**UNIVERSIDADE DE UBERABA**

**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**GABRIELA CARVALHO SANTOS**

**JOYCELLEN CRISTINA DA SILVA**

**NÍVEL DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES-TRABALHADORES E TRABALHADORE-ESTUDANTES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**UBERABA**

**2023**

GABRIELA CARVALHO SANTOS

JOYCELLEN CRISTINA DA SILVA

**NÍVEL DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES-TRABALHADORES:**

**UMA REVISÃO NARRATIVA**

Projeto de Pesquisa apresentado ao curso de bacharel em Psicologia da Universidade de Uberaba como requisito para aprovação na disciplina Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso.

Orientador: Prof. Me. Rafael Silvério Borges

.

Uberaba

2023

**Sumário**

[**Introdução 2**](#_dad7qs17xkue)

[**Metodologia 6**](#_rcb1p9t3k0bv)

[**Discussão e resultados 7**](#_l46g1p3t3vcu)

[**Tratamentos para o TA em estudantes-trabalhadores / trabalhadores estudantes 12**](#_445mtevrr45a)

[**Conclusão 13**](#_e77v3uko6v45)

**NÍVEL DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES-TRABALHADORES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**Resumo:** Sabe-se que o distúrbio de ansiedade tem sido amplamente relatado pelos indivíduos em sociedade, estejam eles em contextos apenas de trabalho ou de estudo, mas sobretudo para aqueles que estão vivendo em ambas as situações, ou seja, com jornadas duplas. Nesta pesquisa voltaremos nossas análises para os índices e os impactos da ansiedade na vida de indivíduos que dividem sua rotina entre o estudo e o trabalho, que podem ou não, desenvolver o Transtorno de Ansiedade (TA), a quem serão chamados de estudantes-trabalhadores e trabalhadores-estudantes. Desse modo, o presente artigo investigou as produções científicas utilizadas nos últimos 16 anos sobre a temática da ansiedade em universitários e estudantes-trabalhadores ou trabalhadores-estudantes, bem como suas sintomatologias e possíveis intervenções para amenizá-las. Assim, a presente pesquisa foi feita por meio de uma revisão narrativa de literatura com intuito de analisar quais os impactos ansiogênicos que uma jornada que envolve o meio acadêmico e trabalhista pode trazer para a vida de um jovem. Conclui-se, portanto, que a ansiedade é elevada em estudantes, mas não necessariamente porque trabalham, mas por terem fatores estressores que atravessam suas rotinas e que podem contribuir para a patologização da ansiedade, subjetivamente ou objetivamente.

Palavras-chave: Ansiedade. Patologização. Políticas Públicas. Estudante-trabalhador.

# Introdução

 Sabe-se que a ansiedade é um sentimento existente no ser humano desde os primórdios, e ele pode aflorar para proteção do indivíduo ou apenas para ajudar na adaptabilidade social. De acordo com Lenhardtk et al. (2017), “ela é um sinal de alerta sobre perigos iminentes e capacita o indivíduo a tomar medidas necessárias para enfrentar as ameaças”. No entanto, como ela se configura como um sentimento que aflora de maneira positiva e negativa, ela pode ocasionar diversos sintomas, fisiológicos ou cognitivos, mas

“No aspecto cognitivo, as reações e/ou sintomas podem ser caracterizadas por sentimentos subjetivos como apreensão, tensão, medo, tremores indefinidos, impaciência, entre outros; no aspecto somático, por alterações fisiológicas nos vários sistemas do organismo, como taquicardia, vômitos, diarreia, cefaleia, insônia e outros.” (ARAÚJO, 2007)

Assim, esse sentimento intrínseco ao ser humano se apresenta, muitas vezes, através desses sintomas cognitivos e fisiológicos, e que, sem as intervenções adequadas, podem tornar-se patológicos, sobretudo em contextos sociais que demandam dos indivíduos a lida com cargas emocionais altas, como, por exemplo, o início de um curso de graduação ou mesmo na finalização deste por conta do medo em entrar para o mercado, segundo Jardim et al. (2020).

