

FACULDADES EST
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO MESTRADO PROFISSIONAL EM TEOLOGIA

SNEYLA FERREIRA TELES SOUZA

ANSIEDADE E ESPIRITUALIDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

São Leopoldo

2021

SNEYLA FERREIRA TELES SOUZA

ANSIEDADE E ESPIRITUALIDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Trabalho Final de
Mestrado Profissional
Para a obtenção do grau de
Mestra em Teologia
Faculdades EST
Programa de Pós-Graduação
Mestrado Profissional em Teologia
Área de Concentração: Religião e
Educação
Linha de Atuação: Educação Comunitária
com Infância e
Juventude

Pessoa Orientadora: Nilton Eliseu Herbes

São Leopoldo

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S729a Souza, Sneyla Ferreira Teles
Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários / Sneyla Ferreira Teles Souza ; orientador Nilton Eliseu Herbes. – São Leopoldo : EST/PPG, 2021. 88 p. ; 31 cm

Dissertação (Mestrado) – Faculdades EST. Programa de Pós-Graduação. Mestrado em Teologia. São Leopoldo, 2021.

1. Espiritualidade. 2. Ansiedade. 3. Estudantes universitários. I. Herbes, Nilton Eliseu, orientador. II. Título.

Ficha elaborada pela Biblioteca da EST

SNEYLA FERREIRA TELES SOUZA

ANSIEDADE E ESPIRITUALIDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Dissertação de Mestrado
para obtenção do grau de
Mestra em Teologia
Faculdades EST
Programa de Pós-Graduação em Teologia
Área de concentração:
Religião e Educação
Linha de atuação:
Educação Comunitária com Infância e
Juventude

Data de aprovação: 11 de março de 2022.

Prof. Dr. Nilton Eliseu Herbes (Presidente)

Participação por videoconferência

Prof^a. Dr^a. Laude Erandi Brandenburg (EST)

Participação por videoconferência

Prof. Dr. Elivaldo Serrão Custódio (UNIFAP)

Participação por videoconferência

Dedico este trabalho a minha família, que me apoiou e incentivou a realizá-lo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a Deus, que é o autor da vida e que me concedeu o Espírito Santo como regente no percurso da vida. A Ele toda Honra e Glória.

Ao meu amado esposo Rogério Oliveira Souza que, para mim, foi meu maior apoiador e incentivador. A minha filha Isabel Teles Souza e meus filhos Josué Teles Souza e Elias Teles Souza que aguardaram com paciência e compreensão a minha ausência no lar quando precisei cursar as disciplinas fora do Estado, ou mesmo me ausentar para dedicar a escrita do trabalho. Sem a força deles isso não seria possível.

Aos meus pais Armedio Cameli Teles e Marielide Ferreira Teles, as minhas irmãs Suélen Ferreira Teles Holanda, Stéfanie Ferreira Teles e meu irmão Armedio Cameli Teles Filho que sempre me encorajaram.

Ao meu orientador Dr. Nilton Eliseu Herbes por toda a atenção, paciência e motivação nesta trajetória.

Agradeço a todas e todos os professores da Faculdades EST pelos ensinamentos repassados, mas principalmente pelo acolhimento caloroso que me encantava a cada encontro e aos funcionários e funcionárias da Instituição por toda a atenção.

Meu muito obrigado!

“Não andes ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.”

Filipenses 4: 6 -7

RESUMO

O tema da pesquisa é a espiritualidade no meio universitário, especificamente no que tange à ansiedade. Estudantes universitários estão inseridos em um *lócus* cujo tempo e espaço é transitório e decisivo para a vida futura. A inserção nesse meio se mostra como um momento de ruptura, no sentido de transição que pode levar ao direcionamento de toda a vida futura. Com isso, o período universitário, por ser um tempo de escolha, de decisão, de pressão por decidir sobre seu futuro, pode levar a distúrbios como a ansiedade. A pergunta que se coloca é como a espiritualidade pode auxiliar no processo de alívio da ansiedade de estudantes universitários. A partir de pesquisa bibliográfica, busca-se compreender o que é a ansiedade, o que é a espiritualidade, a relação entre ambas, bem como quem é esse público de estudantes universitários. Destaca-se não somente a espiritualidade individual no meio acadêmico, mas, também, enquanto componente curricular ou tema transversal para cursos relacionados à saúde. Com isso, problematiza a formação do profissional da saúde no sentido de privilegiar uma visão integral das pessoas, não somente visando a saúde corporal/fisiológica, mas também psicológica e espiritual. Problematiza, ainda, o espaço da Pastoral Universitária e o seu serviço de atendimento espiritual. Conclui que a espiritualidade da pessoa auxilia nos processos de alívio frente à ansiedade na medida em que permite o autoconhecimento e conscientiza a pessoa da sua dimensão para além da corporal.

Palavras-chave: Espiritualidade. Ansiedade. Estudantes Universitários.

ABSTRACT

The research theme is spirituality in the university environment, specifically with regard to anxiety. University students are inserted in a *locus* whose time and space is transitory and decisive for their future life. The insertion in this environment is shown as a moment of rupture, in the sense of transition that can lead to the direction of all future life. As a result, the university period, being a time of choice, decision, pressure to decide about one's future, can lead to disorders such as anxiety. The question that arises is how spirituality can help in the process of relieving the anxiety of university students. Based on bibliographic research, we seek to understand what anxiety is, what spirituality is, the relationship between them, as well as who this public of university students is. One seeks to highlight not only individual spirituality in the academic environment, but also as a curricular component or cross-cutting theme for courses related to health. With that, it problematizes the formation of the health professional in the sense of privileging a wholistic view of people, not only aiming at the corporal/physiological health, but also psychological and spiritual. It also problematizes the space of the University Ministry and its spiritual care service. It concludes that the person's spirituality helps in the processes of relief in the face of anxiety insofar as it allows self-knowledge and makes the person aware of their dimension beyond the body.

Keywords: Spirituality. Anxiety. University students.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	17
2 ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E ANSIEDADE	21
2.1 CARACTERÍSTICAS DA ANSIEDADE	21
2.2 ANSIEDADE NO CENÁRIO ACADÊMICO	27
2.3 OS NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	30
2.4 CONSEQUÊNCIAS DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	34
3 ESPIRITUALIDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	39
3.1 CARACTERÍSTICAS DA ESPIRITUALIDADE	39
3.2 ESPIRITUALIDADE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO	44
3.3 A LIGAÇÃO DA ENFERMAGEM E DA ESPIRITUALIDADE COMO EXEMPLO NO MUNDO UNIVERSITÁRIO	48
3.4 ESPIRITUALIDADE EM SALA DE AULA (COMPONENTE CURRICULAR).51	
4 ESPIRITUALIDADE FRENTE À ANSIEDADE.....	57
4.1 MÉTODO DE COMBATE A ANSIEDADE (GERAL).....	57
4.2 MÉTODOS ESPIRITUAIS NO COMBATE À ANSIEDADE	61
4.3 ESPIRITUALIDADE COMO AUXÍLIO\SUPORTE NO COMBATE A ANSIEDADE.....	65
4.4 PASTORAIS UNIVERSITÁRIAS COMO ESPAÇO DE VIVÊNCIA DE ESPIRITUALIDADE	68
5 CONCLUSÃO	73
REFERÊNCIAS.....	77

1 INTRODUÇÃO

O tema da pesquisa é a espiritualidade em estudantes universitários, especificamente no que diz respeito à ansiedade. Trata-se de uma temática importante porque se refere a um tipo de crise, a ansiedade, que afeta cada vez mais as pessoas.

A escolha deste estudo justifica-se pela atuação da pesquisadora como docente do Curso de Graduação em Enfermagem na Universidade Federal do Acre, *Campus* Cruzeiro do Sul, onde observa um crescente número de estudantes que apresentam sinais e sintomas característicos do transtorno de ansiedade no decorrer do curso. Muitas vezes há consequências negativas para o desempenho acadêmico, como também muitas tentativas de abandono do tão sonhado curso de graduação. Diante disso, parte-se da hipótese de que a espiritualidade desempenha uma função significativa na vida do ser humano, enquanto dá força restauradora e influenciadora. Assim, a pesquisa pretende contribuir na reflexão acerca da espiritualidade no meio acadêmico universitário.

Segundo Clarissa Eckert Baeta Neves, em meados do século XX, a história da educação superior, em nível mundial, foi marcada por uma grande expansão quando registrado um elevado número de estudantes matriculados. A partir de então, houve um crescente reconhecimento da importância estratégica para o desenvolvimento econômico e social da população, passando a ser tema prioritário e fundamental para o futuro das nações, promovendo transformação na sociedade. Assim o crescimento de um país exige cada vez mais a ampliação e aperfeiçoamento do nível de escolaridade do indivíduo¹.

Com tantas exigências e aprimoramentos, as universidades se veem em meio a um contexto complexo para acompanhar as mudanças sociais e as polarizações que influenciam na educação. Surge, então, a preocupação com

¹ NEVES, Clarissa Eckert Baeta. Dossiê Desafios da educação superior. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 9, nº 17, jan/jun., p. 14-21, 2007. p. 18. Disponível em: <https://www.scielo.br/ij/soc/a/wLS65R85wxcrkhrpLqJf4qC/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 20 jul. 2021.

estudantes universitários para que alcancem um nível exigido e se tornem atuantes na sociedade².

Quando tais estudantes ingressam no ensino superior, eles e elas são inseridos e inseridas em uma nova realidade desafiadora da qual podem não estar preparados para enfrentá-la, pois o contexto universitário atribui múltiplas tarefas. A forma como cada pessoa passa por elas é que definirá a qualidade do processo de transição e adaptação no ensino superior, fazendo-a, desta forma, se sentir integrada no curso e na universidade.³

Esse processo de acomodação e enfrentamento de desafios proporcionará aos e às estudantes a chance de desenvolver-se tanto no aspecto pessoal quanto intelectual, e ainda preparará para um novo artifício que será o mercado de trabalho e seus desafios neste novo cenário.⁴

Discentes da área da saúde sofrem muito mais esse processo de adaptação do que estudantes de cursos de outras áreas, pois a sociedade aguarda, com grandes expectativas, uma pessoa com comportamento e bom desempenho ainda na academia bem como sobre o retorno de todo o investimento feito na sua educação. Assim, eles e elas se veem com grandes responsabilidades, iniciativas e autonomia, além de organização para não perder o foco durante a graduação. Depois de formados e formadas precisarão estar aptos e aptas para cumprir com o que a sua profissão exige.⁵

No processo de adaptação, neste novo cenário de suas vidas, muitos universitários e muitas universitárias conseguem passar obtendo bons resultados, mas outros e outras já não seguem com tanto êxito, pois, o ambiente universitário é rodeado de situações desgastante que podem chegar a desencadear no ou na

² PINTO, Maria Paula Panúncio; COLARE, Maria de Fátima Alveiro. O estudante universitário: os desafios de uma educação integral. **Em Pauta**: Revista da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, USP. Ribeirão Preto, n. 48 (3), p. 273-281, 2014. p. 275. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/104320>. Acesso em 20 jul. 2021.

³ OLIVEIRA, C.T; DIAS, A.C.G. Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. **Em Pauta**: Revista Pisco da Faculdade Federal de Santa Maria, RS. Porto Alegre, n. 02, v. 45, p. 187-197, abr-jun, 2014. p. 190. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633340>. Acesso em 20 jul. 2021.

⁴ PACHECO, Carla Aparecida. **Adaptação acadêmica e competência de estudo do ensino superior**. 78 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade do Vale de Sapucaí, 2017.

⁵ PINTO; COLARE, 2015, p. 276.

estudante algum tipo de transtorno mental, sendo a ansiedade um deles⁶, objeto de estudo da presente pesquisa.

Sendo considerada como um sério motivo de preocupação, a saúde mental de estudantes universitários, principalmente da área da saúde, constitui-se como um aspecto de risco para o desenvolvimento de outros agravos relacionados a saúde física, devido ao estressante ambiente acadêmico e do próprio exercício profissional que pode levar ao surgimento de diversos distúrbios mentais.

Diante disso, a delimitação da pesquisa para estudantes universitários se dá pelo fato de estarem inseridos num *lócus* diferente do seu cotidiano social, além do ingresso na universidade se mostrar como um momento de ruptura, no sentido de transição que pode levar ao direcionamento de toda a vida futura. Assim, o período universitário é um momento de escolha, de decisão, e que muitas vezes pode levar às pessoas a conflitos internos, como a pressão por decidir sobre seu futuro. Nesse contexto de decisão e pressão, as pessoas podem desenvolver a ansiedade, um tipo de transtorno mental que, não tratado adequadamente, pode ter consequências para toda a vida.

A pesquisa busca responder às perguntas: o que é ansiedade? O que é espiritualidade cristã? Como ambas estão caracterizadas no meio universitário acadêmico? A partir destes questionamentos, a pergunta central que se coloca é: em que medida a espiritualidade pode auxiliar no processo de cura e prevenção da ansiedade de estudantes universitários? Para responder a estes questionamentos busca-se, a partir de pesquisa bibliográfica, compreender o que é a ansiedade, o que é a espiritualidade, quem é esse público de estudantes universitários, e a relação entre a ansiedade e a espiritualidade.

Para isso, a pesquisa está dividida em três capítulos. Primeiramente, caracteriza a ansiedade enquanto crise ao ser humano, buscando responder à pergunta sobre o que é a ansiedade. Reflete sobre ela no cenário acadêmico, os seus níveis e as suas consequências. Verifica-se que a ansiedade tem consequências para a vida acadêmica.

⁶ SANTOS, Rômulo Moreira. **Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde**. 84 p. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade Federal da Paraíba, 2014. p. 33. Disponível em: <http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/tede/2269>. Acesso em 20 jul. 2021.

No capítulo seguinte discorre acerca da espiritualidade, suas concepções, e contextualiza para o ambiente universitário. Desta forma, pretende responder à pergunta sobre o que é a espiritualidade cristã. Destaca não somente a espiritualidade individual no meio acadêmico, mas, também, enquanto componente curricular ou tema transversal para cursos relacionados à saúde, como Medicina e Enfermagem. Com isso, problematiza a formação do profissional da saúde no sentido de privilegiar uma visão integral das pessoas, não somente visando a saúde corporal/fisiológica, mas também psicológica e espiritual.

Por fim, reflete sobre a espiritualidade frente à ansiedade como forma de combater ou tratar a ansiedade de estudantes universitários. Destaca a Pastoral Universitária e o seu serviço de atendimento espiritual. Assim, procura responder como ambas podem ser relacionadas, a primeira como fonte de alívio para a segunda.

2 ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E ANSIEDADE

O presente capítulo discorre acerca da ansiedade. Inicia caracterizando a ansiedade, relaciona-a com o meio acadêmico, destacando os níveis e finaliza com as consequências da mesma em estudantes universitários.

2.1 CARACTERÍSTICAS DA ANSIEDADE

A ansiedade é resultado da alteração de comportamentos, assim como sentimentos de tristeza ou confusão geradas, principalmente, pelas informações transmitidas pela mídia.⁷ Este quadro se agrava na contemporaneidade com a pandemia da Covid 19⁸, conforme apontam Berta Rodrigues Maia e Paulo César Dias, indicando “aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e estresse) entre os estudantes universitários no período pandêmico comparativamente a períodos normais.”⁹

A origem do termo ansiedade provém do latim “*anix*”, deriva da palavra “*agere*” que tem como significado, agitação, angústia e sufocamento no qual faz menção aos sintomas que pessoas ansiosas apresentam. Alguns relatos clínicos do que hoje chamamos “estado ansioso”, foram descritos séculos antes do nascimento de Cristo, mas somente no final do século XIX que a ansiedade conquistou a atenção da medicina e passou a ser abordada como um quadro patológico específico.¹⁰

Sua definição em dicionários explica tal termo como uma aflição, angústia, perturbação do espírito causada por incertezas, relação com situações de perigo e muitas outras demarcações. Em aspectos técnicos, observa-se um fenômeno que

⁷ MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?format=html>. Acesso em 20 jul. 2021.

⁸ O coronavírus (COVID-19) é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2. Essa doença se alastrou pelo mundo, configurando uma pandemia.

⁹ MAIA; DIAS, 2020, p. 7.

¹⁰ ANDRADE, João Vitor; PEREIRA, Luiza Possa; VIEIRA, Patrícia Antonieta; *et al.* Ansiedade: um dos problemas do Século XXI. **Revista de Saúde da ReAGES**. Paripiranga - Baiha, n.4, v. 2, p. 34-39, janeiro/junho 2019; VIANA, Milena de Barros. **Mudanças nos conceitos de ansiedade nos séculos XIX e XX: da “ANGSTINEUROSE” ao DSM - IV**. Tese (Doutorado) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2010.

beneficia, mas também pode prejudicar, pois tanto impulsiona para tomada de ação/decisão como também impede de reagir, quando sentida em excesso.¹¹

Para Freud, a ansiedade está intimamente ligada ao sistema inconsciente, quando a libido está sujeita à repressão pois a ansiedade é um impulso libidinal que se origina no inconsciente e é inibido pelo pré-consciente. Afirma ainda que o ego é a fonte da ansiedade, portanto é um estado afetivo do qual faz julgamento sobre situações de perigo.¹²

Adriano Vaz Serra relata que esse termo, na língua portuguesa, vigorou antes da segunda metade do século XIX, e o define como um conjunto de emoções onde o medo é a emoção dominante e que ainda pode estar presente em numerosas condições psiquiátricas.¹³

Conforme o Manual Diagnóstico de Saúde Mental (DSM 5), que foi atualizado e elaborado pela *American Psuchiatric Association*, os transtornos de ansiedade associam-se a características de medo e ansiedade excessiva e perturbações comportamentais relacionadas, o que difere da ansiedade comum para os seres humanos, pois o transtorno surge quando seus sintomas são sentidos e vividos de forma exorbitante e durando além do que é apropriado para a situação.¹⁴

A ansiedade pode ser considerada como uma emoção natural e essencial para a vida do ser humano e que está ligada a um complexo sistema de respostas cognitivas, afetivas, fisiológicas e também comportamentais. Mesmo sendo um retorno natural do nosso corpo a algumas situações, ela pode apresentar-se de forma patológica, causando sofrimento e consequências negativas significativas, manifestada como transtornos de ansiedades.¹⁵

Os transtornos de ansiedade tornam-se diferentes da ansiedade adaptativa por desenvolverem aspectos excessivos e persistentes para além do período

¹¹ BRASIL, 2011. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. **Dicas em Saúde**, Ansiedade. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html. Acesso em 30 set. 2021.

¹² TELLES, Rosana da Silva. As vicissitudes da teoria da angústia na obra freudiana. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, Fortaleza, n. 1, v. III, p. 60-77, março, 2003. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/1160>. Acesso em 20 jul. 2021.

¹³ SERRA, Adriano Vaz. O que é ansiedade. **Psiquiatria clínica**, São Paulo, v. 2, 1980. Disponível em: . Acesso em 20 jul. 2021.

¹⁴ DIAGNÓSTICO, Manual. Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5. **American Psychiatric Association**. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

¹⁵ MÜLLER, Juliana *et al.* Psicodiagnóstico e ansiedade. *In*: HUTZ, Cláudio *et al.* **Psicodiagnóstico**. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2016.

esperado ao nível de desenvolvimento do indivíduo, muitas vezes induzidos por estresse. Outro aspecto não menos importante para a avaliação deste estado é se há prejuízo no desempenho social e/ou profissional. Portanto, quando essa emoção se torna desagradável e incômoda, não tendo um desencadeador apropriado que a explique, ela então é considerada patológica.¹⁶

Tais estímulos exagerados se desenvolvem mais frequentemente em indivíduos com uma predisposição neurobiológica hereditária e não derivam de outras condições psiquiátricas, mas os sintomas ansiosos com frequência estão presentes em alguns transtornos psiquiátricos.¹⁷

A ansiedade é algo que todas as pessoas já experimentaram ou irão experimentar no decorrer da vida. Este estado emocional se caracteriza por um aspecto cognitivo onde o processamento de informações temíveis tem prioridades, tornando-se um sinal de alerta pela presença de um conflito interno que tenta advertir sobre um perigo urgente, fazendo com que o indivíduo apresente medidas para suportar a iminência.¹⁸

As pessoas estão sujeitas, em seu cotidiano, ao aumento das demandas de desempenho físico e mental, o qual são suportadas pelo organismo por um determinado período, porém há circunstâncias em que esse equilíbrio é rompido e uma reação de ansiedade desproporcional e maléfica pode se estabelecer no organismo do indivíduo, levando ao medo irracional perante situações rotineiras.¹⁹

As principais características evidenciadas na ansiedade é a preocupação persistente e excessiva sobre vários aspectos e situações enfrentadas na vida, incluindo o desempenho no trabalho e na escola, além disso, também apresenta inquietação, fadiga e dificuldade de concentração e ainda alguns outros sintomas como tonturas, taquicardia, dores musculares, irritabilidade, tensão e insônia, manifestando desta forma, com componentes psicológicos e fisiológicos.²⁰

¹⁶ MÜLLER, 2016, p. 199.

¹⁷ CASTILLO, Ana Regina GL *et al.* Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt>. Acesso em 20 jul. 2021.

¹⁸ LIPP, Marilda Novaes. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Editora Contexto, 2015.

