusão

A pesquisa destaca a importância de promover um ambiente acadêmico acolhedor para estudantes de Enfermagem, especialmente diante dos desafios emocionais como ansiedade e inflexibilidade psicológica. A ansiedade prejudica o desempenho e a autoestima, enquanto a inflexibilidade dificulta lidar com emoções negativas, aumentando o risco de sobrecarga emocional. É essencial que as instituições incentivos práticas de autocuidado, suporte psicológico e o desenvolvimento da flexibilidade emocional. Uma abordagem mais humanizada e integral no cuidado mental pode transformar o ambiente universitário, formando profissionais mais resilientes, empáticos e capazes de lidar com suas próprias emoções de forma saudável, contribuindo assim para uma formação mais completa e equilibrada.

Referências

A ANSIEDADE E O GRADUANDO DE ENFERMAGEM – ISSN 1678-0817 Qualis B2. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-ansiedade-e-o-graduando-de-enfermagem/>. Acesso em: 10 maio. 2025.

CESTARI, V. R. F. et al. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo comparativo entre os semestres do curso. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 67, n. 6, p. 1011–1017, 2014.

DA SILVA OLIVEIRA, A. B. C. M. /. R. K. Z. /. M. Adaptação do Acceptance and Action Questionnaire for University Students (AAQ-US) para o Português Brasileiro. [s.l: s.n.]. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/357605551_Adaptacao_do_Acceptance_and_Action_Questionnaire_for_University_Students_AAQ-US_para_o_Portugues_Brasileiro_Adaptation_of_the_Acceptance_and_Action_Questionnaire_for_University_Students_AAQ-US_for_Bra. Acesso em: 10 maio. 2025

HILL, C. L. et al. Psychological inflexibility as a mediator of the relationship between generalized anxiety disorder symptoms and functional impairment. Journal of