De acordo com Comin et al. (2011), a graduação é um fator preponderante para frear ou não o desenvolvimento de uma pessoa, pois “para os indivíduos, o diploma de nível superior representa oportunidades de mobilidade social, por meio de carreiras profissionais mais promissoras quanto a realização pessoal, status social, direitos sociais e retornos salariais”.

Ainda que a educação superior seja um percurso viável, as Universidades Públicas (UF’S) não são uma realidade acessível a todos, haja vista que segundo Comin et al. (2011), desde meados de 1990, apenas uma pequena parcela da sociedade tem acesso à Universidade, esta chamada de classe média e alta. Ainda que em meados de 2004 os incentivos governamentais para o acesso a esse espaço subsidiassem muitos estudantes por meio dos programas como o PROUNI e FIES (Programa de Financiamento Estudantil), poucos ainda se beneficiavam da educação pública. Mesmo que por meio do decreto Decreto 6096/2007 o Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI) tivesse sido elaborado a implantado a fim de democratizar, manter e impedir a evasão de estudantes das UF’S.

De acordo com Vargas et al. (2013), mesmo tendo desejo de mobilidade social por meio da educação, muitos também tinham a necessidade de trabalhar para se manter na faculdade ou ajudar com os proventos de casa, tornando-se, então, o que hoje também é comum, os estudantes-trabalhadores ou trabalhadores-estudantes, de acordo com Vargas et al. (2013). Estes que estudam em algum período do dia e trabalham em outro para manter-se em um curso de graduação numa instituição de ensino, comumente privada, ainda que existam também estudantes de UF’S que trabalhem.

Em 2009, a Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílios (PNAD) constatou que a média de escolaridade do brasileiro era de 6,1 em contraposição com o 3,1 do começo da década de 90, ou seja, a taxa de crescimento da conclusão do Ensino Superior cresceu exponencialmente por conta dos subsídios governamentais já mencionados, ainda de acordo com Comin et al. (2011). E de 78% era a porcentagem de matriculados no ensino superior privado no ano de 2008, segundo o INEP. Além disso, conforme disseram Comin et al. (2011), a média da faixa etária para a conclusão do Ensino Superior era de 25 anos em 1995, mas 31% dos estudantes dessa época estavam acima da média, e este número subiu para 40% em 2009. Ainda “Segundo a PNAD de 2006, entre os jovens de 18 e 19 anos no Brasil, 27% só estudavam. Entre os demais, 50,6% trabalhavam, sendo que 30,6% somente trabalhavam e 20% trabalhavam e estudavam”, conforme disse Vargas et al. (2013), sendo esses 20% das camadas mais baixas da sociedade. Assim, de acordo com Oliveira et al. (2017) surhe na contemporaneidade um novo perfil de estudante: o estudante-trabalhador ou trabalhador-estudante, apesar de ambos terem jornadas duplas, diferem-se. Essa diferença advém, sobretudo porque o primeiro não necessariamente provê o sustento da família, buscando no trabalho um acesso melhor aos bens e serviços. Por outro lado, o segundo tipo, o trabalhador-estudante, é o arrimo econômico da família, tendo no meio acadêmico uma intenção de melhoria das condições de vida.

A realidade desses trabalhadores-estudantes se mostra tão dificultosa, muitas vezes, por terem baixas rendas, e a remuneração recebida é o “prêmio salarial” capaz de dar a possiblidade de mantimento na graduação e da ajuda em casa. Situação injusta e desproporcional em comparação aos estudantes de rendas médias e altas, que estudam em tempo integral e que têm a possibilidade de manterem seus desempenhos acadêmicos altos, bem como de conseguir estágios em suas áreas de estudo. Ou seja, de acordo com Vargs et al. (2013) a escassez de recursos financeiros surge como resultado direto do esforço do estudante, prejudicando potencialmente seu comprometimento com os investimentos educacionais. Em contrapartida, a obtenção de uma alta renda não está condicionada ao trabalho do estudante universitário, permitindo que ele se dedique exclusivamente aos estudos em um ambiente familiar economicamente favorecido. Nesse sentido, então, ainda que o acesso ao Ensino Superior tenha crescido por meio do REUNI, PROUNI e Fies, para manter-se graduando é necessário não só a vontade de mobilidade social, é preciso também a possibilidade de estudar e aprender, e não somente frequentar as aulas. Mas, como manter-se motivado nesse intento enquanto o seu dia é permeado de intempéries trabalhistas, que, muitas vezes, não estão associadas à sua formação em andamento? Ou mesmo diante da impossibilidade de estagiar na área de estudo escolhida, tendo, então que se submeter às áreas não correlatas, tendo seu foco estudantil desviado para afazeres que os complementam apenas economicamente? Questiona-se ainda se é possível que se mantenha a calma e a não-ansiedade diante de um futuro incerto que se mostra distante de ser concluído com honras ao mérito, sobretudo porque além de os universitários não conseguirem apenas estudar, também não conseguem fazê-lo de forma adequada. Inadequação esta que os prejudica, pois, muitas vezes, eles têm que ficar sem dormir para conseguir estudar para provas e fazer trabalhos, um fator altamente ansiogênico, pois segundo Ohayon & Smirne (2002) citado por Müller et al. (2007) rotinas privativas de sono ocasionam maior desenvolvimento de distúrbios mentais, como a ansiedade.