¹⁹ SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia**. Rio de Janeiro: Globo Livros, 2017.

²⁰ PEREIRA, Sabrina Maura; LOURENÇO, Lélío Moura. O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 64, n. 1, p. 47-62,

A ansiedade, quando não patológica torna-se essencial para poder se adaptar e enfrentar situações do cotidiano como um mecanismo de luta e fuga. A forma como cada um sente a ansiedade, sua intensidade e duração, varia de pessoa para pessoa, conforme as experiências vivenciadas, habilidades e inclinação para resiliências.²¹

Um aspecto importante é quando se refere a ansiedade como um estado ou traço. A ansiedade-traço é uma tendência para sentir menos ou mais grau de ansiedade quando exposto a alguma situação. É uma característica do indivíduo, onde experiências prévias e até mesmo influências genéticas determinam essa predisposição. Já a ansiedade-estado é observada em uma ocasião, normalmente associa-se a alguma situação de estresse, sendo elevada ou equilibrada devido a exposição ou retirada, respectivamente desta situação.²²

Analisando a base neural da ansiedade, ou seja, sua fisiopatologia, podemos observar sua grande área de alcance no nosso organismo. As estruturas nervosas constituídas pelas Amígdalas, Hipotálamo Medial e Matéria Cinzenta Periaquedutal e o sistema de inibição comportamental estão, entre si, relacionados com a ansiedade. As Amígdalas avaliam o estímulo recebido através de conexões nervosas com o neocortex e estruturas límbicas, o resultado desta avaliação é transmitido ao Hipotálamo Medial e Matéria Cinzenta Periaquedutal que por sua vez gera as reações comportamentais e fisiológicas de defesa adequada ao estímulo.²³

Juntamente com a secreção de hormônios pela hipófise, há a ativação do sistema de inibição comportamental relacionados à estímulos de frustração, punição, ameaça, entre outros. Quando as reações comportamentais são ajustadas como esperado o sistema permanece com caráter de checagem, mas não sendo

2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229023819005.pdf>. Acesso em 20 jul. 2021.

²¹ FREEMAN, Daniel; FREEMAN, Jason. **Ansiedade**. Porto Alegre: L&PM, 2015.

²² SILVA, Cleimar Rosa da. **Ansiedade no meio escolar**. 2011. 28 f. Monografia (Licenciatura em Ciências Biológicas) - Consórcio Setentrional de Educação a Distância, Universidade de Brasília, Universidade Estadual de Goiás, Brasília, 2011. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/1819>. Acesso em 20 jul. 2021.

²³ BRAGA, João Euclides Fernandes *et al.* Ansiedade patológica: bases neurais e avanços na abordagem psicofarmacológica. **Rev. bras. ciênc. saúde**, p. 93-100, 2010. p. 95. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-790710?src=similardocs>. Acesso em 20 jul. 2021.

compatíveis, ele opera como um controle para que o organismo se conserve em alerta aos estímulos potencialmente perigosos.²⁴

Como citado anteriormente, quando há excessos dos sintomas de ansiedade ela se torna então patológica. No Quadro 1, seguem os principais tipos patológicos de ansiedade.

Quadro 1 - Principais patologias de ansiedade e suas características

Patologia	Características
Doença do Pânico	Ataques de pânico de forma repentina, definida por intensa apreensão, medo ou sensação iminente de morte. O indivíduo necessita apresentar pelo menos quatro sintomas para então, identificar a presença do distúrbio. São eles: palpitações, sudorese, tremores, sensação de dispneia, sensação de aperto na garganta, desconforto no peito, náuseas, irritabilidade, calafrios, medo de morte iminente, entre outros.
Transtorno de Ansiedade Generalizada	Preocupação crônica não realista e excessiva. Sintomas como, distúrbio do sono, irritabilidade, tensão muscular, esquecimento, déficit de concentração, entre outros, podem estar presentes nesta patologia e devem persistir de 6 meses ou mais.
Agorafobia	Medo de lugares de difícil saída ou que não haja possibilidade de solicitar ajuda em caso de ataque.
Fobia Social	Medo de fazer algo constrangedor ou ser julgado negativamente por algo realizado. A pessoa pode apresentar sintomas de pânico, dispneia, taquicardia e sudorese.

²⁴ BRAGA, 2010, p. 96.

Fobia Específica	Medo excessivo de situações específicas. Pânico, dispneia, tonturas, palpitações e sudorese são sintomas que o indivíduo pode apresentar quando exposto ao estímulo fóbico.
Transtorno Obsessivo Compulsivo	Obsessões ou compulsões graves. A característica que mais prevalece na obsessão é a necessidade de ter coisas em ordem específica, pensamentos de contaminação, dúvidas repentinas, impulso agressivo, entre outros. Na compulsão o que é mais comum é o ato de limpar, lavar, repetir ações e ordenar.
Transtorno de Estresse Pós-Traumático	Caracteriza-se por reviver o evento traumático. Este transtorno pode estar associado a sintomas depressivos e pesadelos.
Transtorno Ansioso Induzido por Drogas	Apresenta-se com grandes sintomas de ansiedade ocasionado pelo efeito de drogas, toxinas ou medicações.

Fonte: a autora, baseado em Mary C. Townsend.²⁵

No ano de 2017 foi estimado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que 264 milhões de pessoas apresentariam um transtorno de ansiedade, ou seja, 3,6% da população mundial. Já no Brasil, calcula-se que 9,3% da população seja afetada. Esse problema tem aumentado desde o último século, associando-se a marcantes e importantes transformações ocorridas em âmbito econômico, social e cultural.²⁶

Essas mudanças modificaram o modelo de sociedade em que vivemos focando sempre para o individualismo, o consumo exagerado, a produtividade, o progresso e a competitividade, gerando assim uma sobrecarga no organismo o que

²⁵ TOWNSEND, Mary C. **Enfermagem psiquiátrica: conceitos de cuidados na prática baseada em evidências**. 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

²⁶ SOUZA, Camila Maria de. **Adaptação ao ensino superior e os transtornos mentais comuns em acadêmicos da área da saúde**. 2021. 148 f. Dissertação (Mestrado Profissional Pesquisa em Saúde) - Programa de Pós-Graduação Pesquisa em Saúde, Centro Universitário CESMAC, 2021 p. 27. Disponível em: <https://ri.cesmac.edu.br/handle/tede/1006>. Acesso em 20 jul. 2021.

faz desenvolver uma maior vulnerabilidade para o aparecimento de transtornos mentais.²⁷

2.2 ANSIEDADE NO CENÁRIO ACADÊMICO

O ser humano, no percurso da vida, passa por várias e significativas fases. Dentre essas fases, destaca-se a adolescência a qual é marcada por grandes mudanças físicas, psicológicas e emocionais. Uma etapa, mesmo repleta de descobertas e incertezas, exigirá do adolescente a realização de grandes escolhas que resultarão em grandes responsabilidades.

Conforme o estudo de Berta Priscilla Nogueira Bezerra, a escolha de um curso no ensino superior, tanto para adolescentes como para jovens adultos, acarreta alguns sentimentos que o sujeitará à perturbação da ansiedade, visto que este é um episódio significativo tanto para sua vida acadêmica quanto para o futuro profissional.²⁸

Em um ambiente como a Universidade o ou a estudante terá maiores exigências acadêmicas e necessitará se ajustar aos novos estilos de ensino, aprendizagem e novas responsabilidades, além de desenvolver habilidades de relacionamento com diversas pessoas e com a busca de sua própria identidade profissional. Portanto, esse ambiente que pode trazer muitos benefícios para o conhecimento, socialização e formação profissional, pode tornar-se um meio com situações de risco para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade.²⁹

O ingresso do ou da estudante na universidade é um evento muito importante como também é um processo de transição bastante complexo em sua vida. Faz a pessoa conviver tanto em um ambiente como em um meio social diferente, afastando-lhe de sua atmosfera familiar e social anterior ao ensino superior. Isso poderá ocasionar certa instabilidade que refletirá no seu processo de

²⁷ SOUZA, 2021, p. 28.

²⁸ BEZERRA, Berta Priscilla Nogueira *et al.* Prevalência da disfunção temporomandibular e de diferentes níveis de ansiedade em estudantes universitários. **Revista Dor**, v. 13, p. 235-242, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/QtcYFrvkxwWdBPq8BNSGnk/?lang=pt&format=html>. Acesso em 20 jul. 2021.

²⁹ SOUZA, 2021, p. 51.

ensino-aprendizagem, gerando sentimentos como medo, preocupação, dúvida e ansiedade.³⁰

É possível afirmar, sobre ansiedade no cenário acadêmico, que a intensidade desse sentimento se torna mais elevado, visto que os e as estudantes na maior parte do tempo necessitarão mostrar seu desempenho acadêmico, mantendo sua capacidade de fixar e reproduzir o que foi aprendido, precisando ser avaliado quanto ao seu grau de conhecimento, aprendizado e aproveitamento adquiridos no decorrer da graduação. E, ao ser avaliado e avaliada, o e a estudante criam em sua mente uma situação de pressão gerando uma tensão que faz sentirem os sintomas de ansiedade e, conseqüentemente, levando a um desempenho inferior ao que teria se não sofresse interferência dos sintomas, conforme conclui José Milton Lopes.³¹

Sendo considerado como o problema mais comum na população acadêmica, a ansiedade é uma situação que faz parte do cotidiano de estudantes universitários. Estudantes com esse transtorno exibem falta de interesse pelo estudo e mau desempenho nas atividades, apresentando como sintomas psicológicos o nervosismo antes de começar uma aula, falta de interesse em matérias mais complexas, esquecimento durante atividades avaliativas e impotência mediante a elaboração de trabalhos. Já nos sintomas fisiológicos estudantes podem apresentar as palmas das mãos suadas e frias, aceleração dos batimentos cardíacos e respiratórios, palpitações, dificuldade de respirar, distúrbio do sono, tensão muscular, dor no estômago e peito, fadiga e dificuldade de concentração.³²

A ansiedade, como já descrita, pode ser analisada como um processo normal quando a mesma é manifestada frente a uma situação que requer respostas adaptativas que o impulsionam a um bom desempenho no ambiente exposto e

³⁰ TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira *et al.* Adaptação à universidade em jovens calouros. **Psicologia escolar e educacional**, v. 12, p. 185-202, 2008. p. 190. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/vH9zX7jBvg8f8YxqBDqYyqH/abstract/?lang=pt>. Acesso em 20 jul. 2021.

³¹ LOPES, José Milton *et al.* Ansiedade x desempenho acadêmico: uma análise entre estudantes universitários. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, v. 5, n. 2, 2019. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/6151>. Acesso em 20 jul. 2021.

³² CARVALHO, E. A; BERTOLINI, S. M. M. G; MILANI, R. G; MARTINS, M. C. **Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior**. Jul/Set, p. 1290-1298. p. 1293. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1121148>. Acesso em 20 jul. 2021.

patológica quando proporciona sofrimento e prejuízo perante o procedimento de escape de situações importantes da vida acadêmica, social e profissional do indivíduo.³³

Desta forma, o ingressar em uma universidade representa uma passagem para uma nova fase na vida do indivíduo que na sua maioria implica em um período de muito estresse e angústia onde para muitos e muitas estudantes, esse processo de adaptação e aceitação são superados de forma adequada e saudável, apresentando assim um bom nível de resiliência. Contradizendo essa informação, a pesquisa indica uma significativa porcentagem de jovens que já trazem consigo um conjunto de dificuldades psicológicas pré-existentes que se manifestam já no primeiro ano do ensino superior, como: ansiedade, dificuldades relacionais e em lidar com o estresse.³⁴

Nos últimos anos, a saúde mental dos estudantes da área da saúde tornou-se foco de estudo e pesquisa, ao verificar que o sofrimento emocional destes acadêmicos não reflete somente a ele próprio, mas sim, futuramente, com a relação entre profissional e paciente.³⁵

Brigitt Vasconcelos de Brito Gomes Lima *et al.* corrobora afirmando que indivíduos que cursam o ensino superior na área da saúde, necessitam de mais atenção quando se referir a ansiedade, pois eles apresentam níveis importantes comparados a outras áreas de ensino e que ainda no transcorrer do curso esses níveis tendem a aumentar e refletir negativamente na qualidade de vida o que torna uma barreira para o bom desempenho durante e depois do período de graduação, pois a ansiedade interfere de forma a prejudicar aspectos cognitivos como a

³³ LEÃO, A.M.; GOMES, I. P.; FERREIRA, M. J. M.; CAVALCANTI, L. P. G. Ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil. **Em pauta:** Revista Brasileira de Educação Médica, n. 42 (4), p. 55-65, 2018. p. 59. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/?lang=pt&format=html>. Acesso em 20 jul. 2021.

³⁴ ALMEIDA, Jorge Salvador Pinto de. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior:** estudo de prevalência e correlação. 2015. 237f. (Tese de Doutorado). Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Médicas, 2015. p. 199 Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/2939>. Acesso em 20 jul. 2021.

³⁵ TELLES, 2003, p. 62.

diminuição da atenção e concentração para o processo de aprendizagem, redução do desenvolvimento de habilidades e aprendizado.³⁶

O ambiente universitário se caracteriza como estressante e competitivo, logo, a presença de problemas psicológicos em estudantes universitários é algo que não se pode estranhar e que é reconhecido mundialmente, pois uma grande parte do corpo discente sofre de algum tipo de transtorno durante a sua formação acadêmica, predominando as perturbações de ansiedade e depressão.³⁷

Do ponto de vista da Biologia Celular, da Bioquímica e da Física, as doenças são apenas entendidas como um mau funcionamento dos mecanismos biológicos onde o ou a profissional de saúde só irá intervir física e quimicamente para ajustar o defeito do organismo. Já as percepções mentais e subjetivas, como pensamento, sentimentos, sofrimento, angústias e sonhos serão apenas resultado dos processos cerebrais de cada indivíduo.³⁸

2.3 OS NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

O sentimento de ansiedade é esperado quando deparado a tantas mudanças, mas é grande o número de estudantes que reagem de forma negativa no meio universitário e isso tem se confirmado com o aumento no número de pesquisas tanto nacional quanto internacional, que investigam a saúde mental de universitários, que por sua vez tem se tornado notório o adoecimento desta população decorrente de psicopatologias, onde a ansiedade é uma das mais identificadas.³⁹

Como um aspecto crítico para a vida acadêmica, cerca de 52% a 75% de estudantes vivem um alto nível de estresse a ponto de prejudicar a saúde, tanto física quanto mental. Alguns fatores se destacam para elevar esse nível estressor

³⁶ LIMA, Brigitt Vasconcelos de Brito Gomes *et al.* Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em enfermagem. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 11, n. 11, p. 4326-4333, 2017. p. 4329. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/13440>. Acesso em 20 jul. 2021.

³⁷ ALMEIDA, 2015, p. 201.

³⁸ BARRETO, Betânia Maria Vilas Bôas. **Formação Universitária e Educação Popular: convergências com a Espiritualidade a partir de vivências estudantis na extensão.** 2013. 211 f. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013. p. 189. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/4717>. Acesso em 20 jul. 2021.

³⁹ LIMA, Rebeca Ludmila de *et al.* Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, p. 678-684, 2016. p. 683. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/BTjMgbCjxGRwjVJnndhFvPK/?lang=pt&format=html>. Acesso em 20 jul. 2021.

como, o aumento da responsabilidade, a competitividade, tarefas acadêmicas, dificuldades financeiras e, principalmente a escolha profissional. Esses fatores podem resultar em uma queda na qualidade de vida em suas diversas áreas.⁴⁰

Uma das organizações que estudam a saúde mental de estudantes, Association for University and College Counseling, através de seu relatório (2016-2017) identificou, em um total de 621 estudantes avaliados, que a ansiedade é a ocorrência mais apresentada em estudantes do Ensino Superior, com 48,2%, seguido por estresse (39,1%), depressão (34,5%), dentre outros. Contribuindo com essa informação a Center for Collegiate Mental Health em seu relatório anual de 2017, por meio de uma amostra de 59.208 estudantes dos Estados Unidos, demonstrou que a ansiedade era o transtorno de maior ocorrência, correspondendo a 62,2% dos e das estudantes desta pesquisa.⁴¹

Com uma realidade não tão diferente, Vinícius Rennó Castro em seu estudo, menciona a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES) que realizou uma pesquisa em 2016 revelando que 7 em cada 10 estudantes brasileiros sofrem de algum transtorno psicológico e o Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE), através de uma pesquisa no ano de 2014 com uma amostra grande de 939.604 estudantes de instituições federais, mostrou que a ansiedade foi a dificuldade emocional mais apresentada pelos estudantes, com 58,36% de representatividade.⁴²

Uma pesquisa feita por Ricardo Podovani, com uma amostra de 1403 estudantes do Ensino Superior, mostrou que 39,97% apresentavam sofrimento psicológico significativo e 709 estudantes desta mesma pesquisa foram avaliados

⁴⁰ ALFREDO, Patrícia Pereira; BIONDI, Juliana Carneiro Leão; MANNA, Vania. Avaliação da qualidade de vida e estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia. **J. Health Sci. Inst**, v.34, n.4. p. 224-230, 2016. p. 228. Disponível em: http://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V34_n4_2016_p224a230.pdf. Acesso em 20 jul. 2021.

⁴¹ LEVINESS, Peter *et al.* The association for university and college counseling center directors annual survey. **Retrieved August**, v. 1, p. 2019, 2017. Disponível em: <https://www.aucccd.org/assets/documents/Survey/2018%20aucccd%20survey-public-revised.pdf>. Acesso em 20 set. 2021.

⁴² CASTRO, Vinícius Rennó. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista gestão em foco**, v. 9, n. 1, p. 380-401, 2017. p. 387. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf. Acesso em 20 jul. 2021.

quantos aos sintomas ansiosos e 13,54% apresentaram ansiedade moderada à grave.⁴³

Na grande maioria, conforme conclui Ricardo da Costa Podovani, estudantes da área da saúde não recebem subsídios adequados e suficientes sobre o tema saúde mental e quando percebem já estão expostos a situações estressantes que os levam a um baixo rendimento nos estudos, adoecimento psíquico e até pensamento suicida, ou seja, afeta diversas áreas da vida e em grandes proporções que se mostram cada vez mais presentes.⁴⁴

O estudo de Lidya Karla Ferreira Brito e Juliana Barros Ferreira aponta que estudantes de Medicina podem apresentar níveis elevados de ansiedade correlacionados com mau desempenho acadêmico, hábitos não saudáveis e aparecimento de doenças mentais e físicas, mas em geral, estudantes da área da saúde estão expostos a níveis cada vez mais altos de estresse do que a população em geral devido à sobrecarga acadêmica e falta de tempo para cumprir com as obrigações.⁴⁵

Para Denise Valéria Ananias de Campos Cachoeira *et al.*, profissões que exigem contato e envolvimento afetivo com as pessoas estão mais propensas a desenvolverem ansiedade no trabalho. Desde a academia o e a estudante são expostos a situações que exigem tomadas de decisões importantes no cuidado de pacientes e assim desencadeiam ou pioram sintomas de estresse e ansiedade.⁴⁶

Há vários estressores inerentes a boa parte dos cursos universitários que podem explicar os índices de transtornos, como, competição; dificuldade das

⁴³ PODOVANI, Ricardo da Costa *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológico do estudante universitário. **Rev. Bras. Ter. Cogn**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, Jun. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002. Acesso em 20 jul. 2021.

⁴⁴ COSTA, K. M. V; SOUSA, K. R. S, FORMINGA, P. A; SILVA, W. S; BEZERRA, E. B. N. **Ansiedade em universitários na área da saúde**. II Congresso Brasileira de Ciência da Saúde. Faculdade Maurício de Nassau – Campus Campina Grande, 2017. p. 8-9. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf. Acesso em 20 jul. 2021.

⁴⁵ BRITO, Lidya Karla Ferreira, FERREIRA, Juliana Barros. Nível de Ansiedade e Stress em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Dezembro/2019, vol.13, n.48, p. 852-861, 2019. p. 859. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2294>. Acesso em 20 jul. 2021.

