



# DESENVOLVENDO HABILIDADES PARA O MANEJO DA ANSIEDADE: UMA INTERVENÇÃO COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Maria Eduarda Dias Gomes<sup>1</sup>  
Shirley de Souza Silva Simeão<sup>2</sup>  
Adriana de Andrade Gaião e Barbosa<sup>3</sup>

## RESUMO

A ansiedade, um dos estados emocionais frequentemente vivenciadas no ambiente acadêmico, é apontada como uma das emoções mais prevalentes entre os estudantes, o que pode estar diretamente relacionado à dificuldades diversas vivenciadas no contexto de ensino aprendizagem, podendo provocar reações fisiológicas, cognitivas e comportamentais, muitas vezes, associadas ao comprometimento no desempenho acadêmico e na saúde mental dos estudantes. Diante da importância da adoção de estratégias de regulação das emoções para lidar com as situações vivenciadas no contexto acadêmico e de oferecer intervenções para promover a autorregulação na população universitária, o presente estudo visou adaptar e aplicar uma intervenção para autorregulação da ansiedade de estudantes universitários. Para isso, após processo de avaliação de sintomas foi aplicado um protocolo para promover a autorregulação de 5 estudantes universitários que buscaram o serviço de psicologia. Para a avaliação foram utilizados os seguintes instrumentos: Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse; Questionário de Regulação Emocional; Inventário de ansiedade e uma Entrevista Semiestruturada. A partir dos resultados da avaliação constatou-se a presença da sintomatologia ansiosa e da utilização de estratégias desadaptativas baseadas na supressão emocional, pelo grupo avaliado, o que apontou a necessidade do desenvolvimento de intervenções para o manejo da ansiedade, cujo objetivo foi promover a aprendizagem de estratégias de autorregulação, a partir da implementação de intervenções cognitivas e comportamentais para regulação da ansiedade. A partir do processo conduzido, é importante destacar a contribuição das intervenções realizadas na identificação de obstáculos para regulação das emoções, identificados pelos estudantes, e manejo adequado das emoções como elemento importante no processo educacional e de formação, considerando o manejo da ansiedade como ponto crucial para um melhor bem estar, saúde mental e desempenho acadêmico mais satisfatório.

**Palavras-chave:** Ansiedade, Regulação emocional, Estudantes, Intervenções.

---

<sup>1</sup> Psicóloga pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [psieduardadias@gmail.com](mailto:psieduardadias@gmail.com)

<sup>2</sup> Doutora em Psicologia Social, Professora do Departamento de Psicologia, da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [shirey.psic@yahoo.com.br](mailto:shirey.psic@yahoo.com.br);

<sup>3</sup> Doutora em Psicologia Social, Professora do Departamento de Psicopedagogia, da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [adrianagaião@uol.com.br](mailto:adrianagaião@uol.com.br)