 Assim, a vida acadêmica, trabalhista, social e emocional é prejudicada por diversos fatores. Seja por uma ansiedade pontual da lida com o presente (ansiedade-estado), pela ansiedade futura com as dúvidas perante a profissão ou mesmo a cobrança enfrentada nos ambientes corporativos altamente competitivos e pressionantes, que podem vir a ser uma ansiedade-traço. Ou seja, “por vezes o trabalho dificulta a escolarização, por vezes a ausência de trabalho impede a escolarização.” (VARGAS, 2013).

Além disso, a ansiedade que se apresenta nos universitários é concomitante às novas vivências que se mostram muito novas e desafiadoras, bem como a lida com uma rotina nova, de acordo com Jardim et al. (2020). Dessa forma, a associação das pressões acadêmicas por um bom desempenho e a intenção de manter o trabalho para pagar a graduação são também fatores ansiogênicos, segundo Vargas et al. (2013). Fatores esses que se sobrepõem se houver um recorte de gênero, ou seja, mulheres que têm uma carga de trabalho muito maior, e que, muitas vezes, além de estudar e trabalhar, também tem que cuidar de casa e dos filhos também possuem maiores níveis de ansiedades, assim

Os estudos endossam a discussão e apontam para uma prevalência feminina, de forma que tais sintomatologias acometem mais as mulheres, não só dentre as que estão na universidade, como também em relação àquelas que desempenham outras atividades na sociedade em geral. Algumas atribuições, geralmente, estão mais associadas ao contexto de vida feminino, como sobrecarga de trabalho (trabalhar por longos períodos, sem ajuda de outrem), além de jornadas duplas. A presença destas entre outras atribuições no ambiente feminino e não no masculino podem vir a se tornar desencadeadoras desses sintomas, favorecendo assim a prevalência nas mulheres (JARDIM, 2020)

Com o intuito de investigar como os sintomas de ansiedade podem afetar os estudantes-trabalhadores ou trabalhadores-estudantes, esta pesquisa foi feita por meio de uma revisão narrativa de artigos científicos dos últimos 16 anos que englobam temas como a ansiedade, a ansiedade em universitários e a rotina ansiogênica de estudantes-trabalhadores ou trabalhadores-estudantes.

## Metodologia

O presente estudo visa abordar como a literatura científica faz a investigação dos níveis de ansiedade em estudantes-trabalhadores ou trabalhadores-estudantes, nos últimos 16 anos por meio de 9 artigos. Desse modo, realizou-se uma revisão narrativa de literatura, esta que se constitui “basicamente, de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor” (ROTHER, 2007). A fim de atingir esse objetivo, foi conduzida uma pesquisa utilizando as bases de dados disponíveis na Scientific Electronic Library Online (SciELO), PEPSIC (Períodicos Eletrônicos em Psicologia) e Revista Laborativa (UNESP). Os descritores foram ansiedade em universitários, estudar e trabalhar, exercícios-físicos e ansiedade e psicoterapia para ansiedade.