⁴⁶ CACHOEIRA, Denise Valéria Ananias de Campos *et al.* Relação do perfil sociodemográfico com o risco de adoecimento por transtornos mentais comum em alunos do curso de enfermagem. **Rev. enferm.** UFPE on line, v. 10, n. 12, p. 4501-4508, 2016. p. 4507. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1031489>. Acesso em 20 jul. 2021.

avaliações; falta de lazer; menos suporte familiar; escassez de tempo com amigos e amigas, entre outros fatores. Mas o que mais foi observado em uma pesquisa com 377 discentes da Universidade de São Paulo foi que quanto menor o suporte familiar maiores são os níveis de transtornos psiquiátricos e que a carência afetiva se tornava um dos principais fatores desencadeantes da sintomatologia depressiva.⁴⁷

Estima-se que 8 a 15% de estudantes universitários desenvolvam algum tipo de transtornos psiquiátricos no período de sua formação acadêmica onde os mais identificados foram os transtornos depressivos e de ansiedade. Em uma pesquisa realizada com 99 estudantes de enfermagem de uma Universidade no interior de São Paulo, observou-se que 41,41% desse público apresentava níveis variados de alterações psiquiátricos. Contrapondo essa informação, Almeida em seu estudo, mostrou através de uma pesquisa que 30 a 40% de estudantes já entram na universidade com dificuldades de saúde mental pré-existentes, o que justifica o aumento de casos graves de depressão e ansiedade no percurso de sua formação acadêmica.⁴⁸

Em um estudo com 376 estudantes de vários cursos da Universidade de Aveio em Portugal, identificaram que 70% de estudantes referiram apresentar problemas emocionais e 15 a 25% apresentavam problemas como ansiedade, mal-estar e depressão. Com esse mesmo aspecto o serviço médico da Universidade de Coimbra através das consultas de Psicologia e Apoio Psicopedagógico também apontaram que os pedidos de ajuda mais frequentes eram para auxiliar os transtornos de ansiedade, depressão, adaptação, entre outros.⁴⁹

Uma pesquisa realizada com discentes da área da saúde do curso de medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde apontou 34,3% de estudantes com sintomas falso-positivo para ansiedade e o mesmo fez comparação com o estudo realizado na Lituânia com 338 estudantes que identificou a prevalência da ansiedade em 43% de discentes de medicina e 30,9% dos alunos e das alunas da Faculdade de Medicina do ABC paulista apresentaram ansiedade moderada.⁵⁰

⁴⁷ CARLOTTO, Rodrigo Carvalho. Espiritualidade e sintomatologia depressiva em estudantes universitários brasileiros. **Revista de Psicologia da UNESP**, v. 12, n. 2, p. 50-60, 2013. p. 56.

⁴⁸ CARLOTTO, 2013, p. 52.

⁴⁹ ALMEIDA, 2015, p. 159.

⁵⁰ VASCONCELOS, T. C.; *et al.* Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Recife, 2015.

No estudo de Lima *et al.* estudantes do 9º e 10º ano do curso de enfermagem, na Universidade Federal da Paraíba, 52,9% apresentaram alta ansiedade e 47,1% baixa ansiedade. Estes estudos corroboram com a prevalência de traços de ansiedade em estudantes dos cursos da área da saúde.⁵¹ Mesmo com o aumento da procura e facilidade de acesso aos serviços de apoio a saúde mental o fato é que há realmente um nível elevado de dificuldades psicológicas manifestadas pelos e pelas estudantes do ensino superior e também uma grande quantidade de pessoas pesquisadoras tem empenhado seu tempo em estudos que possam identificar técnicas, estratégias ou até mesmo que estilo de vida seriam capazes de atuar como protetores e promotores de uma boa saúde emocional para esses estudantes acadêmicos.⁵²

2.4 CONSEQUÊNCIAS DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

A aceleração progressiva da ciência e tecnologia promoveu uma diminuição da sensibilização em relação aos sentimentos humanos separando o corpo do espírito e ocasionando o empobrecimento na avaliação do indivíduo, enquanto paciente, das dimensões biológicas, psicológicas, sociais e espirituais. Onde as causas mais comuns de ansiedade no ser humano, situam-se em um plano mais abstrato e complexo, deixando de ser ameaças concretas, mas sim de algo enraizado na psique da pessoa.⁵³

Os transtornos de ansiedade normalmente prejudicam a vida diária das pessoas, porque em geral, elas deixam de praticar as atividades do seu dia a dia por receio e medo das crises ou sintomas específicos deste distúrbio e quando as situações que as provocam são inevitáveis, elas serão suportadas com grande sofrimento e medo, o que certamente afetará a sua qualidade de vida.⁵⁴

Assim, com a presença de sintomas de ansiedade, os e as estudantes da área da saúde apresentam maiores dificuldades em seguir com o curso, fazendo com que o nível de abandono, dependência química e até suicídio se tornem

⁵¹ LIMA, 2017, p. 4326.

⁵² ALMEIDA, 2015, p. 161.

⁵³ CARLOTTO, 2013, p. 54.

⁵⁴ COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 92-100, 2019. p. 98. Disponível em: COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro**. Acesso em 20 jul. 2021.

elevados, impactando desta forma não só o desempenho acadêmico, mas, também, seu futuro profissional, pois o mesmo deixa de ser um mero observador sustentado principalmente por bases teórica e passa a ser ativo, intervir, opinar em condutas e exercitar o contato com o ou a paciente de forma mais individual.⁵⁵

Os principais episódios de transtornos mentais, na maioria das vezes, acontecem durante a formação acadêmica, entre as idades de 18 a 25 anos, trazendo consequências como o aparecimento de estresse, irritação, impaciência, depressão, gerando infelicidade não só na vida acadêmica como também pessoal que altera e dificulta o aprendizado que por fim afeta negativamente o desempenho acadêmico destes e destas estudantes.⁵⁶

Afetando negativamente os e as estudantes, o transtorno mental pode interferir na saúde, na vida social e nos estudos, pois universitários com ansiedade apresenta um pior desempenho em sua aprendizagem, manifestando sinais e sintomas como, nervosismo antes de aulas, medo maior do que o esperado de avaliações e provas o que pode levar ao esquecimento de questões em provas e o sentimento de falta de capacidade em si mesmo. Além do que a ansiedade patológica deixa o indivíduo com menos capacidade adaptativa às situações da sua vida devido a uma baixa autonomia e confiança em si o que afeta muito a sua vida social e as relações interpessoais.⁵⁷

Desta forma, o indivíduo com índices elevados de ansiedade está propenso a cometer mais erros cognitivos, enquanto o cérebro processa os estímulos ameaçadores, o que vai elevar a importância da informação de insegurança e a situação contrária será observada em um estado não ansioso, onde o processamento cognitivo mostram evidências não ameaçadoras e onde os sinais de segurança estão presentes.⁵⁸

⁵⁵ ALVES, Tania Correa de Toledo Ferraz. Depressão e ansiedade entre estudantes da área da saúde. **Rev Med**, São Paulo. jul-set 2014.; n. 93, v. 3, p. 101-105, 2014. p. 104. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/103400>. Acesso em 20 jul. 2021.

⁵⁶ RODRIGUES, Maria Dilene da Silva *et al.* Transtorno de Ansiedade Social no Contexto da Aprendizagem Baseada em Problemas. **Rev. bras. educ. méd**, v. 43, n. 1, p. 65-71, 2019. p. 68. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/Hc8Mn7wsyR78KPqLmRT3XMp/abstract/?lang=pt>. Acesso em 20 jul. 2021.

⁵⁷ ALVES, Paola. **Ansiedade em acadêmicos de Ciências Biológicas-licenciatura da Universidade Tecnológica Federal do Paraná**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2019. p. 49. Disponível em: <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/16436>. Acesso em 20 jul. 2021.

⁵⁸ LOPES, 2019, p. 145.

Segundo uma pesquisa da Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES), situações de sofrimento e adoecimento emocional desencadeiam uma série de prejuízos, como falta de motivação e dificuldade de concentração nos estudos (61%), baixo desempenho acadêmico (48%), reprovações (31%), trancamento de disciplinas (16%), mudança de curso (6%), risco de jubramento (6%) e trancamento geral (5%). Além desses prejuízos, foi verificado que muitos estudantes tentam recompensar esses sofrimentos através do uso de substâncias psicoativas ou drogas que podem trazer outras consequências negativas.⁵⁹

A frequência de abandono e evasão de estudantes universitários ocorre não só pelo fator econômico, mas também pela gravidade dos transtornos psicológicos que tem aumentado.⁶⁰ Outro dado que é alarmante e que requer bastante atenção é o número de suicídios no contexto universitário no Brasil e uma das possíveis explicações para esse índice elevado (5,4 para cada 100,000 habitantes) são as crises, pressões e adoecimentos mentais que esses e essas acadêmicas vivem.⁶¹

Pessoas amigas, e até mesmo funcionários e funcionárias da instituição de ensino podem tornar-se incentivadores importantes para esse ou essa estudante procurar ajuda profissional, pois uma grande parte consegue fazer uma autoavaliação e aceitar o conselho de pessoas que lhes são referência e assim buscarem auxílio para a situação. Porém a outra parte de discentes que não procuram ajuda ou protelam essa procura podem estar agravando seus problemas de saúde mental e agravando sua situação acadêmica, pois o ou a estudante tende a isolar-se, permanecendo em sofrimento e como consequência, afetando seu

⁵⁹ OSSE, Cleuser Maria Campos. **Saúde mental de universitários e serviços de assistência estudantil**: estudo multiaxial em uma universidade brasileira. 2013. 246 f., il. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) - Universidade de Brasília, Brasília, 2013. p. 201. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/14733>. Acesso em 20 jul. 2021.

⁶⁰ MILHOMEM, Mariah Albuquerque. **Ansiedade e depressão entre os estudantes de uma universidade pública de saúde**. 2018. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Terapia Ocupacional) - Universidade de Brasília, Brasília, 2018. p. 18. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/23084>. Acesso em 20 jul. 2021.

⁶¹ JESUS, João Elton de. **Ser mais para e com os demais**: espiritualidade inaciana para autoconhecimento e projeto de vida de universitários. 2020. 163 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Católica de Pernambuco. Programa de Pós-graduação em Ciências da Religião. Mestrado em Ciências da Religião, 2020. p. 43. Disponível em: <http://tede2.unicap.br:8080/handle/tede/1390>. Acesso em 20 jul. 2021.

rendimento escolar ou até mesmo com a persistência do problema acarretar no abandono dos estudos.⁶²

Os universitários e as universitárias passam por muitas mudanças, desenvolvimentos, frustrações, temores e angústias, que tornam os transtornos de ansiedade cada vez mais frequentes no ambiente acadêmico. Desta forma, vários estudos⁶³ apontam para a importância de falar sobre o cuidado e desenvolver nos acadêmicos a necessidade de se autoconhecer e se reconhecer para então valorizar o cuidado de si mesmo. Pois uma exposição por longo período a situações de conflito ou estresse prejudicará o organismo, a cognição e a percepção emocional do ambiente, que afetará negativamente a qualidade de vida e a saúde da pessoa.

Um número considerável de estudantes não vê com bons olhos a procura por ajuda como sendo uma opção válida para abordar seus problemas e sim como uma fraqueza, pois julgam que falar sobre o assunto não ajuda, podendo até prejudicar seu percurso acadêmico e profissional, além do que muita gente iria ficar sabendo algo que ele poderia resolver sozinho ou até mesmo ignorá-lo com a intenção do problema desaparece e assim arrastariam essa situação até níveis mais graves, profundos e difíceis de tratar.⁶⁴

A ansiedade, depressão, desordens somatoformes são consideradas alterações mentais mais comuns nos e nas estudantes universitários, podendo ser identificadas através dos sinais de alerta, como uma baixa no rendimento escolar, absentismo elevado, comportamento e verbalização alteradas ligado ao aumento do sofrimento emocional e até mesmo alterações físicas que não se enquadram no histórico do ou da estudante.⁶⁵

Os sofrimentos psicológicos que estudantes universitários passam, na maioria das vezes, desencadeiam dificuldades na adaptação com instituição, do estabelecimento da sua identidade, das complexidades da escolha da profissão, por estarem distantes da família, pela pressão das atividades curriculares, entre outros. Todo esse sofrimento traz para o acadêmico a percepção que a vida universitária é

⁶² ALMEIDA, 2015, p. 56.

⁶³ CACHOEIRA, 2016; BRITO, FERREIRA, 2019; ALMEIDA, 2015.

⁶⁴ ALMEIDA, 2015, p. 57.

⁶⁵ ALMEIDA, 2015, p. 58.

mais longa e difícil, exigindo mudanças de grande impacto na vida pessoal e profissional.⁶⁶

É nesse sentido que se faz oportuno refletir acerca da espiritualidade no meio universitário a fim de contribuir para enfrentar a ansiedade.

⁶⁶ CASTRO, 2017, p. 387.

3 ESPIRITUALIDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

O capítulo caracteriza a espiritualidade, traz para o contexto universitário e aponta para a sua relação com a enfermagem e seus desdobramentos em sala de aula enquanto componente curricular.

3.1 CARACTERÍSTICAS DA ESPIRITUALIDADE

Há um número considerável de definições sobre a espiritualidade, porém não há um conceito exato sobre esse tema, até pela subjetividade apontada por Urbano Zilles, que destaca que o termo espiritualidade pode se referir a uma filosofia, ideologia ou síntese doutrinal.⁶⁷ Pode ser uma espiritualidade judaica, cristã, ortodoxa, protestante e até a marxista.

Algumas vezes recorreu-se à espiritualidade para designar a reivindicação de homens que se negavam identificar-se com meras máquinas: espiritualidade do trabalho, dos doentes, dos médicos, da ação católica. Outras vezes designa uma demanda religiosa: a espiritualidade dos sacerdotes diocesanos, dos leigos.⁶⁸

O que existe são vários estudos no qual se tenta chegar a um consenso dentro de várias afirmações e limitações dessa terminologia. Sendo assim, precisamos nos basear em alguns conceitos para direcionarmos de forma mais adequada sobre o tema. Para compreender melhor o termo Espiritualidade é preciso diferenciá-lo de religião e de religiosidade. A religião está inteiramente ligada ao aspecto institucional e doutrinário de uma determinada vivência religiosa que oferece salvação por meio de determinadas crenças e rituais oferecidos ao transcendente. A religiosidade é a participação do indivíduo em práticas religiosas como oração, leituras de conteúdos religiosos, adoção de crenças definidas a partir de uma tradição religiosa específica, entre outras atividades.⁶⁹

⁶⁷ ZILLES, Urbano. Espiritualidade cristã. *In*: TEIXEIRA, Evilázio Francisco Borges; MÜLLER, Marisa Campio; SILVA, Juliana Dors Tigre da. **Espiritualidade e qualidade de vida**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004. p. 12.

⁶⁸ ZILLES, 2004, p. 12.

⁶⁹ LUCCHETTI, G.; KOENIG, H. G.; PINSKY, I.; LARANJEIRA, R.; VALLADA, H. Spirituality or religiosity: is there any difference? **Rev Bras Psiquiatr**, n. 37, 2015. p. 83-84. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/qQvmCC4HpwhQFvGpKLZvPjR/?format=html&lang=en>. Acesso em 30 ago. 2021.

Para a Organização Mundial de Saúde, a espiritualidade não é religião. Ela constitui-se uma dimensão humana não possuindo uma característica eletiva mais sim um elemento substancial, ou seja, uma parte inerente do ser humano sustentado por um conjunto de emoções e certezas de uma natureza não material, com estimativa de que há muito mais no viver do que se pode perceber ou compreender.⁷⁰

A espiritualidade é a essência do que é ser humano, pois envolve o domínio existencial onde direciona questões sobre o significado da vida, reflexão, estando relacionado com o sagrado não necessariamente presentes em crenças ou práticas religiosas.⁷¹ Ela não se fixa como monopólio das religiões ou de qualquer movimento religioso ela é inerente ao ser humano e eleva a pessoa para além do seu universo colocando-a perante as indagações mais profundas em busca de respostas às perguntas existenciais, tendo em vista que a questão principal do ser humano é o de busca de sentido.⁷²

A espiritualidade pode ser descrita através de aspectos conceituais intangíveis que transmitem vitalidade e significado a eventos da vida. Tais conceitos podem ser definidos como: “sentido” que se relaciona com o significado de vida oriunda de diversas e variadas experiências; “valores” formados por crenças e padrões culturais comuns para uma comunidade específica; “transcendência” que consiste em experiências com o campo da subjetividade; “conectividade” que se refere ao relacionamento com Deus, com as outras pessoas, com a natureza e consigo mesmo. Assim, com esses conceitos o indivíduo pode buscar um sentido pela existência da vida.⁷³

⁷⁰ TONIOL, Rodrigo. Atas do espírito: a Organização Mundial da Saúde e suas formas de instituir a espiritualidade. **Anuário Antropológico**, n. II, p. 267-299, 2017. p. 280. Disponível em: <https://journals.openedition.org/aa/2330>. Acesso em 30 ago. 2021.

⁷¹ INOUE, Thais Martins; VECINA, Marion Vecina Arcuri. Espiritualidade e/ou religiosidade e saúde: uma revisão de literatura. **J Health Sci Inst [Internet]**, v. 35, n. 2, p. 127-30, 2017. p. 127. Disponível em: http://espiritualidades.com.br/Artigos/i_autores/INOUE_Thais_et_VECINA_Marion_tit_Espiritualidade_e-ou_religiosidade_e_saude_revisao_de_literatura.pdf. Acesso em 30 ago. 2021.

⁷² GOMES, Nilvete Soares; FARINA, Marianne; FORNO, C. D. Espiritualidade, religiosidade e religião: reflexão de conceitos em artigos psicológicos. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 6, n. 2, p. 107-112, 2014. p. 108.

⁷³ PENHA, Ramon Moraes; SILVA, Maria Júlia Paes da. Significado de espiritualidade para a enfermagem em cuidados intensivos. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 21, p. 260-268, 2012. p. 266. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/3hzMx3Z8tgnXn4HdW5qYBLB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

O termo espiritualidade é cheio de pluralidade e muitas são as tentativas de defini-lo, porém ele se baseia na procura de cada indivíduo por respostas aos seus anseios mais profundos, conforme as necessidades ligadas à realidade de cada indivíduo, pois ela está vinculada às ações e a transformação de sua realidade enquanto estão inseridos em um contexto histórico. Cada pessoa é livre para buscar e expressar sua espiritualidade da forma como se sentir bem e ainda se tornar uma proposta de abertura de diálogo consigo mesmo, com as outras pessoas, com o Transcendente e com a relação humana.⁷⁴

Martin Roves e Lucie Kocum desenvolveram uma proposta de espiritualidade com um modelo holístico, através de dimensões que transcendem a pessoa com 3 aspectos, sendo eles: a “fé” que inclui a crença num Deus/deuses; a “esperança” em nível de propósito de vida e o “Amor” com a vertente comunitária de amor-próprio e para com as outras pessoas. Estas três dimensões têm alcançado uma direção de definição comum e ampla para a espiritualidade permitindo sua aplicação de forma mais abrangente.⁷⁵

Richard Piendmont apresenta a espiritualidade como a matéria-prima a partir da qual surge a religiosidade e não o contrário como costumamos observar, ela é dada como singular e por isso transcende a cultura por ser uma característica universal do ser humano e que pode ser apresentada como semelhante aos fatores da personalidade, mas funcionando como aspecto psicológico do indivíduo.⁷⁶

Já para Eltica de Jaeger Meezenbroek *et al.*, a espiritualidade é como uma busca de experiências particulares que cada pessoa tem com seu próprio eu e com as outras pessoas, com a natureza e com o transcendente sendo que este último está para além do que é humano, onde envolve a esperança, a adoração ou ainda a experiências transcendentais. Quando se refere à ligação com o seu próprio eu,

⁷⁴ ARAÚJO, Dênis Nunes de. **A juventude universitária: experiência de espiritualidade na modernidade.** Ponta Grossa: Atena, 2021. p. 100. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/49037>. Acesso em 30 ago. 2021.

⁷⁵ ROVERS, Martin; KOCUM, Lucie. Development of a holistic model of spirituality. **Journal of Spirituality in Mental Health**, v. 12, n. 1, p. 2-24, 2010. p. 19. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19349630903495475?casa_token=Jo8RAuPdJxYAAAAA%3A8MNYbxhQuox1hMfY_sEchqGnpM9DISpEHxPy6UVdQ0mbbrMPqNWNWn_ytTk6ODUCFAuJg2Txmzi1YEjn. Acesso em 30 ago. 2021.

⁷⁶ PIENDMONT, Richard, 1999 *apud* CATRÉ, Maria Nazarete Costa *et al.* Espiritualidade: Contributos para uma clarificação do conceito. **Análise psicológica**, v. 34, n. 1, p. 31-46, 2016. p. 41. Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/877>. Acesso em 30 ago. 2021.

envolve o equilíbrio com o seu interior, o autoconhecimento, a consciência e a busca para dar um sentido à vida. Quanto à interação com as outras pessoas e a natureza, incluem os sentimentos de cuidado, amor, encantamento e gratidão.⁷⁷

A espiritualidade transcorre de forma independente da religião ou crença e é um aspecto intrínseco da humanidade além de ser libertador porque é capaz de colocar o ser humano frente a sua própria realidade e da realidade que o circunda, proporcionando um processo de redescoberta das condições de superação e enfrentamento de suas fragilidades e recriar e repensar a vida diante da dor, sofrimento, doença, cura, morte e luto.⁷⁸

A espiritualidade está presente em todo ser que questiona o simples fato de sua existência e independe do nome que atribui a relação com os valores que o transcendem. Ela é universal e está disponível para qualquer ser humano e pode ser expressa por meio de pensamentos, experiências e atitudes de valor,⁷⁹ permitindo assim ao ser humano a possibilidade de entender a realidade a sua volta e refletir sobre o que lhe ocorre. Desta forma ela torna-se uma parte essencial ao ser humano.⁸⁰

Viver a espiritualidade é um processo de grande importância em qualquer momento da vida, mas em momentos difíceis proporciona uma visão da vida e do mundo, levando o indivíduo ao amadurecimento pessoal e a um melhor enfrentamento de situações vividas, o que traz a sensação de bem-estar e acolhimento. Por outro lado, relacionado a ausência de sentido e bem-estar espiritual pode acarretar depressão, falta de esperança e vazio existencial na vida de um indivíduo.⁸¹

Não se limitando a tipos de crenças ou práticas, a espiritualidade, como já mencionada, levanta questões a respeito do significado da vida e da razão de viver. Essa vivência espiritual é uma experiência subjetiva, individual e particular e ainda

⁷⁷ DE JAGER MEEZENBROEK, Eltica *et al.* Measuring spirituality as a universal human experience: A review of spirituality questionnaires. **Journal of religion and health**, v. 51, n. 2, p. 336-354, 2012. p. 348. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-010-9376-1>. Acesso em 30 ago. 2021.

