



Nos Olhos
Do
SITE
XI SEMANA
UNIVERSITÁRIA

**Diversidade,
Inclusão e
Transformação Social**

NA TRILHA DAS VIRTUDES: A EDUCAÇÃO DOS BONS HÁBITOS NA PREVENÇÃO DA ANSIEDADE ENTRE UNIVERSITÁRIOS

Viviane Tavares Do Rosário¹
Vivian Saraiva Vera²
Renata Hingryd Saraiva Ramos³
Raiany Oliveira Lima⁴
Carolina Maria De Lima Carvalho⁵

RESUMO

A ansiedade constitui uma importante questão de saúde mental entre estudantes universitários, podendo comprometer o bem-estar, o desempenho acadêmico e a permanência na universidade. Nesse contexto, a educação das virtudes, compreendidas como bons hábitos que favorecem o desenvolvimento integral da pessoa, apresenta-se como uma possibilidade educativa e preventiva. O objetivo deste estudo foi verificar o nível de ansiedade social entre estudantes universitários antes e após uma intervenção educativa fundamentada na educação das virtudes. Trata-se de um estudo longitudinal, quase experimental, do tipo antes e depois, com abordagem quantitativa, realizado com estudantes do curso de Enfermagem de uma universidade federal no interior do Ceará. A coleta ocorreu entre setembro e dezembro de 2025, mediante aplicação de questionário sociodemográfico e acadêmico, do Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO) e de instrumento de satisfação. A intervenção foi desenvolvida presencialmente, durante aproximadamente quatro semanas, por meio de trilhas educativas que abordaram as virtudes da prudência, coragem, perseverança, fortaleza, ordem, responsabilidade, paciência, temperança e humildade, utilizando exposições dialogadas, vídeos e atividades reflexivas. Participaram inicialmente 137 estudantes, dos quais 66 concluíram as etapas pré e pós-intervenção. Entre os participantes que concluíram o estudo, 72,7% relataram que ansiedade, medo ou pânico interferiam em sua vida acadêmica, enquanto 53,0% apontaram dificuldades de adaptação a novas situações como importante fator de dificuldade no contexto universitário. Na comparação dos escores do CASO, observou-se discreto aumento da média de ansiedade social após a intervenção ($83,0 \pm 27,5$ para $87,4 \pm 31,2$), sem diferença estatisticamente significativa. Apesar disso, os resultados relacionados à experiência dos participantes foram positivos: 68,7% demonstraram satisfação ou muita satisfação com as intervenções, 72,7% afirmaram que provavelmente ou certamente recomendariam a proposta e 79,1% relataram ter aprendido consideravelmente ou muito. Além disso, 80,6% avaliaram os formadores como preparados ou muito preparados. Conclui-se que a intervenção não produziu redução estatisticamente significativa da ansiedade social em curto prazo, mas apresentou elevada aceitabilidade e percepção de aprendizagem entre os estudantes. Os achados apontam para o potencial formativo da educação das virtudes como estratégia de promoção da saúde mental universitária, destacando-se a necessidade de intervenções mais prolongadas, amostras maiores e acompanhamento longitudinal para avaliar seus efeitos sobre a ansiedade.

Agradeço à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (Unilab) pelo financiamento da pesquisa, por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (Pibic).

Grande área do CNPq: Ciências da Saúde

Em que medida o meu trabalho contribui para “Diversidade, Inclusão e Transformação Social”? Contribui ao dar visibilidade à ansiedade no contexto universitário, promover o desenvolvimento integral e propor estratégias educativas que favoreçam ambientes mais acolhedores e inclusivos. Além disso, oferece subsídios para fortalecer ações de promoção da saúde mental e permanência estudantil

Palavras-chave: ansiedade social; estudantes universitários; virtudes; saúde mental.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Campos das Auroras, Discente, vivianetavares449@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Campos das Auroras, Docente, vivian@unilab.edu.br²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Campos das Auroras, Discente, renatahingryd@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Campos das Auroras, Discente, raianyoliveira@aluno.unilab.edu.br⁴

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Campos das Auroras, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br⁵