### **Discussão e resultados**

Na literatura estudada, não houve uma prevalência da associação de dupla jornada de trabalho e estudo para aumentar ou contribuir com o Transtorno de Ansiedade (TA) em estudantes-trabalhadores/trabalhadores-estudantes. Em grande parte dos artigos, as sintomatologias do TA mostram-se presentes por conta da alta demanda de responsabilidades na vida do indivíduo. E isso pode ocorrer em decorrência da alta expectativa de desempenho tanto em níveis acadêmicos quanto trabalhistas, bem como da pressão interna para se manter estudante e trabalhador, da falta de sono reparador e a preocupação com o futuro após a saída da graduação. Nesta pesquisa, foram estudados 9 artigos: 3 desses estudos relatavam os sintomas do TA, sua possível patologização; 2 deles trataram da ansiedade em contexto acadêmico, bem como sua sintomatologia; 2 versam sobre a relação trabalho-estudo; e 1 dos artigos tratava da associação do exercício físico para a melhora de ansiedade. Para o alcance dos objetivos, a seguir, haverá um breve resumo dos artigos utilizados.

Dos 3 artigos que trataram da ansiedade: 1 deles versava sobre os transtornos de ansiedade que têm prevalência em adultos como: o TA, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a agorafobia, o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), a fobia social, o transtorno de pânico e Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT) (COSTA,, 2019). Os outros dois artigos versavam sobre a ansiedade e o processo patológico e o outro tratava do tratamento da ansiedade por meio da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). O primeiro foi um estudo transversal da base populacional e foi realizado entre 2011 e 2014 na região sul da Brasil e 83 setores censitários foram usados de maneira aleatória, e por meio de questionários de gênero, idade, cor da pele, avaliação econômica, trabalho e situação conjugal e uso de para a análise de ansiedade, também foi feito o uso de fita métrica e balança de bioimpedância para medir o IMC, bem como o Mini International Neuropsychiatric Interview 5.0 (MINI) foi usado para mensurar a ansiedade nos indivíduos. O segundo, foi feito por meio de uma revisão integrativa das literaturas disponíveis em português na base de dados BVS (Biblioteca Virtual de Saúde) utilizando os descritores “ansiedade”, “transtornos de ansiedade” e “Tratamento de Ansiedade”. O terceiro também é uma revisão de literatura que utilizou as bases de dados PubMed, Publine e Scielo, bem como em livros de TCC com intuito de analisar os aspectos normais e patológicos da ansiedade e buscando técnicas adequadas para o respectivo tratamento. Feita de 11/2015 a 01/2016 as palavras-chaves utilizadas nessa pesquisa foram “ansiedade normal e patológica”, “ansiedade e terapia cognitivo-comportamental” e “terapia cognitivo-comportamental". Como resultado foi possível perceber que o TA atinge mais os adultos do gênero feminino 32,5 % (enquanto os do gênero masculino resultam 21,3%) de pele não-branca, com menor anos de estudos e com renda social mais baixa. Esses níveis altos de ansiedade advêm por conta pressões sociais, políticas e econômicas; e por conta do avanço tecnológico e da violência, o isolamento social também se torna um fator preponderante, pois por conta do medo, da preocupação, da angústia e, claro, da ansiedade a vida humana vê-se cada vez mais longe de momentos de lazer importantes para a manutenção do bem-estar. Este que também é dificultado por conta da necessidade de maior conforto e por conta da nova identidade consumidora existente atualmente no capitalismo tardio. Dessa forma, “o ser humano, devido às exigências do mundo moderno, vem enfrentando dificuldades para ajustar suas respostas emocionais ao seu cotidiano” (LENHARDKT, 2017). E que por conta disso, os indivíduos têm recorrido cada vez mais aos medicamentos psiquiátricos enquanto a psicoterapia cognitivo-comportamental se mostra um caminho promissor para a diminuição dos sintomas de ansiedade por meio da fundamentação nas “técnicas como reestruturação cognitiva, enfrentamento às situações temidas, treino de habilidades sociais e relaxamento (D’AVILLA, 2020).