⁷⁸ CATRÉ, 2016, p. 39.

⁷⁹ LIMA, Carolina Peres de; MACHADO, Mariana de Abreu. Cuidadores principais ante a experiência da morte: seus sentidos e significados. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 38, p. 88-101, 2018. p. 95. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpcp/a/DLfY9CJN9H9gsS5kBr7TPsv/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

⁸⁰ ARAÚJO, 2021, p. 99.

⁸¹ LIMA; MACHADO, 2018, p. 96.

uma força unificadora que facilita o viver,⁸² pois a dimensão espiritual que cada indivíduo tem é explicada pela capacidade de dialogar consigo mesmo e que se traduz pelo amor, compaixão, pela escuta, pela responsabilidade e pelo cuidado para consigo e para com as outras pessoas.⁸³

Tornando-se um novo marco para a geração atual, a espiritualidade, principalmente por meio das crenças e práticas religiosas e espirituais, tem apresentado uma grande influência no tratamento e enfrentamento de várias situações na tentativa de equilibrar a saúde, pois incentiva comportamentos saudáveis, favorecendo boas interações sociais, promovendo lazer e ajuda em situações de crise.⁸⁴

Diante disso, destaca-se a espiritualidade cristã: “A espiritualidade cristã enraíza-se no acontecimento da revelação de Deus e da concretização histórica da revelação em Jesus Cristo como na tradição da Igreja.”⁸⁵ Segundo Zilles, a espiritualidade é o lado subjetivo da religião. Destaca que não é a exclusão da materialidade, mas a relação ou união do ser humano todo – corpo e alma – com o Espírito de Deus. A espiritualidade cristã possui algumas características, conforme mostra o Quadro 2:

Quadro 2 - Características da espiritualidade cristã

Característica	Conceituação
Teocêntrica	Não se trata apenas de uma satisfação subjetiva, nem somente da salvação da alma, mas da entrega a Deus, a seu amor.
Cristocêntrica	Em Cristo, como cabeça, toda a criação está unida ao Pai. Através Dele recebe salvação e bênção.
Eclesial	A Igreja é o lugar no qual o Senhor reúne as pessoas que se confiam a Ele na fé, no amor e na esperança para a adoração.
Sacramental	Os sacramentos são maneiras pelas

⁸² EVANGELISTA, Carla Braz *et al.* Cuidados paliativos e espiritualidade: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, p. 591-601, 2016. p. 598. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/TY7ydpbDpBhnfBDmh5nH36b/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

⁸³ ARAÚJO, 2021, p. 97.

⁸⁴ SOLER, Virtude Maria *et al.* Enfermagem e espiritualidade: um estudo bibliográfico. **CuidArte, Enferm**, p. 91-100, 2012. p. 98. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-23988>. Acesso em 30 ago. 2021.

⁸⁵ ZILLES, 2004, p. 13.

	quais o Senhor glorifica o Pai na sua Igreja e conduz os seres humanos à salvação.
Pessoal	Os sacramentos agem pela sua realização, mas só frutificam na medida em que recebidos com fé e amor e levados à eficiência ética.
Comunitária	Por mais que se acentue o aspecto pessoal, a pessoa cristã ativa sua espiritualidade na comunidade.
Escatológica	A espiritualidade cristã é marcada pela esperança. Esta mantém a pessoa cristã vigilante e o prepara para a parusia ou vinda gloriosa de Cristo no fim dos tempos.

Fonte: a autora, a partir de Urbano Zilles⁸⁶

A espiritualidade cristã, portanto, oferece possibilidades amplas, no sentido de buscar a integralidade das pessoas, independente da confessionalidade cristã. Por isso, a espiritualidade no contexto universitário se mostra pertinente, por abarcar a pluralidade das pessoas.

3.2 ESPIRITUALIDADE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Podemos observar que a espiritualidade está presente em algumas práticas da sociedade como também na cultura, música e no cinema, mas quando observamos as instituições de ensino superior, essas parecem um tanto desajeitadas em introduzir-se nos assuntos relacionados à espiritualidade, pois, quando houve a desvinculação da Igreja e do Estado, com as revoluções do século XVIII originando a laicização, prevaleceu muita resistência em falar sobre esse tema, pois sempre soava como imposição de crenças.⁸⁷

Crislaine Luisa Araújo e Vânia Regina Bressan⁸⁸ avaliam que a universidade deve ocupar-se para além do conteúdo curricular, da oferta e ampliação de

⁸⁶ ZILLES, 2004, p. 15.

⁸⁷ HOLANDA, Adriano Furtado; PEREIRA, Karine Costa Lima. Religião e espiritualidade no campo da saúde: Questões para a educação superior. **Paralellus, Recife**, v. 11, n. 28, 2020. p. 630.

⁸⁸ ARAÚJO, Crislaine Luisa; BRESSAN, Vânia Regina. Ações de promoção à saúde, atenção psicossocial e educacional como práticas de integração universitária. *In: Congressos CLABES*. 2017. p. 7. Disponível em: <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1618>. Acesso em 30 ago. 2021.

conhecimentos técnicos e teóricos, com o objetivo da formação para o exercício de uma profissão.

A universidade deve ir além. Deve oferecer atividades e envolver os discentes em ações que possibilitam o desenvolvimento cognitivo, social, cultural e psicológico do estudante. É necessário pensar no desenvolvimento integral do estudante universitário, ou seja, na formação de discentes conscientes, com responsabilidades sociais e capazes de exercer a cidadania. A integração do discente ao contexto universitário envolve o compartilhar de valores, atitudes, o sentimento de pertença e de participação. O discente deve sentir-se parte, juntamente com o corpo docente e técnico, do fazer diário e da construção e transformação da Universidade.⁸⁹

É nesse contexto que a temática da espiritualidade tem despertado cada vez mais o interesse da ciência e da sociedade de forma geral e o público universitário tem sido alvo de um número significativo de pesquisas em relação à saúde emocional com enfoque na espiritualidade.⁹⁰ Os anos na universidade configuram-se fundamentais na vida de todos e todas as estudantes, pois nesta fase tão esperada os mesmos irão viver em um novo ambiente com muita ansiedade e expectativa aguardando algum tipo de transformação pessoal, intelectual e profissional. Estudos tem mostrado que manter a vida espiritual durante esse período tem se tornado cada vez mais difícil à medida que as mudanças acontecem no meio acadêmico.⁹¹

Em estudo sobre a elevada incidência de transtornos mentais em estudantes acadêmicos, verificou-se que a saúde mental demonstra sua associação positiva com construtos relacionados à espiritualidade.⁹² Igualmente, aponta que altos níveis de espiritualidade estão associados com qualidade de vida. Para este estudo, a autora e os autores consideraram espiritualidade como “[...] um processo dinâmico, pessoal e experiencial que tem como objetivo atribuir significado na existência, podendo coexistir com práticas religiosas.”⁹³

Na universidade, que é um ambiente plural e diverso, o e a estudante estão imersos em uma fase de adquirir conhecimento e ao mesmo tempo pela busca de sentido para a sua existência. Por isso, procuram se firmar em ambientes que lhe

⁸⁹ ARAÚJO, BRESSAN, 2017, p. 7.

⁹⁰ CARLOTTO, 2013, p. 55.

⁹¹ ORTEGA, 2014.

⁹² MELLO, Luana Thereza Nesi; CHIODELLI, Roberto; JESUS, Saul Neves de. INTERVENÇÕES COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: EFEITOS SOBRE A ESPIRITUALIDADE. **Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação**, v. 13, n. 1, jan-jun, p. 649-661, 2021. p. 650. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/8496>. Acesso em 30 ago. 2021.

⁹³ MELLO; CHIODELLI; JESUS, 2021, p. 650.

ofereçam segurança, como a família e a religião onde a religiosidade torna-se uma base para lhes guiar por alguma direção para tomar decisões determinantes para o resto da sua vida.⁹⁴

A espiritualidade se mostra muito presente na cultura brasileira através de diversidades religiosas, seitas, grupos de autoajuda, entre outros. Mas no conceito acadêmico ela aparece como uma proposta pessoal e muito privativa, podendo até suscitar brigas e conflitos ou até mesmo causar um bloqueio pessoal após revelação a seus pares por sempre ser acompanhada de julgamentos e críticas.⁹⁵

Com o desenvolvimento da ciência cada vez mais em destaque, a dimensão espiritual do ser humano passou a ser desacreditada e eliminado do meio intelectual, e com o passar do tempo essa separação se estendeu não apenas para as áreas de atuação, mas também para a vida cotidiana de cada pessoa, ou seja, o espiritual foi expulso do ser humano, fazendo com que o autoconhecimento, a amorosidade, a moral e o cuidado com a outra pessoa não fosse mas sustentado em seu interior, resultando na falta de unidade e em uma sociedade que sofre uma busca constante e descontrolada de algo que o complete e de uma ansiedade que pode ter originado dessa quebra de relações espirituais, emocionais e da falta de compreensão do universo a sua volta.⁹⁶

Gera certo incômodo e desconforto, para o ou a estudante, falar sobre esse assunto no ambiente universitário, preferindo então, deixar de lado. Mas quando surgem conversas que envolvem essas questões, sempre nascem discussões e polêmicas que não são construtivas e que normalmente impedem reflexões sobre a temática provocando contradições, pois as experiências religiosas e a forma como baseiam e vivenciam sua própria espiritualidade nunca serão as mesmas para todas as pessoas envolvidas.⁹⁷

⁹⁴ ARAÚJO, 2021, p. 101.

⁹⁵ HOLANDA; PEREIRA, 2020, p. 632.

⁹⁶ BRAGA, G. P. **Espiritualidade no divã: do tabu à universidade** [Internet]. 2014. Tese de Doutorado. tese]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2014. p. 33. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/94891>. Acesso em 30 ago. 2021.

⁹⁷ PEREIRA, Karine Costa Lima; HOLANDA, Adriano Furtado. Espiritualidade e religiosidade para estudantes de psicologia: Ambivalências e expressões do vivido. **Revista Pistis & Praxis: Teologia e Pastoral**, v. 8, n. 2, p. 385-413, 2016. p. 386. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4497/449755226001.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

No contexto brasileiro, Dênis Nunes de Araújo⁹⁸ destaca a desvinculação de pertença institucional da juventude universitária, mas que busca por aquilo que transcende a sua realidade. Nesse sentido, essa juventude não sente a necessidade de pertencer a um determinado grupo religioso, mas busca diversos grupos religiosos e diversas espiritualidades para formar a sua espiritualidade diversa e plural.

Diante da cultura de predominância do pluralismo religioso, a caracterização da Juventude e sua espiritualidade se dão de forma plural. Na cultura atual é impossível caracterizar a juventude universitária e sua espiritualidade de forma homogênea, mas sim de forma heterogênea. A cultura atual deu ao jovem uma liberdade de suas escolhas, inclusive a liberdade de nada escolher, dentre estas escolhas destaca-se a espiritualidade, ela não é mais regida por uma doutrina ou instituição que regulamente. O jovem universitário pós-moderno está inserido em uma cultura de secularização. O ambiente universitário é propício para o conhecimento científico e conseqüentemente é o maior propagador do secularismo, o qual não define o fim da religião, mas coloca todas as opções de espiritualidade religiosa como destaque para as escolhas individuais.⁹⁹

Também docentes são fundamentais nesse processo de lidar com a espiritualidade. Primeiro, porque pode preparar as pessoas para interpretar o mundo de diferentes maneiras a partir da espiritualidade.¹⁰⁰ Segundo, conforme Cristine Gabriela de Campos Flores¹⁰¹, a espiritualidade para docentes como uma estratégia individual para manutenção de sua saúde mental. Para ambos os casos, “[...] o tema da espiritualidade, no campo da Educação, está relacionado às reflexões acerca do ser humano.”¹⁰²

No entanto, o que se observa, segundo Taís Landim da Cunha, é que, por um lado, se constata a importância da espiritualidade no exercer da profissão docente, e que a temática e, mais ainda, a prática, deveria ser abordada durante os

⁹⁸ ARAÚJO, Dênis Nunes de. **A espiritualidade da juventude universitária brasileira no final século XX e início do século XXI: pluralismo e diálogo**. 2020. 180 folhas. Dissertação (Ciências da Religião) - Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2020. p. 99. Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/handle/tede/2058>. Acesso em 30 ago. 2021.

⁹⁹ ARAÚJO, 2020, p. 13.

¹⁰⁰ MATIAS, Eline dos Anjos Nogueira; MATIAS, Alano Nogueira; PEREIRA, Alonso Luiz. A espiritualidade do professor no processo pedagógico da educação superior. **Interação**, v. 21, n. 2, p. 117-139, 2021. p. 118. Disponível em: <http://interacao.org/index.php/edicoes/article/view/79>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁰¹ FLORES, Cristine Gabriela de Campos. **Educação e espiritualidade: diálogos possíveis desde um pensar latino-americano**. 2021. 145 f. Tese (doutorado em Educação) - Universidade La Salle, Canoas, 2021. p. 127. Disponível em: <http://repositorio.unilasalle.edu.br/handle/11690/2239>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁰² FLORES, 2021, p. 129.

anos universitários. Porém por outro lado, os e as profissionais da educação não se veem preparados para lidar com tais questões.¹⁰³

Diante disso, verifica-se que profissionais da saúde da enfermagem, a partir do contato intenso no cuidado com as pessoas, podem ter uma formação direcionada à espiritualidade.¹⁰⁴

3.3 A LIGAÇÃO DA ENFERMAGEM E DA ESPIRITUALIDADE COMO EXEMPLO NO MUNDO UNIVERSITÁRIO

Com a intenção de cuidar dos soldados feridos na Guerra da Criméia, na Turquia, Florence Nightingale levou 38 enfermeiras voluntárias que ofereciam cuidados especiais aos doentes em fase terminal ou gravemente feridos. Com sua formação realizada em instituições religiosas ela viveu a enfermagem como uma missão religiosa significativa e a partir de então tornou-se oficialmente a criadora da Enfermagem.¹⁰⁵ Importante mencionar que, no entanto, o trabalho de Florence Nightingale era de cunho religioso e não tanto espiritual, dentro do contexto do século XIX, das missões religiosas, com os valores da caridade, do amor ao próximo e à próxima, da doação, da humildade, da valorização do ambiente adequado para o cuidado, da divisão social do trabalho em enfermagem e da autoridade sobre o cuidado a ser prestado.¹⁰⁶

Ana Cristina de Sá e Luciane Lúcio Pereira verificaram também essa tendência que denota a espiritualidade mais à religião até meados do século passado, mas que, ao longo do tempo, inicia a compreensão dos fenômenos da

¹⁰³ CUNHA, Taís Landim da. **As concepções de docentes acerca da espiritualidade: possibilidades para o curso de psicologia**. 2020. 39f. Monografia (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020. p. 22. Disponível em: <http://repositorio.unifametro.edu.br/handle/123456789/455>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁰⁴ PERBONE, Janaína Gomes; CARVALHO, Emília Campos de. Sentimentos do estudante de enfermagem em seu primeiro contato com pacientes. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 64, p. 343-347, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/k9zNzP3WBN3pfn7bdT3WbSz/?lang=pt&format=html>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁰⁵ SOUZA, André Silva de. O Enfermeiro e o acolhimento aos pacientes frente à questão da religiosidade e espiritualidade. *In: TOTUM-Periódico de Cadernos de Resumos e Anais da Faculdade Unida de Vitória*, v. 6, n. 2, 2019. p. 33. Disponível em: <http://revista.faculdadeunida.com.br/index.php/intotum/article/view/2157>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁰⁶ PADILHA, Maria Itayra Coelho de Souza; MANCIA, Joel Rolim. Florence Nightingale e as irmãs de caridade: revisitando a história. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 58, p. 723-726, 2005. p. 725. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/ssxh6MfGXgHZxVDpBYTjX9v/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

espiritualidade não somente como necessidade humana básica, tanto de pacientes como de profissionais da enfermagem.¹⁰⁷

Retornando ao caso de Florence, sendo uma dama da corte, viveu em uma época em que o contato com as pessoas doentes ou com os saldados era inaceitável para a sociedade, pois ia contra a hierarquia da classe inglesa. Mesmo sendo julgada, ela permaneceu com sua missão que dizia ter recebido de Deus e cumpriu com os mais belos ensinamentos de Cristo, exercendo a tolerância, compaixão, quebras de preconceitos e respeitando a vida humana e assim, conseguiu mostrar sua dignidade e vencer a rígida hierarquia dos hospitais militares que não aceitavam mulheres exercendo essas funções.¹⁰⁸

O nascimento da enfermagem deu-se por influência de Florence Nightingale que oferecia pessoalmente o cuidado com o ou a paciente em fase terminal¹⁰⁹, tratando feridas, dando banho e também lendo passagens bíblicas com a intenção de proporcionar conforto espiritual.

Com Florence Nightingale a enfermagem passou a ser vista como um emprego respeitável para as mulheres. Personalidade controversa em algumas matérias, Florence foi bastante determinada na prossecução dos seus objetivos. Soube aliar o seu estatuto social a uma vasta e abrangente educação de base, à sabedoria prática e ao conhecimento de outras realidades geográficas e sociais, exercendo um relevante poder de influência sobre as políticas e reformas da saúde.¹¹⁰

Assim como Florence Nightingale, ligada à igreja, historicamente, a prática da enfermagem sempre esteve sobre responsabilidade de entidades religiosas em épocas e locais diferentes e sempre foi uma preocupação de profissionais da enfermagem estarem considerando e suprimindo pacientes em suas necessidades espirituais. Com o passar do tempo esse profissional vem apresentando uma falha

¹⁰⁷ SÁ, Ana Cristina de; PEREIRA, Luciane Lúcio. Espiritualidade na enfermagem brasileira: retrospectiva histórica. **O Mundo da saúde**, v. 31, p. 225-37, 2007. p. 230. Disponível em: http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/53/10_Espiritual_enfermagem.pdf. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁰⁸ SOUZA, 2019, p. 34.

¹⁰⁹ LOPES, Lúcia Marlene Macário; DOS SANTOS, Sandra Maria Pereira. Florence Nightingale – apontamentos sobre a fundadora da enfermagem moderna. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 3, n. 2, p. 181-189, 2010. p. 185. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239961010.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹¹⁰ LOPES; DOS SANTOS, 2010, p. 189.

em saber diferenciar a espiritualidade dos aspectos psicossociais e religiosos do indivíduo.¹¹¹

Com um considerável nível de complexidade, a relação entre espiritualidade e saúde vem apresentando um grande interesse dos estudiosos que em suas pesquisas têm defendido hipóteses de que os exercícios de atividades espirituais podem intervir positivamente em aspectos da saúde humana, tanto na perspectiva psicológica como na biológica e social.¹¹²

Apesar da grande perseguição que a religião cristã sofria o fervor a ela aumentava consideravelmente e com isso a prática de cuidar de pobres e doentes que se fazia regra para obter a salvação eterna. Essa prática era um atributo destinado somente as mulheres a qual formavam congregações constituídas por virgens, viúvas e monjas que fundaram em Roma as primeiras diaconisas, depois as matronas e as filhas e damas de caridade.¹¹³

Os hospitais eram construídos ao redor das igrejas e a formação das cuidadoras de pessoas enfermas e necessitadas era feita através do acompanhamento da rotina das comunidades religiosas responsáveis pelo cuidado de doentes, portanto todo o ensinamento das práticas do cuidado também era baseado nos princípios religiosos e espirituais.¹¹⁴

Portanto, na prática da enfermagem, sempre houve a preocupação de assistir as necessidades espirituais de pacientes, embora isso tenha se tornado difícil com o passar do tempo e possivelmente a maior barreira para a aceitação da saúde espiritual como um estudo legítimo é o cientificismo nas disciplinas de saúde, mesmo com a metodologia naturalista onde a ciência nem confirma e nem nega questões metafísicas como o conceito de espiritualidade.¹¹⁵

¹¹¹ OLIVEIRA, Fabiano Fernandes. **Espiritualidade**: Uma reflexão sobre o que sabem e o que fazem os enfermeiros. 2021. 18 fl. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Medicina de Botucatu, 2021. p. 12. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/204395>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹¹² CARLOTTO, 2013, p. 56.

¹¹³ CORTEZ, Elaine Antunes. **Religiosidade e Espiritualidade no Ensino de Enfermagem**: Contribuição da Gestão Participativa para a Integralidade no Cuidado. 2009. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de Enfermagem Anna Nery, 2009. p. 37. Disponível em: <http://objdig.ufrj.br/51/teses/729691.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹¹⁴ CORTEZ, 2009, p. 38.

