



EDUCAÇÃO DOS BONS HÁBITOS NO COMBATE À ANSIEDADE ENTRE UNIVERSITÁRIOS

Raiany Oliveira Lima¹
Renata Hingryd Saraiva Ramos²
Viviane Tavares Do Rosário³
Vivian Saraiva Veras⁴

RESUMO

No meio acadêmico, o transtorno de ansiedade tem se tornado uma problemática crescente, uma vez que os estudantes frequentemente enfrentam sobrecarga emocional, medo do fracasso, comparações constantes entre colegas e preocupação excessiva com o futuro. Este estudo tem como objetivo mapear as evidências científicas sobre o papel das virtudes humanas na promoção da saúde mental entre estudantes. Trata-se de uma revisão de escopo, desenvolvida a partir da metodologia *Joanna Briggs Institute*. Utilizou-se como estratégia a população dos estudantes de nível fundamental, médio e superior, no conceito das virtudes humanas enquanto práticas ou atributos associados à saúde mental, tendo como contexto o ambiente acadêmico. Foram encontrados 613 estudos, dos quais 13 compuseram a amostra final. Os resultados evidenciaram três aspectos para a discussão: Virtudes humanas na promoção de saúde mental, fatores que influenciam o desenvolvimento das virtudes e intervenções associadas à redução da ansiedade por meio dos bons hábitos associados às virtudes humanas. Evidenciou-se a relevância dos ensinamentos das virtudes humanas como fortaleza, estudiosidade, temperança, entre outras, com o intuito de possibilitar o desenvolvimento pessoal dos estudantes, a fim de promover a autorregulação emocional diante às dificuldades ocasionadas pela pressão acadêmica que gera ansiedade. Em síntese, os bons hábitos das virtudes humanas são subsídios para a superação de desafios, mediante ao desenvolvimento de potências humanas estimuladas pela incorporação das virtudes nas rotinas dos estudantes. Contudo, destaca-se a necessidade de ampliar o debate sobre virtudes humanas na literatura científica e sua inclusão em módulos educacionais nas Instituições de Ensino, apresentando exemplos de como aplicá-las e de que forma contribuem para o combate à ansiedade, fomentando, assim, seus ensinamentos no contexto acadêmico. Agradeço ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo financiamento da pesquisa intitulada Educação dos Bons Hábitos no Combate à Ansiedade entre Universitários executada entre 01/09/2024 e 30/09/2025, por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (Pibic) e Tecnológica (Pibiti), da Unilab.

Palavras-chave: virtudes humanas; ansiedade; estudantes; saúde mental.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
raianyoliveira@aluno.unilab.edu.br¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
renatahingryd@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
vivianetavares449@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente,
vivian@unilab.edu.br⁴