Dos 2 artigos que trataram sobre ansiedade em universitários, 1 deles versavam dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em estudantes dos cursos da saúde (Psicologia, Enfermagem, Medicina e Farmácia) e 1 deles apenas sobre ansiedade nos estudantes dos cursos de Psicologia, sendo sobre estudantes-trabalhadores. A média de estudantes analisados nos artigos foi de 300, e os métodos utilizados foram: Questionário sociodemográfico, Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), Escala de Estresse Percebido (EPS-10), Escala Baptista de Depressão (Versão Adulto) - EBADEP-A, Self Report Questionnaire (SRQ-20), após a aplicação desses testes foi possível obter os resultados de que 50,2% mudaram de cidade para estudar, 94,9% eram dependentes economicamente e apenas 15,1% desenvolviam atividade remunerada, a média de 62% era sobre o recebimento de salário até três salários mínimos. Em relação a planos de assistência médica, 58,6% afirmaram não ter nenhum, em contrapartida os estudantes de Medicina se divergiram do estudo pois 53,3% afirmaram tê-lo. Em relação à ansiedade leve e moderada, a porcentagem se mostrou relevante, pois 93,1% dos estudantes a apresentavam com sintomatologia. Nesse sentido, é possível relatar que a “as mudanças no acesso (à graduação) levaram a uma maior diversificação das características econômicas e sociais dos universitários” (JARDIM, 2020), ou seja, é possível perceber que não necessariamente o ambiente acadêmico seja o fator preponderante para a causa de ansiedade, ainda que “Durante a formação acadêmica de 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum transtorno, sendo o de ansiedade o mais comum” Carvalho et al (2006) citado por (JARDIM, 2020), mas fatores estressores como a mudança de cidade, acesso à saúde, renda baixa/média e a dependência econômica de outrem, sem poder trabalhar.

Após a aplicação do IDATE, do Teste de Associação Livre de Palavras e do Teste Qui-quadrado de Pearson, foi possível perceber que há predominância de estudantes do sexo feminino sendo 86,6% da amostragem, 76,6% são autodeclarados pretos, pardos e indígenas, classificados com segmentação econômica caracterizada como baixa era de 57,1% e, por fim, os estudantes-trabalhadores eram de 56,0%. Além disso, os resultados referentes aos estudantes-trabalhadores foram importantes para constatar a não prevalência de ansiedade-traço em estudantes trabalhadores sendo de 87,7% e contrapartida com os estudantes não trabalhadores de 89,9%, essa porcentagem se mantém com a mesma característica em relação à ansiedade-estado, sendo 87,7% trabalhadores e 92,8% não trabalhador. Dessa forma, pode-se concluir que

“Os resultados permitiram identificar que a condição trabalho não se mostra como discriminadora entre estudante-trabalhador e não trabalhador no que tange ao desenvolvimento do TA. Entretanto, as prevalências registradas, independente do estudante trabalhar ou não, são expressivas e merecedoras de atenção, uma vez que a maioria absoluta dos estudantes apresentaram expressivos indícios de desenvolvimento de AE e AT (OLIVEIRA, 2017).”

Apesar da não prevalência de desenvolvimento de TA em trabalhadores, estudantes de baixa renda, pretos, pardos e indígenas puderam ter mais acesso ao Ensino Superior no Brasil devido às políticas públicas implementadas por meio do REUNI, FIES e PROUNI, mas ainda assim, esses fatores podem ser desencadeadores de ansiedades por conta das diferentes realidades de renda, acesso à saúde e até mesmo a possibilidade de trabalho existentes entre os outros colegas universitários, ocasionando, portanto, angústias ansiogênicas, haja vista que os cotidianos estressantes são permeados por diversas demandas que envolvem questões acadêmicas, sociais, trabalhistas e emocionais.

Dos dois artigos que tratam da relação de trabalho e estudo, o primeiro trata da prevalência de estudantes de baixa renda no período noturno sendo estes responsáveis pelo custeamento de sua graduação, sendo, em grande maioria, trabalhadores-estudantes e não estudantes-trabalhadores, e que conseguiram esse intento por meio das políticas públicas implementadas a partir de 2004 anteriormente citadas. Por meio de pesquisa de dados das últimas três décadas da PNAD de distribuição de renda, idade, gênero e cor foi feito um levantamento desses dados e a o artigo em questão foi a conclusão desses levantamentos. O segundo artigo trata da questão da democratização do ensino no Brasil, embora o mantimento desses estudantes-trabalhadores/trabalhadores-estudantes na graduação ainda seja praticamente impossível, visto que “cursos com maior prestígio social e com melhores previsões de salário continuam com poucas ou nenhuma vaga no período da noite Lima et al. (2011) citado por (VARGAS, 2013).