¹¹⁵ BENKO, Maria Antonieta; SILVA, Maria Júlia Paes da. Pensando a espiritualidade no ensino de graduação. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 4, p. 71-85, 1996. p. 79. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/jnTvSWtBYDFtmBWwGjSNgfj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

O reconhecimento de que a espiritualidade é um aspecto fundamental na enfermagem tem ganhado maiores evidências, apesar de muitos e muitas profissionais não se sentirem confiantes para abordar esse aspecto, justificando-se pela falta de inclusão adequada dessa temática durante sua formação acadêmica.¹¹⁶

3.4 ESPIRITUALIDADE EM SALA DE AULA (COMPONENTE CURRICULAR)

Por vários estudos mostrarem a importância deste tema para a saúde, a menos de 20 anos a maioria das faculdades de medicina norte-americanas incluíram em suas grades curriculares disciplinas sobre a espiritualidade e cada vez mais a associação norte-americana de medicina reconhece a importância da valorização da espiritualidade na formação acadêmica e além disso, observou-se que a questão da espiritualidade na vida pessoal dos e das estudantes contribuiu para um melhor desenvolvimento profissional.¹¹⁷

Visando acrescentar um novo conhecimento e reconhecer os acontecimentos do universo por uma nova perspectiva, a espiritualidade como componente curricular prepara os e as estudantes da área da saúde para melhor acolher os e as pacientes através de uma anamnese espiritual/história espiritual que permitirá identificar mais profundamente o processo de adoecer deste indivíduo como também utilizar sua crença como instrumento de terapia conforme a necessidade de cada pessoa.¹¹⁸

Em um estudo exploratório com discentes do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade de Medicina de Marília, situada em uma cidade do interior do estado de São Paulo, apontou que na formação universitária atual, discentes avaliaram negativamente a abordagem de temas espirituais nas atividades curriculares, pois julgaram ser insuficientes as informações fornecidas durante sua formação e que gostariam de participar e aprimorar seus conhecimentos sobre saúde e espiritualidade como parte do currículo de Enfermagem.¹¹⁹

¹¹⁶ ESPINHA, Daniele Corcioli Mendes *et al.* Opinião dos estudantes de enfermagem sobre saúde, espiritualidade e religiosidade. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 34, p. 98-106, 2013, p. 96. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/Fj8d5PdW5Mvbx5zGhcqZFLN/?lang=pt&format=html>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹¹⁷ CARLOTTO, 2013, p. 56.

¹¹⁸ CARLOTTO, 2013, p. 56.

¹¹⁹ ESPINHA, 2013, p. 97.

Lidar com o campo espiritual do ser humano não é nada fácil, mas por ser um tema instigante, no ano de 2007 a Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina e Paulista de Enfermagem criou o componente curricular Espiritualidade e Medicina oferecido para estudantes de medicina e enfermagem. A disciplina foi dividida em 8 encontros semanais de quatro horas e tem como objetivo geral proporcionar no e na estudante uma reflexão sobre a importância e influência da espiritualidade no processo saúde-doença do ou da paciente e também como instrumento de humanização no atendimento.¹²⁰

A espiritualidade em sala de aula utiliza o conhecimento como um caminho para mostrar propósitos e sentidos proporcionando o autoconhecimento e aprimorando a conexão com as outras pessoas, natureza e o ambiente que o rodeia. Desta forma, torna-se um meio de promover a qualidade de vida, gerando crescimento intelectual e diminuindo sofrimentos.¹²¹

Um estudo realizado nos Estados Unidos mostrou que estudantes universitários estão bastante interessados pelo tema espiritualidade e empenhados a desenvolver esse aspecto em suas vidas e também estão a favor que as Instituições de Ensino Superior ajude-os contribuindo para alcançar a autocompreensão e valores pessoais baseados pela espiritualidade. Já uma investigação com docentes de quatro países na América Latina mostrou uma visão negativa dos acadêmicos quanto a esse assunto, afirmando que o compromisso social, tolerância, responsabilidade, honestidade, disposição, sentido de família e espiritualidade é muito fraco e somente o amor a liberdade têm se fortalecido ultimamente.¹²²

A instituição de ensino pode trabalhar com pessoas acadêmicas, questões de valores que desenvolvem aspectos de generosidade, solidariedade, empatia, entre outros, enquanto os mesmos aprendem suas competências e habilidades técnicas de sua profissão. Estimulando assim o aprimoramento de sua capacidade humana plena, pois para a vivência espiritual na academia não há necessidade de métodos determinados e nem exclusivamente conhecimentos teóricos e específicos

¹²⁰ CARLOTTO, 2013, p. 57.

¹²¹ HOLANDA; PEREIRA, 2020, p. 634.

¹²² HOLANDA; PEREIRA, 2020, p. 634.

como nas demais disciplinas, mas sim atitudes que envolvam relacionamento e compreensão humana.¹²³

Mesmo, aparentemente, não havendo conexão com a espiritualidade, muitas universidades têm se direcionado para o trabalho voluntário de serviço e compromisso social, onde os valores que se agregam a essas ações permitem grandes possibilidades de interconexões com o tema, criando um campo de ligação com a comunidade e desenvolvimento de altruísmo e de espiritualidade existencial, despertando atitudes cívicas e de cidadania.¹²⁴

A educação superior norte-americana tem trabalhado o desenvolvimento holístico dos estudantes mostrando que o aprendizado nas universidades está intimamente ligado com as emoções, sentimentos, crenças e atitudes e as instituições que ignoram essa conexão de emocional e cognitivo tornam-se menos afetivos. Sendo que os e as estudantes com maiores níveis de espiritualidade relatam maiores níveis de bem-estar físicos e psicológicos.¹²⁵

Muitos fatores tornam-se geradores de angústia entre discentes da área de saúde e o não focar adequadamente para essas questões resultam em estratégias de defesa que consistem na negação das emoções. Essa atitude torna-se desumanizadora, pois se os e as estudantes não lidam corretamente com suas emoções, não saberão relacionar-se adequadamente com as emoções de pacientes. Desta forma, o estudo da espiritualidade na graduação de cursos da saúde abre perspectivas para o cuidado de si e para o autoconhecimento, condições que se tornam essenciais para sua formação profissional.¹²⁶

Uma faculdade confessional no Sul do Brasil, através de uma pesquisa, constatou que o exercício da oração, estudo e meditação da palavra bíblica sofreu um declínio na vida do aluno e da aluna ingressante devido à sobrecarga de estudo e trabalhos que os mesmos enfrentam ao ingressar na instituição. Assim também foi observado por meio de uma pesquisa no Centro Universitário Adventista de São

¹²³ STRIEDER, Roque; HERBERT, Fabiana. Educação inclusiva: também um desafio de espiritualidade. **Revista Educação Especial**, v. 30, n. 58, p. 405-424, 2017. p. 406. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3131/313152151011.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹²⁴ HOLANDA; PEREIRA, 2020, p. 636.

¹²⁵ HOLANDA; PEREIRA, 2020, p. 637.

¹²⁶ CARLOTTO, 2013, p. 58.

Paulo (UNASP) - SP (Campus Hortolândia) um baixo índice de discentes que se dedicam a prática da meditação e oração particular.¹²⁷

Atualmente, embora muito timidamente, alguns aspectos da vida social estão mostrando uma busca e reconhecimento da importância da dimensão espiritual para a humanidade com a esperança de melhor compreensão do individual e do coletivo. Vem ganhando atenção também nas universidades onde estudos na área da Medicina e da Neurociência relacionam de forma positiva a espiritualidade com a saúde e o bem-estar.¹²⁸

Rossano André Dal-Farra e César Geremia¹²⁹ apontam para a complexidade inerente à vida humana e os novos desafios para os e as profissionais de saúde. Por isso, verificaram que o ser humano necessita ser considerado de forma integral, para além dos limites da fisiologia corporal. Isso possui implicações na formação dos e das profissionais da área. Defendem que é preciso verificar as interconexões entre saúde e espiritualidade na academia, enquanto objeto de estudo de componente curricular.

As interconexões entre mente e corpo, assim como a influência da espiritualidade sobre a saúde, suscitam abordagens mais amplas em relação à aplicação e à pesquisa destes campos na saúde e têm conduzido à crescente inclusão desta temática no âmbito do ensino. A valorização da vida, o cuidado do ser humano do ponto de vista integral e o respeito à individualidade representam aspectos fundamentais na atuação do profissional de saúde, especialmente em um país como o Brasil, caracterizado por um mosaico de traços culturais e representado por uma complexa configuração social. Neste sentido, as questões da espiritualidade se inserem de forma importante por serem relevantes para a saúde das pessoas, devendo perpassar as questões de ensino na área da saúde de forma transversal, inserindo-se nas práticas de saúde como princípio de convivência harmoniosa na relação dos profissionais com os pacientes e com a família destes.¹³⁰

Destaca-se o apontamento da transversalidade da espiritualidade enquanto tema para todo o curso de formação na área da saúde. Desta forma, pode ser

¹²⁷ ORTEGA, Jetro Castro. O crescimento espiritual em uma universidade confessional. **Kerygma**, v. 10, n. 2, p. 79-88, 2014. p. 81. Disponível em: <https://www.revistas.unasp.edu.br/kerygma/article/view/683>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹²⁸ BRAGA, 2014, p. 36.

¹²⁹ DAL-FARRA, Rossano André; GEREMIA, César. Educação em saúde e espiritualidade: proposições metodológicas. **Revista brasileira de educação médica**, v. 34, p. 587-597, 2010. p. 587. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/q6G8tGBmSdNrsxZfrk4Dxpp/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹³⁰ DAL-FARRA; GEREMIA, 2010, p. 595.

possível abarcar a integralidade humana, da saúde corporal e fisiológica, além da psicológica e espiritual.

Na pesquisa de Arturo de Pádua Walfrido Jordán e Leopoldo Nelson Fernandes Barbosa consta que os e as profissionais da saúde em atuação, em sua maioria, ignoram conceitos, evidências e aplicabilidade da espiritualidade na prática clínica e na formação em saúde. Porém, mostraram interesse na temática e consideraram importante a inclusão da espiritualidade no conteúdo dos programas. Concluíram que a abordagem da espiritualidade em cursos de saúde vem crescendo, de forma rápida internacionalmente, e lenta, no cenário nacional.

Essa realidade inclui de forma mais contundente os cursos de graduação. Ao se tratar de pós-graduação, no entanto, pouco se avançou. [...] Neste sentido, visto o benefício que traz para os indivíduos, recomenda-se a inclusão da espiritualidade nos conteúdos oficiais desses programas.¹³¹

Raquel Aparecida de Oliveira traz um panorama da abordagem da espiritualidade em escolas médicas no país:

Pesquisa sobre o ensino desse tema em escolas médicas no país, publicada em 2012, revelou que das 86 (47,7%) instituições que participaram, 9 ofereciam um curso específico sobre o assunto, sendo 4 (4,6%) obrigatórios e 5 (5,8%) eletivos. Em adição, 14 (16,2%) relataram que uma aula expositiva sobre espiritualidade e saúde constava em algum momento no currículo. Outras 12 (13,9%) indicaram que um membro da faculdade colaborava em um curso ou aula introduzindo o tema, principalmente nas disciplinas de Ética, Psicologia médica e Medicina comunitária. Somente 2 (2,3%) indicaram estar planejando implementar um novo curso em seu currículo.¹³²

Tassiani Turra Ferreira *et al.*¹³³ destacam a humanização dos alunos e das alunas nas escolas de medicina e de todas as demais áreas da saúde a partir de dois vieses: a compreensão da pessoa enferma, por um lado, e, respectivamente, a melhoria no seu cuidado integral, e, por outro lado, a possibilidade da

¹³¹ JORDÁN, Arturo de Pádua Walfrido; BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes. Espiritualidade e formação nos programas de residência em saúde de uma cidade no nordeste brasileiro. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, p. 82-90, 2019. p. 82. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/w8F4JTQDNXBkHvYqjXjDfjs/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹³² DE OLIVEIRA, Raquel Aparecida. Saúde e espiritualidade na formação profissional em saúde, um diálogo necessário. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 19, n. 2, p. 54-55, 2017. p. 55.

¹³³ FERREIRA, Tassiani Turra *et al.* Percepção de acadêmicos de medicina e de outras áreas da saúde e humanas (ligadas à saúde) sobre as relações entre espiritualidade, religiosidade e saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, p. 67-74, 2018. p. 69. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/949srBS3hRT5ygRgW8YvPrf/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

autocompreensão, no sentido de encontrar-se consigo mesmo. Concluem os autores que:

Parece ser intrínseca à maioria dos seres humanos a intuição de permanência ou de não dissolução após o momento da morte, e o profissional da saúde que souber trabalhar estas crenças, em si e nos seus pacientes, poderá potencializar e humanizar o seu cuidado ou assistência na área de sua escolha profissional.¹³⁴

O ser humano necessita de acompanhamento mais humanizado, mesmo quando a dor é fisiológica, porque acaba afetando a sua mente. Por outro lado, mesmo sem as dores fisiológicas, a mente e o espírito necessitam estar em paz para que o corpo não seja afetado. A ansiedade é uma das formas que a mente tem para afetar esse corpo.

¹³⁴ FERREIRA, 2018, p. 73.

4 ESPIRITUALIDADE FRENTE À ANSIEDADE

Trabalhar a espiritualidade pode ser uma forma de combater a ansiedade. Diante disso, o capítulo destaca métodos de combate à ansiedade, inclusive os espirituais, e verifica a atuação da Pastoral Universitária como espaço de vivência da espiritualidade.

4.1 MÉTODO DE COMBATE A ANSIEDADE

A ansiedade precisa ser tratada com muita atenção. Muitos estudos trazem importantes fontes de dados que mostram uma alta incidência e prevalência de estudantes que estão com a saúde mental debilitada dentro do ambiente universitário. Desta forma, a comunidade acadêmica deve ficar em alerta e implantar, na vida acadêmica deste indivíduo, medidas preventivas e auxiliares que estimulem o e a estudante a procurar alternativas para tratamento como a disponibilidade de serviços psicológicos, rodas de conversas, palestras, atividades de lazer e relaxamento físico e mental, entre outros.¹³⁵ De acordo com Emilia Suitberta de Oliveira *et al.*,

[...] o ingresso no ensino superior é algo que propicia ao estudante universitário uma série de transformações que podem colocá-lo em um estado de vulnerabilidade para o desenvolvimento de psicopatologias. Compreender quais fatores podem desencadear sintomas depressivos e ansiosos durante esse período, é uma importante forma de traçar estratégias de promoção de saúde mental dentro das universidades, levando em consideração as especificidades que cada curso apresenta¹³⁶

Nesse sentido, a psicologia é um método eficiente para apoio à comunidade acadêmica, importante para intermediar a relação aluno-instituição, principalmente quando do ingresso na universidade, também um momento de ruptura. O apoio psicológico pode ajudar a preparar “para pensar, prevenir ou orientar sobre as

¹³⁵ ALVES, 2019, p. 50.

¹³⁶ TRIGUEIRO, Emilia Suitberta de Oliveira *et al.* Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e3310312897-e3310312897, 2021. p. 11. Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12897>. Acesso em 30 ago. 2021.

possíveis formas de inclusão no ensino superior, por nos convocar para termos olhares atentos às diferenças e à dor dos sujeitos.”¹³⁷

No entanto, esse apoio não se restringe apenas ao *lócus* acadêmico, às relações dentro da comunidade acadêmica. Por vezes, conforme Jenny Silva, Sónia Simões, Marina Cunha e Laura Lemos, o contexto familiar e a qualidade da vinculação podem afetar os percursos desenvolvimentais. Isso porque “a perturbação emocional resulta de um percurso não funcional no desenvolvimento psicológico que se deve à formação de representações negativas acerca das relações com os outros que influenciam avaliações irrealistas.”¹³⁸

Para além da comunidade acadêmica, fato é que a sociedade ainda lida com a resistência cultural quanto à busca por acompanhamento especializado para tratar a ansiedade patológica e muitas vezes até o próprio indivíduo desconhece o processo de adoecimento que está vivendo e desqualifica assim o sofrimento psíquico e vive a falsa expectativa de que precisa ser forte pois a ansiedade erroneamente é vista como uma fraqueza.¹³⁹

As intervenções de apoio psicológico prestadas a estudantes universitários dentro das instituições devem ser tanto remediativas, preventivas, quanto de desenvolvimento pessoal. As remediativas consistiriam em apoio terapêutico ou psicoterapia para estudantes que necessitem de atenção profissional imediata; as preventivas procurariam identificar e controlar fatores de risco tentando assim diminuir determinados problemas através da elaboração de programas que promovam a educação para a saúde mental; por fim, os serviços de desenvolvimento pessoal onde as instituições estimulariam os e as estudantes a alcançarem seu potencial máximo proporcionando não só o bem-estar acadêmico mais também o desenvolvimento pessoal.¹⁴⁰

¹³⁷ HOLANDA, Marina Araújo *et al.* Psicologia Educacional no Ensino Superior: a partir de práticas desenvolvidas em um programa de apoio ao estudante. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e460101019126-e460101019126, 2021. p. e460101019126. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19126>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹³⁸ SILVA, Jenny *et al.* Correlatos psicológicos das relações familiares de estudantes universitários. **Revista E-Psi**, v. 9, n. 2, p. 23-50, 2020. p. 26.

¹³⁹ FREITAS, Anna Gabrielle de. **Ansiedade na Universidade**: o peso de uma crise no desempenho acadêmico. 2021. 34 fls. Monografia. Centro Universitário do Sul de Minas, Curso de Jornalismo, UNIS/MG, 2021. p. 22. Disponível em: <http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/1856>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁴⁰ ALMEIDA, 2015, p. 58.

O desenvolvimento em habilidades sociais, como habilidades de comunicação, civilidade, de expressão de sentimentos positivos, entre outros, favorece ao indivíduo um bom funcionamento psicológico, saúde física e social. Uma falta de competência de dificuldades nessas habilidades pode prejudicar a qualidade de vida e também as relações sociais. Para um bom desenvolvimento em habilidades sociais programas de treinamento dessas habilidades podem ser estruturados como métodos de intervenção no qual ajudam discentes a terem uma melhor adaptação ao ambiente acadêmico e diminuição dos níveis de ansiedade.¹⁴¹

Algumas das estratégias utilizadas para o treinamento de habilidades sociais incluem exercícios e jogos que promovam descontração, exposição dialogada e didática, exercícios de respiração diafragmática e relaxamento muscular, entre outros, com o objetivo de aproximar e integrar grupos, compreender a origem e função da ansiedade, aprender técnicas para manejo da ansiedade, treinar habilidades não verbais e verbais. Desta maneira há uma melhora em desenvolver habilidades sociais e como consequência há melhora nos níveis de ansiedade em estudantes universitários e a melhora no desempenho acadêmico com um aumento no rendimento acadêmico e a diminuição da evasão universitária.¹⁴²

As atividades físicas promovem alterações psicológicas e podem ser consideradas aliadas nas intervenções não medicamentosas para transtornos psicológicos, pois promovem bem-estar, melhoram a qualidade de vida e da saúde mental agindo como prevenção e redução de sintomas de ansiedade. Segundo André Calil Silva e Milton José Zamboni, sendo considerada uma peça fundamental para uma boa qualidade de vida, diminuição de doenças crônico-degenerativas, câncer, hipertensão arterial, obesidade e muitas outras patologias, a prática de exercícios físicos também está ligada à melhora da saúde mental e consequentemente do bem-estar. Seus benefícios são evidenciados através da

¹⁴¹ FERREIRA, Vinicius Santos; OLIVEIRA, Maria Aparecida; VANDENBERGHE, Luc. Efeitos a curto e longo prazo de um grupo de desenvolvimento de habilidades sociais para universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 30, p. 73-81, 2014. p. 75. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/tH7GYBh3DLWH5jjrpKc4Bmj/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁴² FERREIRA; OLIVEIRA; VANDENBERGHE, 2014, p. 77.

diminuição dos sintomas de ansiedade, aumento da autoconfiança, mudanças dos hábitos de vida, melhora do sono, melhora da concentração entre outros.¹⁴³

Outra forma alternativa de combater e aliviar a ansiedade é o uso de óleos essenciais dos quais não apresentam desvantagens comparados as terapias medicamentosas. Os óleos essenciais de *Lavandula angustifolia*, *Pelargonium graveolens*, *Citrus bergamia* tem componentes em sua composição que exercem diferentes atividades como o efeito ansiolítico e anticonvulsivante, podendo ser aplicado como terapia complementar para pessoas que apresentam sintomas de ansiedade, dor, insônia, entre outros.¹⁴⁴

Atuando de várias formas no nosso organismo, por meio de inalação, administração oral e aromaterapia, eles são capazes de renovar as energias tanto de aspectos emocionais como físicos e esses efeitos positivos são causados pelos componentes voláteis presentes nos óleos e que agem através do sistema límbico do ser humano proporcionando uma melhora no humor, no estado de alerta e na cognição.¹⁴⁵

Por fim, cabe mencionar a musicoterapia para tratamento da ansiedade. Trata-se de “[...] um recurso possível e com bons resultados no tratamento de sintomas de ansiedade e outros aspectos cognitivos disfuncionais.”¹⁴⁶ A musicoterapia é utilizada para tratamentos oncológicos¹⁴⁷, gravidez de risco¹⁴⁸, em

¹⁴³ SILVA, André Calil; ZAMBONI, Milton José. Educação Física, Esporte e Cultura no Ensino Superior: íntimas relações com o Brasil e a atualidade. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 1045-1051, 2010. p. 1048. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/wgV7Lgn3pY7k5NG3q49CyXF/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁴⁴ LIMA, Fábica Cristina Chaves *et al.* A utilização de óleos essenciais de *Lavandula angustifolia*, *Pelargonium graveolens* e *Citrus bergamia* no combate à ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 41031-41046, 2021. p. 41035. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/28616>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁴⁵ LIMA, 2021, p. 41035.

¹⁴⁶ ASSUNÇÃO, Wildson Cardoso *et al.* O tratamento de sintomas de ansiedade baseado na música e terapia cognitivo-comportamental. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 4, n. 1, p. 127-143, 2020. p. 137. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/195>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁴⁷ DE SOUZA, Suzana Alves; DOS SANTOS, Pamela Monique Pereira; FERREIRA, Luiz Eduardo Nunes. Musicoterapia como instrumento de conforto para o paciente oncológico: revisão integrativa da literatura. **Revista Saúde-UNG-Ser**, v. 12, n. 3/4, p. 47-55, 2019. p. 49. Disponível em: <http://revistas.ung.br/index.php/saude/article/view/3596>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁴⁸ PITA, Carla Marisela Pestana Figueira. **Compôr com o coração**: musicoterapia na gravidez de risco. Relatório de estágio do Mestrado em Musicoterapia, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada, Lisboa 2020. p. 41. Disponível em: <http://dspace.lis.ulsiada.pt/handle/11067/5705>. Acesso em 30 ago. 2021.

consultórios dentários¹⁴⁹, em sessões de hemodiálise¹⁵⁰, e assim por diante. De acordo com Laura Rabelo de Freitas *et al.*, a musicoterapia age em áreas cerebrais contribuindo para o relaxamento do corpo, levando à diminuição da ansiedade:

[...] a musicoterapia apresenta-se não somente como meio eficaz de concretização do atendimento humanizado, mas também meio de restauração de funções fisiológicas: mediante a estimulação de áreas cerebrais, a música tem o potencial de relaxamento corpóreo, o que, em determinadas situações, contribui para influência direta no ritmo respiratório, batimentos cardíacos e secreções glandulares e hormonais. A consequência preponderante é um paciente mais sereno, com um sistema imunológico fortalecido e com mais bem estar psíquico, um dos fatores primordiais do conceito de saúde.¹⁵¹

Verifica-se que a ansiedade pode ser tratada de diversas formas, porém cada contexto deve ser analisado para que se tenha a dimensão de qual tratamento vem a ser melhor para a pessoa, seja psicológico, ou com intervenção musical, exercícios físicos, aromaterapia, ou, ainda, a partir de métodos espirituais, conforme segue a pesquisa.

4.2 MÉTODOS ESPIRITUAIS NO COMBATE À ANSIEDADE

No final do século XIX, com a intenção de se firmar como conhecimento autônomo, a ciência distanciou-se dos aspectos relacionados a religião, mas atualmente as experiências espirituais estão ganhando espaço e sendo consideradas como elementos importantes que auxiliam ao equilíbrio e bem-estar dos indivíduos, embora não se trate necessariamente de adesão a uma religião, pois a dimensão espiritual vai além de uma confissão religiosa.¹⁵²

A espiritualidade tem sido sustentada mais como um mecanismo de *coping* direcionada as emoções que permite as pessoas enfrentarem as crises existenciais ameaçadoras favorecendo o suporte social e emocional adequado. Assim, o *coping*

¹⁴⁹ DE MELO SILVA, Fernanda Fernanda Britto. Benefícios da musicoterapia e sua aplicabilidade na odontologia. **Revista Fluminense de Odontologia**, 2018. p. 41. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/ijosd/article/view/36397>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁵⁰ DE PAZ FERRINI, Lucila; DOS REIS MOURA, Rita de Cássia. Musicoterapia durante a Hemodiálise: Uma Revisão de Literatura. **Revista Neurociências**, v. 29, p. 1-19, 2021. p. 10. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/11533>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁵¹ DE FREITAS, Laura Rabelo *et al.* Musicoterapia: Alicerce à terapêutica e estratégia de atendimento humanizado. **Revista De Saúde**, v. 8, n. 1, p. S1, 2017. p. 118.

¹⁵² GOMES; FARINA; FORNO, 2014, p. 109.

é entendido como um conjunto de estratégias que as pessoas usam para se adaptarem as diversas situações que surgem no decorrer da sua vida.¹⁵³

A espiritualidade bem integrada na vida do indivíduo, auxiliará de forma positiva para sua saúde física e mental e mesmo não sendo fácil compreendê-la ou mesmo defini-la, os profissionais psicólogos a inserem em suas atividades e nos processos terapêuticos de seus e suas clientes tanto no ambiente público quando no privado.¹⁵⁴

Quando uma pessoa desenvolve habilidades para expressar, acessar e alimentar o aspecto espiritual em sua vida, há um impacto positivo na forma como ela encara o mundo promovendo um senso de conectividade que auxilia no desenvolvimento da empatia, comportamento ético, responsabilidade e ações de justiça.¹⁵⁵

Relacionada com uma melhor saúde e uma expectativa de vida mais longa a espiritualidade influencia na diminuição da ansiedade e pode ser considerada como um fator protetor para esse e para muitos outros transtornos mentais.¹⁵⁶

Quando há conexão de ações solidárias e projetos de práticas profissionais, desenvolve-se no e na estudante uma visão menos individualista de sua profissão e mais compromisso com as necessidades de sua comunidade. Essa construção da educação em valores espirituais não precisa necessariamente estar presente apenas na sala de aula. A maneira como cada instituição de ensino planeja e organiza seu espaço físico, virtual, a forma como se comunica com a comunidade, a maneira como elabora seus programas e projetos podem revelar a importância que esses atributos têm para a comunidade acadêmica.¹⁵⁷

¹⁵³ PINTO, Cândida; PAIS-RIBEIRO, José Luís. Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. **Arquivos de Medicina**, v. 21, n. 2, p. 47-53, 2007. p. 47. Disponível em: <http://files.jvilelas.webnode.pt/200000095-65ec16669e/Escala%20de%20Avalia%C3%A7%C3%A3o%20da%20Espiritualidade.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁵⁴ GOMES; FARINA; FORNO, 2014, p. 109.

¹⁵⁵ HOLANDA; PEREIRA, 2020, p. 639.

¹⁵⁶ AMARO, Elisângela de Assis. **A influência da espiritualidade, religiosidade, ansiedade e depressão na motivação dos acadêmicos de uma universidade federal**. 2018. 98f. Dissertação (Mestrado em Atenção à Saúde) - Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Atenção à Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2018. p. 47. Disponível em: <http://bdtd.ufm.edu.br/handle/tede/723>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁵⁷ HOLANDA; PEREIRA, 2020, p. 639.

Os efeitos positivos que as práticas espirituais apresentam em pacientes, já está sendo bastante valorizado no campo da Medicina. Independente de religião ou das práticas que cada pessoa realiza com o intuito espiritual, seja uma oração, meditação, cânticos ou uma reunião com clima de amor fraternal, há a liberação hormonal que atua como geradora de bem-estar bloqueando efeitos prejudiciais à saúde, fortalecendo o sistema imunológico.¹⁵⁸

A meditação é uma prática que vem ganhando espaço e está cada vez mais sendo estudada e divulgada no campo da saúde e da neurociência por seus inúmeros benefícios. Sua origem é do sistema Yoga que foi desenvolvida na Índia como parte de um contexto espiritual de cunho religioso. Ela é a capacidade, que é algo natural do ser humano, de focar a mente em algo ou em um pensamento que leva o indivíduo a eliminar qualquer outro pensamento proporcionando uma experiência do conhecimento de si, da natureza a sua volta e do universo, trazendo uma tranquilidade e relaxamento da mente e do corpo, desligando-se do mundo e voltando a atenção para si.¹⁵⁹

As práticas meditativas, conforme se relacionam com aspectos espirituais, são benéficas para a saúde mental, física e espiritual, pois o corpo e a mente estão interligados e a espiritualidade independente da presença ou ausência da religiosidade, é um aspecto inerente ao ser humano.¹⁶⁰

Através da análise das imagens cerebrais de monges, constatou-se que a meditação altera o padrão das ondas cerebrais ativando a região responsável pelas emoções relacionadas ao bem-estar, diminuindo consideravelmente os níveis de ansiedade. No livro de Daniel Goleman, “A arte da meditação”, o autor afirma que o sistema imunológico é reforçado contra bactérias, vírus e câncer e é capaz de promover certa regulação e diminuição da dor, controle da pressão arterial, combate aos efeitos colaterais de quimioterapia e insônia.¹⁶¹

¹⁵⁸ CAFEZEIRO, Amanda *et al.* A espiritualidade no processo de formação dos profissionais de saúde. **Revista Pró-univerSUS**, v. 11, n. 2, p. 158-163, 2020. p. 160. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/2369>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁵⁹ SILVA, Renata Tatianne de Lima. 2018. 49 fls. Monografia de Conclusão de Curso. **Espiritualidade não religiosa na escola: práticas meditativas no ambiente escolar**. UFPB, Departamento de Ciências da Religião, 2018. p. 22.

¹⁶⁰ SILVA, 2018, p. 23.

¹⁶¹ GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. Rio de Janeiro: Sextante, 1999. p. 67.

Há melhora nas categorias cognitivas (promovendo mais atenção, foco e concentração), emocional (trazendo calma e tranquilidade), física (relaxamento muscular), social (melhora nos relacionamentos) e espiritual (aproximação do transcendente). A meditação é um objeto que leva o indivíduo, que a prática, a viver uma espiritualidade, mesmo que seja uma espiritualidade não religiosa.¹⁶²

Sendo conhecida como um fator que contribui para a saúde e qualidade de vida das pessoas, a espiritualidade tem ocupado um papel importante no processo saúde-doença. Sua manifestação pode ser através de práticas espirituais como a oração e meditação. A oração permite ao ser humano ter acesso ao eu mais profundo e assim exercer certo controle de si, do corpo e da mente podendo incluir o otimismo no processo de combate a doenças tanto físicas, mentais e espirituais.¹⁶³

A oração é um exercício mental que interrompe as reações biológicas que prejudicam o corpo e a mente, pois quando a pessoa profere rezas, orações ou apenas uma palavra como amor, já seria o suficiente para cortar os efeitos prejudiciais da adrenalina e do cortisol, fazendo com que o corpo combata a sensação de alerta constante e diminua a ansiedade.¹⁶⁴

Há uma relação de melhora nos índices de saúde e bem-estar em pessoas que expressam a sua espiritualidade através da adoção de valores, crenças e práticas de uma religião, como a oração, que proporcionam um conforto espiritual promovendo melhora da saúde e alterando a visão que a pessoa tem sobre a doença.¹⁶⁵

As práticas espirituais são capazes de fortalecer o sistema imunológico de uma pessoa através da sensação de segurança, otimismo e esperança que ela proporciona. Atuando positivamente, por meio dos neurotransmissores, no sistema nervoso simpático e parassimpático, essas práticas diminuem a frequência cardíaca,

¹⁶² MEDEIROS, Alexsandro Melo. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Correlatio**, v. 16, n. 2, p. 283-301, 2017. p. 294. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/COR/article/view/8369>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁶³ MOTA, Laryssa Amorim Barros; CARVALHO, Karolyne Farias Biana de. **Aplicação da espiritualidade no processo terapêutico de pessoas em uso de substâncias psicoativas**. 2021. p. 47. Disponível em: <https://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/handle/set/3818>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁶⁴ MORAES, Maria Regina Cariello. Reza para a vida longa: Espiritualidade como fator de longevidade, segundo o noticiário. **Revista do Núcleo de Estudos de Religião e Sociedade (NURES)**. n. 27, p. 1-8, 2014. p. 4. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/nures/article/view/25361>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁶⁵ INOUE; VECINA, 2017, p. 128.

pressão sanguínea e os níveis de cortisol, contribuindo para baixar os níveis de ansiedade.¹⁶⁶

A espiritualidade está nas ações e na coerência entre o agir e o pensar. Ela é uma experiência singular do indivíduo e cada um tem a sua forma de viver e expressar a espiritualidade.¹⁶⁷

4.3 ESPIRITUALIDADE COMO AUXÍLIO\SUPORTE NO COMBATE A ANSIEDADE

Sabendo da importância da espiritualidade para a preservação da saúde, a Organização Mundial de Saúde (OMS), incluiu, no ano de 1988, a dimensão espiritual no conceito multidimensional de saúde, direcionando a questões como significado e sentido da vida, e não se privando a qualquer tipo de crença ou prática religiosa.¹⁶⁸

Desde então, o cuidado em saúde considera que o indivíduo é um sistema aberto que interage bio-psico-socio-espiritual desenvolvendo energias que equilibram o interior e o exterior, acreditando que não somos somente corpo, mas também espírito, justificando desta forma a importância de cuidar do ser humano em suas necessidades e dimensões espirituais.¹⁶⁹

Existe uma busca que se torna mundialmente importante para a redefinição do ser humano, que são as demandas não materiais onde se busca um sentido plenificador e de valores que inspirem profundamente a vida. Por isso, a espiritualidade vem sendo considerada como um aspecto mais profundo do humano que direciona para uma descoberta plena de sua individuação e encontrando em si um espaço de paz em meio a conflitos e desolações sociais e existenciais.¹⁷⁰

¹⁶⁶ SOLER, 2012, p. 95.

¹⁶⁷ BORGES, Pedro Pereira; FERREIRA, Rafael Sousa; DE SOUSA, Isabela Diamante Teixeira. A saúde permeada pela espiritualidade. **Multitemas**, p. 8-21, 2017. p. 10. Disponível em: <https://multitemasucdb.emnuvens.com.br/multitemas/article/view/1309>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁶⁸ TSCHOEPKE, Eduino Roveda. **Estudo de levantamento bibliográfico sobre espiritualidade na literatura da área da saúde**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Especialização em Psicologia, Ênfase em Avaliação Psicológica. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Psicologia, 2014. p. 26. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/102322>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁶⁹ OLIVEIRA, 2021, p. 12.

¹⁷⁰ BARRETO, 2013, p. 189.

A importância da espiritualidade é a sua própria força curativa derivada das energias específicas de dimensões espirituais como o amor, solidariedade, laços fraternos, perdão entre outros. Essas energias reforçam nas pessoas a confiança que regenera a vida e essa confiança permite reafirmar que a vida tem sentido e ainda detê-la no seu interior para autoalimentar-se.¹⁷¹

Pesquisas de neurociência e de neuropsicologia possibilitaram um novo mapeamento do cérebro que ampliou as possíveis inteligências, sendo a Inteligência Espiritual, Inteligência Intelectual e Inteligência Emocional. A Inteligência Espiritual, associa-se a capacidade inata do cérebro e da psique humana de descobrir novas manifestações de sentido e de cura. Observou-se também a existência de um “ponto Deus” na região do cérebro localizada nas conexões neurais nos lobos temporais. Claramente que a pesquisa não se refere a existência de Deus, mas mostra a evolução do cérebro no aspecto sensibilidade que confere sentido a existência.¹⁷²

Os mecanismos neurais evidenciam que a espiritualidade não é uma escolha do indivíduo, mas sim uma realidade dada e inerente a cada pessoa, cabendo-lhe abrir esse espaço e aproveitar as oportunidades para desenvolvê-la e ampliar a capacidade de administrar eventos estressores e questões da própria existência, pois a não expansão deste espaço ocasionará maior suscetibilidade ao adoecimento tanto físico quanto emocional.¹⁷³

Por meio da espiritualidade o ser humano torna-se mais criativo frente aos problemas existenciais, pois insere-se em um processo de autotranscendência, ou seja, exerce a capacidade única do ser humano na superação de si mesmo, dos obstáculos, passando a atingir realidades desconhecidas que vão além dos seus limites.¹⁷⁴

A relação positiva entre saúde e espiritualidade se sustenta pelo fortalecimento pessoal frente as adversidades das condições patológicas, na contribuição da maior adesão terapêutica e na diminuição das experiências negativas oriundas pela doença, pois a espiritualidade proporciona explicação para o adoecimento e ao mesmo tempo promove esperança, conforto, otimismo e ressignificação da vida, pois a mesma está associada ao bem-estar pessoal,

¹⁷¹ AMARO, 2018, p. 48.

¹⁷² GOMES; FARINA; FORNO, 2014, p. 110.

¹⁷³ GOMES; FARINA; FORNO, 2014, p. 111.

¹⁷⁴ GOMES; FARINA; FORNO, 2014, p. 112.

longevidade, redução dos níveis de dor, depressão, ansiedade, angústia, melhor saúde psicológica e muitas vezes física.¹⁷⁵

Estudos sobre a saúde mental de estudantes universitários tem demonstrado, pela literatura internacional, importantes e positivas evidências quando relacionadas à espiritualidade. Uma pesquisa realizada na África do Sul identificou que históricos de doenças mentais estavam associadas a uma baixa qualidade de vida e a um grau de espiritualidade inferior. A mesma pesquisa menciona estudantes iranianos e com pós-graduandos indianos no qual os altos níveis de espiritualidade estão associados com a qualidade de vida dos mesmos.¹⁷⁶

Uma pesquisa com estudantes de psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS) sobre a associação entre a qualidade de vida e o bem-estar espiritual, verificou-se a existência da interação positiva entre o estar bem espiritualmente e o domínio físico, psicológico, social e ambiental desses acadêmicos, ou seja, o exercer a espiritualidade pressupõe níveis mais altos de saúde física e mental.¹⁷⁷

Luana Thereza Nesi Mello, Roberto Chiodelli e Saul Neves de Jesus, em sua pesquisa menciona um estudo qualitativo conduzido com duas instituições de ensino superior dos Estados Unidos da América, que sugeriu que a forma que discentes utilizam a espiritualidade desempenham um papel importante no aumento do funcionamento psicológico cognitivo e social, afetando positivamente o desempenho dos e das estudantes no ambiente acadêmico.¹⁷⁸

O objetivo de exercitar a espiritualidade é melhorar os pensamentos, as palavras e ações que interferem em sua conduta e assim permitindo uma visão mais clara de sua própria identidade. Essa melhoria origina-se no íntimo de cada indivíduo do qual busca um contato mais fiel com seus sentimentos, como também um enfrentamento do sofrimento sendo ele inevitável ou não. Portanto a âncora do equilíbrio existencial do ser humano para manter o bom andamento da mente e do corpo é ser espiritualizado.¹⁷⁹

¹⁷⁵ INOUE; VECINA, 2017, p. 129.

¹⁷⁶ MELLO; CHIODELLI; JESUS, 2021, p. 651.

¹⁷⁷ CARLOTTO, 2013, p. 58.

¹⁷⁸ MELLO; CHIODELLI; DE JESUS, 2021, p. 653.

¹⁷⁹ AMARO, 2018, p. 49.

O equilíbrio espiritual desencadeia um estado de benevolência que pode alterar diversas habilidades de um indivíduo, pois a espiritualidade é retratada como um meio de esperança frente às variações do estado de saúde, onde as crenças podem influenciar positivamente as pessoas a se adaptar em diferentes situações desconfortáveis, proporcionando sentimentos como autoconfiança, adaptação, firmeza e aceitação. Desta forma, evidenciam que quanto maior o envolvimento religioso e espiritual melhor será o bem-estar psicológico, alegria, satisfação com a vida, maior expectativa de vida, melhor saúde e menos ansiedade e depressão.¹⁸⁰

Pessoas com um nível alto de espiritualidade possuem maior bem-estar geral e menor prevalência de depressão e ansiedade, pois leva o ser humano a uma profunda mudança em seu interior que gera uma rede de transformações na vida do indivíduo garantida por meio de uma energia que o move em direção ao enfrentamento da vida e atribuindo significado para sua existência.¹⁸¹

4.4 PASTORAIS UNIVERSITÁRIAS COMO ESPAÇO DE VIVÊNCIA DE ESPIRITUALIDADE

A Pastoral Universitária se constitui por um conjunto de ações realizadas por igrejas cristãs, pelas quais realizam a sua missão em continuar a ação de Jesus Cristo, que cuidava do seu rebanho como um bom Pastor. Portanto, a Pastoral é lugar de cuidar oferecendo o que é necessário para o crescimento humano e espiritual.¹⁸² No entanto, percebe-se que a Pastoral Universitária possui um caráter mais religioso do que espiritual em seus serviços.

A partir do ano de 1973, algumas igrejas iniciaram a organização, com pequenos grupos de estudantes, a Pastoral Universitária, porém as dificuldades políticas não permitiam que esse movimento ganhasse reconhecimento. Ainda na metade da década de 1970, através de movimentos estudantis, os grupos da Pastoral começaram a se multiplicar e muitas até sem vínculo com a Igreja institucional. Sem o apoio e consistência também deixaram de existir. Originou então, por meio da Renovação Carismática, ligada a Igreja Católica Apostólica

¹⁸⁰ INOUE; VECINA, 2017, p. 129.

¹⁸¹ SOLER, 2012, p. 96.

¹⁸² SAPATO, Rafael. Serviços de orientação universitária: o papel da pastoral universitária. **Revista Eletrônica de Investigação e Desenvolvimento**, n. 3, 2014. p. 33.