O primeiro artigo é claro em mostrar que o acesso do Ensino Superior aumentou no exponencialmente no Brasil por conta do elevado número de desemprego da década de 90. Logo, a “volta para a escola” desses trabalhadores se deu, propriamente, devido a uma necessidade implementada impositivamente pelas circunstâncias econômicas vigentes do país. Assim, esses trabalhadores, viram, então, na educação uma possibilidade de melhora, pois “possuir um diploma de nível superior está associado a significativos prêmios salariais” (COMIN, 2011). No entanto,

No Brasil, o padrão peculiar encarnado na figura do trabalhador-estudante não é exatamente novo, já que desde sempre os indivíduos mais pobres têm sido atraídos para o mercado de trabalho em idade muito precoce, o que lhes reserva como melhor cenário possível a combinação entre trabalho e estudo. A novidade é que este padrão tem viabilizado a expansão do ensino superior, na escala a que assistimos, dada a prevalência do ensino pago e a cobertura ainda muito insuficiente das políticas de subsídio e inclusão. (COMIN, 2011)

Ou seja, ainda que o acesso ao Ensino Superior no brasil tenha aumentado a partir da década de 90, o fenômeno de estudantes-trabalhadores/trabalhadores-estudantes é recorrente num país assolado pela instabilidade econômica perene, então, a educação transformou-se numa opção e possibilidade de mudança de vida para esses trabalhadores apenas nessa época, afinal de contas, antes era (e ainda o é) praticamente inviável conciliar ambas as funções ou custear os estudos, ou seja, de acordo com o segundo artigo,

embora a grande maioria dos nossos estudantes trabalhe, as políticas públicas e a legislação brasileira não contemplam a particularidade dessa condição, dificultando a permanência do estudante-trabalhador e do trabalhador-estudante na universidade (VARGAS, 2013)

Dessa maneira, é possível perceber a ainda vigente fragilidade existente na democratização do acesso ao Ensino Superior no Brasil, que, apesar de existir, ainda é insuficiente para a evitar a evasão escolar de estudantes que não podem se manter na graduação sem trabalhar, portanto, de acordo com Vargas et al. (2013) não é pode se mais ignorar a ausência de políticas públicas e legislação específica em relação aos estudantes-trabalhadores e trabalhadores-estudantes, haja vistas que suas condições de vida e de desempenho acadêmico ainda são destoantes da maioria dos estudantes, sendo impossível mantê-los no mesmo grau de igualdade em relação às demandas acadêmicas.

 Por fim, o artigo que trata dos exercícios-físicos e ansiedade se pauta em investigar os efeitos ansiolíticos dos exercícios-físicos sobre os indivíduos com TA. Tal estudo foi feito a partir da revisão de artigos nas bases de dados Medline 1966-1995 e 1996 a 2006. Os descritores foram anxiety, panic, phobic disorders, exercise, physical fitness (ansiedade, pânico, transtornos fóbicos, exercícios, exercícios-físicos), bem como também foram usadas referências cruzadas de literatura específica. A partir desse estudo foi possível concluir que os exercícios aeróbios os quais a intensidade não fatigue o músculo (ultrapasse o limiar de lactato), são os mais adequados para auxiliar no tratamento de TA’s. Então, é possível perceber que os exercícios-físicos são fatores de associação, não um tratamento único a ser utilizado, ou seja, a psicoterapia, como dito anteriormente também pode ser um tratamento que pode apresentar uma grande melhora.

#### Tratamentos para o TA em estudantes-trabalhadores / trabalhadores-estudantes

Para que o estudante-trabalhador consiga melhorar sua qualidade de vida e diminuir os níveis de ansiedade, o apoio psicológico com um psicoterapeuta mostra-se essencial, visto que a terapia o fará entrar em contato com suas dores, fazendo-o reconhecer as ansiedades presentes nesse processo. A finalidade da psicoterapia é promover uma abordagem colaborativa entre terapeuta e paciente, visando ajudar o paciente a gerenciar, em vez de eliminar totalmente, o sentimento de ansiedade. Isso ocorre porque a meta de eliminar completamente esse sentimento é inalcançável, uma vez que a ansiedade é parte integrante da herança biológica humana, segundo Lenhardkt et al. (2017).