Romana, os grupos de Oração Universitários que por muito tempo tornou-se a única ação de grupos universitários católicos.¹⁸³

Para sua materialização, no caso da Universidade Católica de Moçambique, a Pastoral usa como parâmetro três aspectos: “a dinâmica comunitária” que se faz a partir de pequenos grupos de estudantes que priorizam a autocompreensão, o diálogo e a aprendizagem; “a espiritualidade”, que utiliza reflexões Bíblicas e escuta da Palavra para promover o amadurecimento da relação com Deus; e, por último, o aspecto da “ação evangelizadora”, através de serviços comunitários, reflexões e diálogos com a intenção de mostrar que a proposta de Jesus ultrapassa todas as dimensões para a procura da felicidade.¹⁸⁴

A Pastoral Universitária da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Minas Gerais especifica o “Eixo da Espiritualidade” nas suas diretrizes:

A vivência em comunidade é favorecida pelo Eixo da Espiritualidade, considerando a perspectiva Cristocêntrica, ou seja, a centralidade na pessoa de Jesus Cristo e em sua mensagem salvífica. Por isso, a Sagrada Escritura é o ponto de partida para o convívio com Jesus Cristo na vivência da fraternidade, para a orientação pastoral e para a formação da comunidade cristã na Universidade. A Celebração Eucarística, memorial da Páscoa do Senhor, é a expressão litúrgica da vivência da fé na comunidade, capaz de suscitar a partilha das dificuldades no cotidiano, sustentar o compromisso com o Reino de Deus e alimentar a esperança de um mundo melhor, mais humano, justo e fraterno. Na intercessão entre a Igreja e a sociedade, o eixo da Espiritualidade inspira e sustenta as ações sociais e humanitárias a partir da fé. Os Centros de Espiritualidade são espaços privilegiados que nos acolhem nas atividades diárias de reflexão, oração e tomada de consciência do momento presente. Lugares de cultivarmos sonhos coletivos, desejos e esperanças não ocupadas pelo capital financeiro, mas sonhos de Boa Notícias como o sonho de Deus para nós, por um mundo de paz. Nossa espiritualidade tem o cheiro e o sabor do lugar onde estão nossos pés e tem o voo dos ideais que cultivamos e que animam nosso coração.¹⁸⁵

No caso da Pastoral Universitária do Centro Universitário Sagrado Coração (UNISAGRADO), percebe-se a ênfase na pluralidade religiosa. Isso porque defende o diálogo respeitoso com as outras identidades religiosas presentes no mundo

¹⁸³ AGUADO, Maria Eugenia Loris. A Presença da Igreja no meio universitário. **Revista Encontros Teológicos**, v. 27, n. 3, p. 81-96, 2012. p. 82.

¹⁸⁴ SAPATO, 2014, p. 33.

¹⁸⁵ PASTORAL UNIVERSITÁRIA PUC Minas. **Diretrizes de ação 2019-2023**. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte: PUC Minas, 2019. (Coleção Pastoral; 2). p. 23-24. Disponível em: <https://www.pucminas.br/Pastoral/Documents/Diretrizes-Pastoral-Universitaria-vol-02.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

universitário. A Pastoral Universitária não pode ter a pretensão de alcançar uma uniformidade de pensamento, nem mesmo de fazer proselitismo.¹⁸⁶

A Pastoral Universitária, em tempos de crise, como o da pandemia da Covid 19, oferece espaço para desenvolver a espiritualidade:

Nesse olhar, abrem-se caminhos de espiritualidade que devem conduzir o homem a olhar para dentro de si, para a transcendência e o encontro com Deus, gerando a oportunidade de alimentar-se de uma vida que não cessa, que pulsa e encoraja. Esta experiência é uma condição inerente ao ser humano, ou seja: falar de espiritualidade é dar significado às motivações e aspirações genuínas do ser humano, a partir da ordem do espírito. Sem dúvidas, a espiritualidade é uma via de aperfeiçoamento. A partir dela, a pessoa pode chegar a ser mais pessoa e o humano mais humano em todas as dimensões¹⁸⁷

A Pastoral Universitária, portanto, deve favorecer para que a espiritualidade seja sempre celebrada. Em todas as religiões as liturgias, ritos e celebrações são considerados o ponto inicial para viver a espiritualidade. Desta forma, essas ações só terão significado quando a vivência espiritual das pessoas envolvidas fizer parte do momento.¹⁸⁸

Carlos Frederico Schlaepfer e Robson Ribeiro de Oliveira Castro Chaves destacam que “A espiritualidade é um caminho estreitamente ligado à vida. No nosso caso, a complexa realidade brasileira é o lugar onde o agente pastoral é chamado a viver a cada dia a espiritualidade cristã [...]”¹⁸⁹ Nesse sentido, criticam o ambiente não acolhedor da Pastoral Universitária, muitas vezes funcionando como uma estratégia de marketing, ou como extensão do espaço da igreja para celebrações litúrgicas.

Thiago Luiz da Silva Braga aponta para uma Pastoral Universitária que incentive uma “[...] espiritualidade cristã que dialogue respondendo perguntas atuais; sendo curadora, acolhedora, eficaz e inspiradora ao outro, transformando-o em

¹⁸⁶ DOS SANTOS, Giuliane Ciniciato Gonçalves. Pastoral Universitária do UNISAGRADO. **Revista InterAção**, v. 1, n. 1, p. 17-21, 2021.

¹⁸⁷ BARROSO, Lilian Neto *et al.* A espiritualidade em tempos de pandemia. **Boletim P&D**, v. 3, n. 5, p. 1-3, 2020. p. 1. Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/boletim_p_d/article/view/2047. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁸⁸ JULIATTO, Clemente Ivo. Pastoral universitária: a universidade católica a serviço da evangelização. **Revista Pistis & Praxis: Teologia e Pastoral**, v. 1, n. 1, p. 27-52, 2009. p. 28. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4497/449748727003.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁸⁹ SCHLAEPFER, Carlos Frederico; CHAVES, Robson Ribeiro de Oliveira Castro. A espiritualidade na vida e realidade do ser humano. **RHEMA**, v. 18, n. 56, p. 80-97, 2020. p. 82. Disponível em: <https://seer.cesjf.br/index.php/RHEMA/article/view/2728>. Acesso em 30 ago. 2021.

próximo, sem a necessidade de perda ou anulação de sua identidade.”¹⁹⁰ Nesse sentido, percebe-se a preocupação com a pessoa na sua interioridade.

Os estudantes universitários estão em busca ou estão vivendo uma espiritualidade que lhes permite estar no mundo e usar novas linguagens e novas formas de participação, mas sem compromisso, sem uma reflexão profunda e assim estão cheios de sentimentos, emoções e questionamentos dos quais sua fé não pode responder. Portanto os movimentos da Igreja Católica, dentro das universidades, têm a intenção de promover a conexão do que foi perdido com o passar do tempo, como o diálogo com a juventude, ações sociais e espirituais que transformam, entre outras ações que foram esquecidas, tudo com o propósito de promover transformação e mudança na caminhada espiritual.¹⁹¹

Em linhas gerais, o que se percebe é o trabalho da Pastoral Universitária, em relação à espiritualidade, preocupada com a pessoa na sua interioridade. Não são destacadas, em sua maioria, questões religiosas, no sentido de práticas litúrgicas. Também não são verificados objetivos proselitistas. A diversidade religiosa é respeitada no âmbito da comunidade acadêmica por parte da pastoral Universitária.

Enfatiza-se, no entanto, que a Pastoral Universitária, para cumprir seus objetivos quanto ao desenvolvimento da espiritualidade das pessoas, bem como ser esta uma forma terapêutica diante das crises das pessoas, necessita de pessoas preparadas, bem como a instituição ter suas diretrizes pastorais bem definidas.

¹⁹⁰ BRAGA, Thiago Luiz da Silva. **A espiritualidade cristã como caminho para uma convivência dialogal e prática**. Contribuições de Castillo e Papa Francisco. 2021. 80 fls. Dissertação (mestrado) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Teologia, 2021. p. 6. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/54942/54942.PDF>. Acesso em 30 ago. 2021.

¹⁹¹ AGUADO, 2012, p. 83.

5 CONCLUSÃO

A espiritualidade pode auxiliar no processo de cura da ansiedade de estudantes universitários na medida em que permite o autoconhecimento e conscientiza a pessoa da sua dimensão para além da corporal.

A pesquisa realizada permitiu compreender que a ansiedade é resultado das alterações de comportamentos, assim como sentimentos de tristeza ou confusão geradas por momentos de pressão. No meio acadêmico, a ansiedade é potencializada porque se trata de um *lócus* cujo tempo e espaço é transitório e decisivo para a vida futura. A inserção nesse meio se mostra como um momento de ruptura, no sentido de transição que pode levar ao direcionamento de toda a vida futura. Com isso, o período universitário, por ser um tempo de escolha, de decisão, de pressão por decidir sobre seu futuro, pode levar a distúrbios como a ansiedade.

Os métodos de combate à ansiedade levantados pela pesquisa são o apoio psicológico, as atividades físicas, aromaterapia e a musicoterapia, além da espiritualidade. Tais métodos envolvem o exercício em áreas cerebrais que visam estimular a pessoa de modo a responder às crises vivenciadas.

Especificamente a espiritualidade, compreendida enquanto forma de busca pelo “sentido” da vida, envolve a experiência com o Transcendente, o que consiste em experiências com o campo da subjetividade. Busca, na relação com o transcendente, a compreensão de si. Nesse sentido, difere da religiosidade, uma vez que é mais individual, não atrelada a ritos, por exemplo.

Verificou-se extensa pesquisa bibliográfica acerca da temática. A espiritualidade individual no meio acadêmico se mostra fundamental a partir das leituras de forma a ser considerada importante enquanto componente curricular ou tema transversal para cursos relacionados à saúde. Nesse caso, dois pontos são importantes de menção: a espiritualidade trabalhada em componente curricular ou tema transversal para os acadêmicos superarem suas crises pessoais não somente durante o período de estudos, mas para a vida futura; e, enquanto formação para profissionais da saúde com o objetivo de compreender as pessoas para além do corpo.

Problematiza, ainda, o espaço da Pastoral Universitária e o seu serviço de atendimento espiritual. Conclui-se que a espiritualidade da pessoa auxilia nos processos de alívio frente à ansiedade na medida em que trabalha questões individuais de busca de sentido para a vida. Essa busca acaba por auxiliar na minimização da ansiedade porque a pessoa consegue assimilar as suas potencialidades e se compreender enquanto ser imperfeito, mas em permanente construção de si.

Foi identificado no decorrer da pesquisa que há uma relação positiva entre a saúde e a espiritualidade. Essas dimensões não podem ser abordadas separadamente, pois estão sempre caminhando juntas, atreladas na base de equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito. A espiritualidade age como geradora de força frente as adversidades e promovendo clareza para um direcionamento favorável a qualquer situação.

O incentivo para o exercício da espiritualidade, em estudantes universitários onde a ansiedade patológica foi detectada, permite florescer, de forma particular, uma ressignificação de vida e a assim promover um bem-estar psicológico que elevará o nível de satisfação e confiança em si, levando a um bom desempenho acadêmico e pessoal com menos ansiedade.

Fascinante perceber o poder que a espiritualidade, independente de crenças, exerce no ser humano. O fato de nascermos com essa necessidade, de sermos espiritualizados, nos permite uma leveza nas ações e decisões, sejam simples ou complexas, do nosso dia a dia, mas parece que ainda não é dada a devida importância a nossa saúde espiritual. Precisamos compreender que, assim como cuidamos e alimentamos nosso físico, precisamos cuidar e alimentar nosso espírito, pois ele não está separado de nosso corpo. A partir dessa percepção e mudança estaremos nos permitindo viver de forma mais completa.

Constatamos que esta percepção está sendo, cada vez mais, valorizada e de alguma forma, ainda tímida, instalada nas instituições de Ensino Superior, para melhor favorecer o e a estudante universitária em alcançar o seu melhor potencial enquanto acadêmico e futuro profissional.

Portanto, quando estudantes universitários buscam apoio e exercem sua própria espiritualidade, amplia-se uma visão mais fiel de sua identidade, o que torna-

se importante porque passa a compreender melhor o seus próprios sentimentos e assim favorecer um equilíbrio espiritual que promove um bom andamento e relacionamento da mente, do corpo e do espírito, com mais saúde e menos ansiedade.

Da análise da pergunta central do trabalho, que é: A espiritualidade pode auxiliar no processo de cura e prevenção da ansiedade de estudantes universitários? Afirmamos, então, a partir das bibliografias trabalhadas, que a espiritualidade influencia na diminuição da ansiedade e pode ser considerada como um fator protetor contra esse e muitos outros transtornos psicológicos. Ocupando, assim, um papel importante no processo saúde-doença.

Desta forma, é possível defender, de maneira satisfatória, a posição de que a espiritualidade é considerada essencial para a redução dos aspectos negativos gerados pela ansiedade patológica, pois leva o e a estudante a desenvolverem estratégias para se adaptarem as diversas situações que possam surgir e assim enfrentar as crises ameaçadoras através de suporte social, emocional e espiritual adequados.

REFERÊNCIAS

AGUADO, Maria Eugenia Loris. A Presença da Igreja no meio universitário. **Revista Encontros Teológicos**, v. 27, n. 3, p. 81-96, 2012.

ALFREDO, Patrícia Pereira; BIONDI, Juliana Carneiro Leão; MANNA, Vania. Avaliação da qualidade de vida e estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia. **J. Health Sci. Inst**, v.34, n.4. p. 224-230, 2016. Disponível em: http://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V34_n4_2016_p224a230.pdf. Acesso em 20 jul. 2021.

ALMEIDA, Jorge Salvador Pinto de. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação**. 2015. 237f. (Tese de Doutorado). Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Médicas, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/2939>. Acesso em 20 jul. 2021.

ALVES, Paola. **Ansiedade em acadêmicos de Ciências Biológicas-licenciatura da Universidade Tecnológica Federal do Paraná**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2019. Disponível em: <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/16436>. Acesso em 20 jul. 2021.

ALVES, Tania Correa de Toledo Ferraz. Depressão e ansiedade entre estudantes da área da saúde. **Rev Med**, São Paulo. jul-set 2014.; n. 93, v. 3, p. 101-105, 2014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/103400>. Acesso em 20 jul. 2021.

AMARO, Elisângela de Assis. **A influência da espiritualidade, religiosidade, ansiedade e depressão na motivação dos acadêmicos de uma universidade federal**. 2018. 98f. Dissertação (Mestrado em Atenção à Saúde) - Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Atenção à Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2018. Disponível em: <http://btdt.uftm.edu.br/handle/tede/723>. Acesso em 30 ago. 2021.

ANDRADE, João Vitor; PEREIRA, Luiza Possa; VIEIRA, Patrícia Antonieta; *et al.* Ansiedade: um dos problemas do Século XXI. **Revista de Saúde da ReAGES**. Paripiranga - Bahia, n.4, v. 2, p. 34-39, janeiro/junho 2019.

ARAÚJO, Crislaine Luisa; BRESSAN, Vânia Regina. Ações de promoção à saúde, atenção psicossocial e educacional como práticas de integração universitária. *In: Congressos CLABES*. 2017. Disponível em: <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1618>. Acesso em 30 ago. 2021.

ARAÚJO, Dênis Nunes de. **A espiritualidade da juventude universitária brasileira no final século XX e início do século XXI: pluralismo e diálogo**. 2020. 180 folhas. Dissertação (Ciências da Religião) - Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2020. Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/handle/tede/2058>. Acesso em 30 ago. 2021.

- ARAÚJO, Dênis Nunes de. **A juventude universitária: experiência de espiritualidade na modernidade**. Ponta Grossa: Atena, 2021. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/49037>. Acesso em 30 ago. 2021.
- ASSUNÇÃO, Wildson Cardoso *et al.* O tratamento de sintomas de ansiedade baseado na música e terapia cognitivo-comportamental. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 4, n. 1, p. 127-143, 2020. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/195>. Acesso em 30 ago. 2021.
- BARRETO, Betânia Maria Vilas Bôas. **Formação Universitária e Educação Popular: convergências com a Espiritualidade a partir de vivências estudantis na extensão**. 2013. 211 f. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/4717>. Acesso em 20 jul. 2021.
- BARROSO, Lilian Neto *et al.* A espiritualidade em tempos de pandemia. **Boletim P&D**, v. 3, n. 5, p. 1-3, 2020. Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/boletim_p_d/article/view/2047. Acesso em 30 ago. 2021.
- BENKO, Maria Antonieta; SILVA, Maria Júlia Paes da. Pensando a espiritualidade no ensino de graduação. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 4, p. 71-85, 1996. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/jnTvSWtBYDFtmBWwGjSNGfj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.
- BEZERRA, Berta Priscilla Nogueira *et al.* Prevalência da disfunção temporomandibular e de diferentes níveis de ansiedade em estudantes universitários. **Revista Dor**, v. 13, p. 235-242, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/QtcdYFrvkxwWdBPq8BNSGnk/?lang=pt&format=html>. Acesso em 20 jul. 2021.
- BORGES, Pedro Pereira; FERREIRA, Rafael Sousa; DE SOUSA, Isabela Diamante Teixeira. A saúde permeada pela espiritualidade. **Multitemas**, p. 8-21, 2017. Disponível em: <https://multitemasucdb.emnuvens.com.br/multitemas/article/view/1309>. Acesso em 30 ago. 2021.
- BRAGA, G. P. **Espiritualidade no divã: do tabu à universidade** [Internet]. 2014. Tese de Doutorado. tese]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2014. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/94891>. Acesso em 30 ago. 2021.
- BRAGA, João Euclides Fernandes *et al.* Ansiedade patológica: bases neurais e avanços na abordagem psicofarmacológica. **Rev. bras. ciênc. saúde**, p. 93-100, 2010. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-790710?src=similardocs>. Acesso em 20 jul. 2021.
- BRAGA, Thiago Luiz da Silva. **A espiritualidade cristã como caminho para uma convivência dialogal e prática**. Contribuições de Castillo e Papa Francisco. 2021.

80 fls. Dissertação (mestrado) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Teologia, 2021. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/54942/54942.PDF>. Acesso em 30 ago. 2021.

BRASIL, 2011. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. **Dicas em Saúde**, Ansiedade. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html. Acesso em 30 set. 2021.

BRITO, Lydia Karla Ferreira, FERREIRA, Juliana Barros. Nível de Ansiedade e Stress em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Dezembro/2019, vol.13, n.48, p. 852-861, 2019. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2294>. Acesso em 20 jul. 2021.

CACHOEIRA, Denise Valéria Ananias de Campos *et al.* Relação do perfil sociodemográfico com o risco de adoecimento por transtornos mentais comum em alunos do curso de enfermagem. **Rev. enferm. UFPE on line**, v. 10, n. 12, p. 4501-4508, 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1031489>. Acesso em 20 jul. 2021.

CAFEZEIRO, Amanda *et al.* A espiritualidade no processo de formação dos profissionais de saúde. **Revista Pró-universUS**, v. 11, n. 2, p. 158-163, 2020. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/2369>. Acesso em 30 ago. 2021.

CARLOTTO, Rodrigo Carvalho. Espiritualidade e sintomatologia depressiva em estudantes universitários brasileiros. **Revista de Psicologia da UNESP**, v. 12, n. 2, p. 50-60, 2013.

CARVALHO, E. A; BERTOLINI, S. M. M. G; MILANI, R. G; MARTINS, M. C. **Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior**. Jul/Set, p. 1290-1298. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1121148>. Acesso em 20 jul. 2021.

CASTILLO, Ana Regina GL *et al.* Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt>. Acesso em 20 jul. 2021.

CASTRO, Vinícius Rennó. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista gestão em foco**, v. 9, n. 1, p. 380-401, 2017. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf. Acesso em 20 jul. 2021.

CATRE, Maria Nazarete Costa *et al.* Espiritualidade: Contributos para uma clarificação do conceito. **Análise psicológica**, v. 34, n. 1, p. 31-46, 2016. Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/877>. Acesso em 30 ago. 2021.

CORTEZ, Elaine Antunes. **Religiosidade e Espiritualidade no Ensino de Enfermagem**: Contribuição da Gestão Participativa para a Integralidade no Cuidado. 2009. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de Enfermagem Anna Nery, 2009. Disponível em: <http://objdig.ufrj.br/51/teses/729691.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 92-100, 2019. Disponível em: COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro**. Acesso em 20 jul. 2021.

COSTA, K. M. V; SOUSA, K. R. S, FORMINGA, P. A; SILVA, W. S; BEZERRA, E. B. N. **Ansiedade em universitários na área da saúde**. II Congresso Brasileira de Ciência da Saúde. Faculdade Maurício de Nassau – Campus Campina Grande, 2017. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf. Acesso em 20 jul. 2021.

CUNHA, Taís Landim da. **As concepções de docentes acerca da espiritualidade**: possibilidades para o curso de psicologia. 2020. 39f. Monografia (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unifametro.edu.br/handle/123456789/455>. Acesso em 30 ago. 2021.

DAL-FARRA, Rossano André; GEREMIA, César. Educação em saúde e espiritualidade: proposições metodológicas. **Revista brasileira de educação médica**, v. 34, p. 587-597, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/q6G8tGBmSdNrsxZfrk4Dxpp/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

DE FREITAS, Laura Rabelo *et al.* Musicoterapia: Alicerce à terapêutica e estratégia de atendimento humanizado. **Revista De Saúde**, v. 8, n. 1, p. S1, 2017.

DE JAGER MEEZENBROEK, Eltica *et al.* Measuring spirituality as a universal human experience: A review of spirituality questionnaires. **Journal of religion and health**, v. 51, n. 2, p. 336-354, 2012. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-010-9376-1>. Acesso em 30 ago. 2021.

DE MELO SILVA, Fernanda Fernanda Britto. Benefícios da musicoterapia e sua aplicabilidade na odontologia. **Revista Fluminense de Odontologia**, 2018. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/ijosd/article/view/36397>. Acesso em 30 ago. 2021.

DE OLIVEIRA, Raquel Aparecida. Saúde e espiritualidade na formação profissional em saúde, um diálogo necessário. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 19, n. 2, p. 54-55, 2017.

DE PAZ FERRINI, Lucila; DOS REIS MOURA, Rita de Cássia. Musicoterapia durante a Hemodiálise: Uma Revisão de Literatura. **Revista Neurociências**, v. 29, p. 1-19, 2021. Disponível em:

<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/11533>. Acesso em 30 ago. 2021.

DE SOUZA, Suzana Alves; DOS SANTOS, Pamela Monique Pereira; FERREIRA, Luiz Eduardo Nunes. Musicoterapia como instrumento de conforto para o paciente oncológico: revisão integrativa da literatura. **Revista Saúde-UNG-Ser**, v. 12, n. 3/4, p. 47-55, 2019. Disponível em: <http://revistas.ung.br/index.php/saude/article/view/3596>. Acesso em 30 ago. 2021.

DIAGNÓSTICO, Manual. Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5. **American Psychiatric Association**. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DOS SANTOS, Giuliane Ciniciato Gonçalves. Pastoral Universitária do UNISAGRADO. **Revista InterAção**, v. 1, n. 1, p. 17-21, 2021.

ESPINHA, Daniele Corcioli Mendes *et al.* Opinião dos estudantes de enfermagem sobre saúde, espiritualidade e religiosidade. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 34, p. 98-106, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rngenf/a/Fj8d5PdW5Mvbx5zGhcqZFLN/?lang=pt&format=html>. Acesso em 30 ago. 2021.

EVANGELISTA, Carla Braz *et al.* Cuidados paliativos e espiritualidade: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, p. 591-601, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/TY7ydpbDpBhnfBDmh5nH36b/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

FERREIRA, Tassiani Turra *et al.* Percepção de acadêmicos de medicina e de outras áreas da saúde e humanas (ligadas à saúde) sobre as relações entre espiritualidade, religiosidade e saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, p. 67-74, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/949srBS3hRT5ygRgW8YvPrf/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

FERREIRA, Vinicius Santos; OLIVEIRA, Maria Aparecida; VANDENBERGHE, Luc. Efeitos a curto e longo prazo de um grupo de desenvolvimento de habilidades sociais para universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 30, p. 73-81, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/tH7GYBh3DLWH5jrpKc4Bmj/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

FLORES, Cristine Gabriela de Campos. **Educação e espiritualidade**: diálogos possíveis desde um pensar latino-americano. 2021. 145 f. Tese (doutorado em Educação) - Universidade La Salle, Canoas, 2021. Disponível em: <http://repositorio.unilasalle.edu.br/handle/11690/2239>. Acesso em 30 ago. 2021.

FREEMAN, Daniel; FREEMAN, Jason. **Ansiedade**. Porto Alegre: L&PM, 2015.

FREITAS, Anna Gabrielle de. **Ansiedade na Universidade**: o peso de uma crise no desempenho acadêmico. 2021. 34 fls. Monografia. Centro Universitário do Sul de Minas, Curso de Jornalismo, UNIS/MG, 2021. Disponível em: <http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/1856>. Acesso em 30 ago. 2021.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

GOMES, Nilvete Soares; FARINA, Marianne; FORNO, C. D. Espiritualidade, religiosidade e religião: reflexão de conceitos em artigos psicológicos. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 6, n. 2, p. 107-112, 2014.

HOLANDA, Adriano Furtado; PEREIRA, Karine Costa Lima. Religião e espiritualidade no campo da saúde: Questões para a educação superior. **Paralellus, Recife**, v. 11, n. 28, 2020.

HOLANDA, Marina Araújo *et al.* Psicologia Educacional no Ensino Superior: a partir de práticas desenvolvidas em um programa de apoio ao estudante. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e460101019126-e460101019126, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19126>. Acesso em 30 ago. 2021.

INOUE, Thais Martins; VECINA, Marion Vecina Arcuri. Espiritualidade e/ou religiosidade e saúde: uma revisão de literatura. **J Health Sci Inst [Internet]**, v. 35, n. 2, p. 127-30, 2017. Disponível em: http://espiritualidades.com.br/Artigos/i_autores/INOUE_Thais_et_VECINA_Marion_tit_Espiritualidade_e-ou_religiosidade_e_saude_revisao_de_literatura.pdf. Acesso em 30 ago. 2021.

JESUS, João Elton de. **Ser mais para e com os demais**: espiritualidade inaciana para autoconhecimento e projeto de vida de universitários. 2020. 163 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Católica de Pernambuco. Programa de Pós-graduação em Ciências da Religião. Mestrado em Ciências da Religião, 2020. Disponível em: <http://tede2.unicap.br:8080/handle/tede/1390>. Acesso em 20 jul. 2021.

JORDÁN, Arturo de Pádua Walfrido; BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes. Espiritualidade e formação nos programas de residência em saúde de uma cidade no nordeste brasileiro. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, p. 82-90, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/w8F4JTQDNXBkHvYqjXjDfjs/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

JULIATTO, Clemente Ivo. Pastoral universitária: a universidade católica a serviço da evangelização. **Revista Pistis & Praxis: Teologia e Pastoral**, v. 1, n. 1, p. 27-52, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4497/449748727003.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

LEÃO, A.M.; GOMES, I. P.; FERREIRA, M. J. M.; CAVALCANTI, L. P. G. Ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil. **Em pauta**: Revista Brasileira de Educação Médica, n. 42 (4), p. 55-65, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/?lang=pt&format=html>. Acesso em 20 jul. 2021.

LEVINESS, Peter *et al.* The association for university and college counseling center directors annual survey. **Retrieved August**, v. 1, p. 2019, 2017. Disponível em:

<https://www.aucccd.org/assets/documents/Survey/2018%20aucccd%20survey-public-revised.pdf>. Acesso em 20 set. 2021.

LIMA, Brigitt Vasconcelos de Brito Gomes *et al.* Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em enfermagem. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 11, n. 11, p. 4326-4333, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/13440>. Acesso em 20 jul. 2021.

LIMA, Carolina Peres de; MACHADO, Mariana de Abreu. Cuidadores principais ante a experiência da morte: seus sentidos e significados. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 38, p. 88-101, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/DLfY9CJN9H9gsS5kBr7TPsv/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

LIMA, Fábica Cristina Chaves *et al.* A utilização de óleos essenciais de Lavandula angustifolia, Pelargonium graveolens e Citrus bergamia no combate à ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 41031-41046, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/28616>. Acesso em 30 ago. 2021.

LIMA, Rebeca Ludmila de *et al.* Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, p. 678-684, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/BTjMgbCjxGRwjVJnndhFvPK/?lang=pt&format=html>. Acesso em 20 jul. 2021.

LIPP, Marilda Novaes. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Editora Contexto, 2015.

LOPES, José Milton *et al.* Ansiedade x desempenho acadêmico: uma análise entre estudantes universitários. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, v. 5, n. 2, 2019. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/6151>. Acesso em 20 jul. 2021.

LOPES, Lúcia Marlene Macário; DOS SANTOS, Sandra Maria Pereira. Florence Nightingale—apontamentos sobre a fundadora da enfermagem moderna. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 3, n. 2, p. 181-189, 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239961010.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

LUCCHETTI, G.; KOENIG, H. G.; PINSKY, I.; LARANJEIRA, R.; VALLADA, H. Spirituality or religiosity: is there any difference? **Rev Bras Psiquiatr**, n. 37, 2015. p. 83-84. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/qQvmCC4HpwhQFvGpKLZvPjR/?format=html&lang=en>. Acesso em 30 ago. 2021.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?format=html>. Acesso em 20 jul. 2021.

MATIAS, Eline dos Anjos Nogueira; MATIAS, Alano Nogueira; PEREIRA, Alonso Luiz. A espiritualidade do professor no processo pedagógico da educação superior. **Interação**, v. 21, n. 2, p. 117-139, 2021. Disponível em: <http://interacao.org/index.php/edicoes/article/view/79>. Acesso em 30 ago. 2021.

MEDEIROS, Aleksandro Melo. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Correlatio**, v. 16, n. 2, p. 283-301, 2017. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/COR/article/view/8369>. Acesso em 30 ago. 2021.

MELLO, Luana Thereza Nesi; CHIODELLI, Roberto; JESUS, Saul Neves de. INTERVENÇÕES COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: EFEITOS SOBRE A ESPIRITUALIDADE. **Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação**, v. 13, n. 1, jan-jun, p. 649-661, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/8496>. Acesso em 30 ago. 2021.

MILHOMEM, Mariah Albuquerque. **Ansiedade e depressão entre os estudantes de uma universidade pública de saúde**. 2018. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Terapia Ocupacional) - Universidade de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/23084>. Acesso em 20 jul. 2021.

MORAES, Maria Regina Cariello. Reza para a vida longa: Espiritualidade como fator de longevidade, segundo o noticiário. **Revista do Núcleo de Estudos de Religião e Sociedade (NURES)**, n. 27, p. 1-8, 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/nures/article/view/25361>. Acesso em 30 ago. 2021.

MOTA, Laryssa Amorim Barros; CARVALHO, Karolyne Farias Biana de. **Aplicação da espiritualidade no processo terapêutico de pessoas em uso de substâncias psicoativas**. 2021. Disponível em: <https://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/handle/set/3818>. Acesso em 30 ago. 2021.

MÜLLER, Juliana *et al.* Psicodiagnóstico e ansiedade. *In:* HUTZ, Cláudio *et al.* **Psicodiagnóstico**. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2016.

NEVES, Clarissa Eckert Baeta. Dossiê Desafios da educação superior. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 9, nº 17, jan/jun. , p. 14-21, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/soc/a/wLS65R85wxcrkhrpLqJf4qC/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 20 jul. 2021.

OLIVEIRA, C.T; DIAS, A.C.G. Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. **Em Pauta**: Revista Pisco da Faculdade Federal de Santa Maria, RS. Porto Alegre, n. 02, v. 45, p. 187-197, abr-jun, 2014. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633340>. Acesso em 20 jul. 2021.

OLIVEIRA, Fabiano Fernandes. **Espiritualidade**: Uma reflexão sobre o que sabem e o que fazem os enfermeiros. 2021. 18 fl. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Medicina de Botucatu, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/204395>. Acesso em 30 ago. 2021.

ORTEGA, Jetro Castro. O crescimento espiritual em uma universidade confessional. **Kerygma**, v. 10, n. 2, p. 79-88, 2014. Disponível em: <https://www.revistas.unasp.edu.br/kerygma/article/view/683>. Acesso em 30 ago. 2021.

OSSE, Cleuser Maria Campos. **Saúde mental de universitários e serviços de assistência estudantil**: estudo multiaxial em uma universidade brasileira. 2013. 246 f., il. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) - Universidade de Brasília, Brasília, 2013. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/14733>. Acesso em 20 jul. 2021.

PACHECO, Carla Aparecida. **Adaptação acadêmica e competência de estudo do ensino superior**. 78 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade do Vale de Sapucaí, 2017.

PADILHA, Maria Itayra Coelho de Souza; MANCIA, Joel Rolim. Florence Nightingale e as irmãs de caridade: revisitando a história. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 58, p. 723-726, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/ssxh6MfGXgHZxVDpBYTjX9v/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

PASTORAL UNIVERSITÁRIA PUC Minas. **Diretrizes de ação 2019-2023**. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte: PUC Minas, 2019. (Coleção Pastoral; 2). Disponível em: <https://www.pucminas.br/Pastoral/Documents/Diretrizes-Pastoral-Universitaria-vol-02.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

PENHA, Ramon Moraes; SILVA, Maria Júlia Paes da. Significado de espiritualidade para a enfermagem em cuidados intensivos. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 21, p. 260-268, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/3hzMx3Z8tgnXn4HdW5qYBLB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.

PERBONE, Janaína Gomes; CARVALHO, Emília Campos de. Sentimentos do estudante de enfermagem em seu primeiro contato com pacientes. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 64, p. 343-347, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/k9zNzP3WBN3pfn7bdT3WbSz/?lang=pt&format=html>. Acesso em 30 ago. 2021.

PEREIRA, Karine Costa Lima; HOLANDA, Adriano Furtado. Espiritualidade e religiosidade para estudantes de psicologia: Ambivalências e expressões do vivido. **Revista Pistis & Praxis: Teologia e Pastoral**, v. 8, n. 2, p. 385-413, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4497/449755226001.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

PEREIRA, Sabrina Maura; LOURENÇO, Lélío Moura. O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 64, n. 1, p. 47-62, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229023819005.pdf>. Acesso em 20 jul. 2021.

PINTO, Cândida; PAIS-RIBEIRO, José Luís. Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. **Arquivos de Medicina**, v. 21,

n. 2, p. 47-53, 2007. Disponível em: <http://files.jvilelas.webnode.pt/200000095-65ec16669e/Escala%20de%20Avalia%C3%A7%C3%A3o%20da%20Espiritualidade.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.

PINTO, Maria Paula Panúncio; COLARE, Maria de Fátima Alveiro. O estudante universitário: os desafios de uma educação integral. **Em Pauta**: Revista da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, USP. Ribeirão Preto, n. 48 (3), p. 273-281, 2014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/104320>. Acesso em 20 jul. 2021.

PITA, Carla Marisela Pestana Figueira. **Compor com o coração**: musicoterapia na gravidez de risco. Relatório de estágio do Mestrado em Musicoterapia, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada, Lisboa 2020. Disponível em: <http://dspace.lis.ulusiada.pt/handle/11067/5705>. Acesso em 30 ago. 2021.

PODOVANI, Ricardo da Costa *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológico do estudante universitário. **Rev. Bras. Ter. Cogn**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, Jun. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002. Acesso em 20 jul. 2021.

RODRIGUES, Maria Dilene da Silva *et al.* Transtorno de Ansiedade Social no Contexto da Aprendizagem Baseada em Problemas. **Rev. bras. educ. méd**, v. 43, n. 1, p. 65-71, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/Hc8Mn7wsyR78KPqLmRT3XMp/abstract/?lang=pt>. Acesso em 20 jul. 2021.

ROVERS, Martin; KOCUM, Lucie. Development of a holistic model of spirituality. **Journal of Spirituality in Mental Health**, v. 12, n. 1, p. 2-24, 2010. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19349630903495475?casa_token=Jo8RAuPdJxYAAAAA%3A8MNYbxhQuox1hMfY_sEchqGnpM9DISpEHxPy6UVdQ0mbb rMPqNWNWn_ytTk6ODUCFAuJg2Txmzi1YEjn. Acesso em 30 ago. 2021.

SÁ, Ana Cristina de; PEREIRA, Luciane Lúcio. Espiritualidade na enfermagem brasileira: retrospectiva histórica. **O Mundo da saúde**, v. 31, p. 225-37, 2007. Disponível em: http://www.saocamilosp.br/pdf/mundo_saude/53/10_Espiritual_enfermagem.pdf. Acesso em 30 ago. 2021.

SANTOS, Rômulo Moreira. **Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde**. 84 p. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade Federal da Paraíba, 2014. Disponível em: <http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/tede/2269>. Acesso em 20 jul. 2021.

SAPATO, Rafael. Serviços de orientação universitária: o papel da pastoral universitária. **Revista Electrónica de Investigación e Desenvolvimento**, n. 3, 2014.

SCHLAEPFER, Carlos Frederico; CHAVES, Robson Ribeiro de Oliveira Castro. A espiritualidade na vida e realidade do ser humano. **RHEMA**, v. 18, n. 56, p. 80-97, 2020. Disponível em: <https://seer.cesjf.br/index.php/RHEMA/article/view/2728>. Acesso em 30 ago. 2021.

- SERRA, Adriano Vaz. O que é ansiedade. **Psiquiatria clínica**, São Paulo, v. 2, 1980. Disponível em:
<https://www.bing.com/search?q=SERRA%2C+Adriano+Vaz.+O+que+%C3%A9+ansi+idade.+Psiquiatria+cl%C3%ADnica%2C+S%C3%A3o+Paulo%2C+v.+2%2C+1980.&cvid=8236e7f54ec242fdacad1558662aabda&aqs=edge..69i57.1227j0j4&FORM=A NAB01&PC=LCTS>. Acesso em 20 jul. 2021.
- SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia**. Rio de Janeiro: Globo Livros, 2017.
- SILVA, André Calil; ZAMBONI, Milton José. Educação Física, Esporte e Cultura no Ensino Superior: íntimas relações com o Brasil e a atualidade. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 1045-1051, 2010. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/motriz/a/wgV7Lgn3pY7k5NG3q49CyXF/abstract/?lang=pt>. Acesso em 30 ago. 2021.
- SILVA, Cleimar Rosa da. **Ansiedade no meio escolar**. 2011. 28 f. Monografia (Licenciatura em Ciências Biológicas) - Consórcio Setentrional de Educação a Distância, Universidade de Brasília, Universidade Estadual de Goiás, Brasília, 2011. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/1819>. Acesso em 20 jul. 2021.
- SILVA, Jenny *et al.* Correlatos psicológicos das relações familiares de estudantes universitários. **Revista E-Psi**, v. 9, n. 2, p. 23-50, 2020.
- SILVA, Renata Tatianne de Lima. 2018. 49 fls. Monografia de Conclusão de Curso. **Espiritualidade não religiosa na escola: práticas meditativas no ambiente escolar**. UFPB, Departamento de Ciências da Religião, 2018.
- SOLER, Virtude Maria *et al.* Enfermagem e espiritualidade: um estudo bibliográfico. **CuidArte, Enferm**, p. 91-100, 2012. Disponível em:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-23988>. Acesso em 30 ago. 2021.
- SOUZA, André Silva de. O Enfermeiro e o acolhimento aos pacientes frente à questão da religiosidade e espiritualidade. *In*: **TOTUM-Periódico de Cadernos de Resumos e Anais da Faculdade Unida de Vitória**, v. 6, n. 2, 2019. Disponível em:
<http://revista.faculdadeunida.com.br/index.php/intotum/article/view/2157>. Acesso em 30 ago. 2021.
- SOUZA, Camila Maria de. **Adaptação ao ensino superior e os transtornos mentais comuns em acadêmicos da área da saúde**. 2021. 148 f. Dissertação (Mestrado Profissional Pesquisa em Saúde) - Programa de Pós-Graduação Pesquisa em Saúde, Centro Universitário CESMAC, 2021. Disponível em:
<https://ri.cesmac.edu.br/handle/tede/1006>. Acesso em 20 jul. 2021.
- STRIEDER, Roque; HERBERT, Fabiana. Educação inclusiva: também um desafio de espiritualidade. **Revista Educação Especial**, v. 30, n. 58, p. 405-424, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3131/313152151011.pdf>. Acesso em 30 ago. 2021.
- TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira *et al.* Adaptação à universidade em jovens calouros. **Psicologia escolar e educacional**, v. 12, p. 185-202, 2008. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/vH9zX7jBvg8f8YxqBDqYyqH/abstract/?lang=pt>. Acesso em 20 jul. 2021.

TELLES, Rosana da Silva. As vicissitudes da teoria da angústia na obra freudiana. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, Fortaleza, n. 1, v. III, p. 60-77, março, 2003. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/1160>. Acesso em 20 jul. 2021.

TONIOL, Rodrigo. Atas do espírito: a Organização Mundial da Saúde e suas formas de instituir a espiritualidade. **Anuário Antropológico**, n. II, p. 267-299, 2017. Disponível em: <https://journals.openedition.org/aa/2330>. Acesso em 30 ago. 2021.

TOWNSEND, Mary C. **Enfermagem psiquiátrica: conceitos de cuidados na prática baseada em evidências**. 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

TRIGUEIRO, Emilia Suitberta de Oliveira *et al.* Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e3310312897-e3310312897, 2021. Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12897>. Acesso em 30 ago. 2021.

TSCHOEPEKE, Eduino Roveda. **Estudo de levantamento bibliográfico sobre espiritualidade na literatura da área da saúde**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Especialização em Psicologia, Ênfase em Avaliação Psicológica. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Psicologia, 2014. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/102322>. Acesso em 30 ago. 2021.

VASCONCELOS, T. C.; *et al.* Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Recife, 2015.

VIANA, Milena de Barros. **Mudanças nos conceitos de ansiedade nos séculos XIX e XX: da "ANGSTINEUROSE" ao DSM - IV**. Tese (Doutorado) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2010.

ZILLES, Urbano. Espiritualidade cristã. *In*: TEIXEIRA, Evilázio Francisco Borges; MÜLLER, Marisa Campio; SILVA, Juliana Dors Tigre da. **Espiritualidade e qualidade de vida**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004.