Além disso, de acordo com Araújo et al. (2017), praticar exercícios físicos aeróbicos ajuda a produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos no cérebro, ajudando, então a proteger o organismo dos efeitos prejudiciais que o estresse pode causar para a saúde física e mental.

Nesse sentido, portanto, a associação de psicoterapia com a execução de exercícios físicos pode ser um meio de diminuir os índices de ansiedade que afetam os estudantes trabalhadores em seu dia a dia, melhorando, assim, a qualidade de vida e os desempenhos nos ambientes acadêmicos e trabalhistas em que estão inseridos.

##### Conclusão

Durante esta pesquisa, observou-se que a predominância da ansiedade em estudantes-trabalhadores/trabalhadores-estudantes é menor do que a os indivíduos que não trabalham.

Embora o trabalho em si não seja um fator determinante para o desenvolvimento da ansiedade, é possível concluir que a falta de políticas públicas adequadas para essa parcela da sociedade, a incerteza em relação à conclusão da graduação, a dificuldade em acompanhar o desempenho acadêmico dos colegas, a preocupação com o pagamento das mensalidades a renda e até mesmo o gênero podem desempenhar papel relevante na experiência da ansiedade. São essas questões mais subjetivas e não necessariamente práticas que podem desencadear sentimentos de ansiedade, que por sua vez podem se tornar patológicos.

Portanto, é essencial considerar não apenas os fatores biológicos, mas também os fatores socioeconômicos e psicossociais ao abordar a ansiedade no contexto acadêmico. Através de uma abordagem colaborativa entre terapeuta e paciente, a psicoterapia pode auxiliar o indivíduo a gerenciar essas preocupações e encontrar estratégias para lidar com a ansiedade, reconhecendo que a eliminação desse sentimento pode não ser realista, mas que é possível desenvolver habilidades para enfrentá-lo de maneira saudável e construtiva.

**REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, S. R. C. DE .; MELLO, M. T. DE .; LEITE, J. R.. **Transtornos de ansiedade e exercício físico.** **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, n. 2, p. 164–171, jun. 2007.

COMIN, A. Alvaro; BARBOSA, J. Rogerio. **Trabalhar para estudar:** sobre a pertinência da noção de transição escola- trabalho no Brasil.2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/nec/a/wDYSHjcV6b7s68gRRB6YZzx/?lang=pt> .Acesso em: 21 junho de 2022

COSTA, C. O. DA . et al.. **Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos.** **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 92–100, abr. 2019.

D'AVILA, Lívia Ivo et al . **Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português** - revisão integrativa. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande , v. 12, n. 2, p. 155-168, jun. 2020

JARDIM. L.G. Marilia; CASTRO, S. Tathyane; RODRIGUES, F.F. Carla. **Sintomatologia depressiva, Estresse e ansiedade em Universitários.2020**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/fxPrQDMt7pJZcdR5sckDfhP/?lang=pt> Acesso em: 21 junho de 2022

‌LENHARDTK, G.; CALVETTI, P. Ü. **Quando a ansiedade vira doença?: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cogntivo-comportamental**. **Aletheia**, v. 50, n. 1-2, p. 111–122, 1 dez. 2017.

OLIVEIRA, G. F.; PEREIRA, T. N.; CARREIRO, D. L.; COUTINHO, W. L. M.; COUTINHO, L. T. M. **Existe relação entre transtorno de ansiedade e trabalho entre estudantes de psicologia?** R. Laborativa, v. 6, n. 1 (especial), p.27-42, abr./2017.

ROTHER, E. T.. **Revisão sistemática X revisão narrativa**. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. v–vi, abr. 2007.

‌ VARGAS, H. M.; PAULA, M. DE F. C. DE .. **A inclusão do estudante-trabalhador e do trabalhador-estudante na educação superior: desafio público a ser enfrentado.** **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 18, n. 2, p. 459–485, jul. 2013.

‌