doi.org/10.51891/rease.v12i8.29804

AUTOMEDICAÇÃO COM ANSIOLÍTICOS ENTRE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: O PAPEL DA ENFERMAGEM NA EDUCAÇÃO E NO ACOLHIMENTO

SELF-MEDICATION WITH ANXIOLYTICS AMONG HEALTHCARE STUDENTS: THE ROLE OF NURSING IN EDUCATION AND SUPPORT

AUTOMEDICACIÓN CON ANSIOLÍTICOS ENTRE ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD: EL PAPEL DE LA ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN Y LA ACOGIDA

Nayane Soares da Silva[1]
Sue Christiane Siqueira Péclat[2]

RESUMO: **Introdução:** A automedicação com ansiolíticos tem se tornado uma prática preocupante entre estudantes universitários da área da saúde, refletindo o impacto do estresse acadêmico, das pressões emocionais e da facilidade de acesso a informações sobre medicamentos. Esse comportamento pode acarretar riscos significativos, como dependência, interações medicamentosas e mascaramento de transtornos psíquicos. **Objetivo:** Analisar a incidência de Automedicação com ansiolíticos entre estudantes universitários da área da saúde e quais as estratégias da enfermagem para educação e acolhimento. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. Foi utilizado como fonte de pesquisa as bases de dados SciELO e LILACS, artigos publicados na íntegra no período de 2021 a 2025, em língua portuguesa, inglesa e espanhol. Para seleção dos artigos, foi realizada uma avaliação com base na leitura do título, resumo e o artigo na íntegra. Para distribuição e análise de dados, foi elaborado um quadro. **Resultados:** Os resultados obtidos mostraram que a automedicação com ansiolíticos entre estudantes da área da saúde está associada, principalmente, a fatores como pressão e exigências acadêmicas juntamente com a elevada carga horária, estresse, ansiedade e preocupações com o futuro. Aspectos como dificuldades financeiras, privação de lazer, problemas de sono, afastamento familiar, insatisfação com o curso e relações interpessoais fragilizadas também se destacaram como motivadores. Observou-se ainda que a facilidade de acesso aos medicamentos, o conhecimento prévio sobre fármacos e a busca por melhora no desempenho acadêmico contribuem significativamente para essa prática. **Conclusão:** A prática de automedicação é significativa e demanda atenção profissional. Intervenções de enfermagem podem reduzir comportamentos inadequados, fortalecendo o cuidado integral da saúde mental no ambiente universitário e incentivando políticas institucionais de prevenção e acompanhamento dos estudantes.

Palavras-chave: Automedicação. Ansiolíticos. Saúde Mental. Enfermagem. Estudantes.

[1]Discente do curso de Enfermagem, Centro Universitário Evangélico de Goianésia (UNIEGO).
[2]Orientadora. Enfermeira, pós-graduada em estética avançada e clínica, doutora em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás (UFG); Docente do curso de Enfermagem. Centro Universitário Evangélico de Goianésia (UNIEGO).

ABSTRACT: **Introduction:** Self-medication with anxiolytics has become a concerning practice among university students in the health field, reflecting the impact of academic stress, emotional pressures, and the ease of access to information about medications. This behavior may lead to significant risks, such as dependence, drug interactions, and the masking of psychological disorders. **Objective:** To analyze the incidence of self-medication with anxiolytics among university students in the health field and the nursing strategies for education and support. **Methods:** This is an integrative literature review. The SciELO and LILACS databases were used as research sources, including full-text articles published between 2021 and 2025, in Portuguese, English, and Spanish. For article selection, an evaluation was conducted based on reading the title, abstract, and full text. For data distribution and analysis, a table was prepared. **Results:** The results showed that self-medication with anxiolytics among health students is mainly associated with factors such as academic pressure and demands combined with a high workload, stress, anxiety, and concerns about the future. Aspects such as financiais difficulties, lack of leisure, sleep problems, family distancing, dissatisfaction with the course, and fragile interpersonal relationships also stood out as motivating factors. It was also observed that easy access to medications, previous knowledge about drugs, and the search for improved academic performance significantly contribute to this practice. **Conclusion:** The practice of self-medication is significant and requires professional attention. Nursing interventions can reduce inappropriate behaviors, strengthening comprehensive mental health care in the university environment and encouraging institutional policies for prevention and student follow-up.

Keywords: Self-medication. Anxiolytics. Mental Health. Nursing. Students.

RESUMEN: **Introducción:** La automedicación con ansiolíticos se ha convertido en una práctica preocupante entre los estudiantes universitarios del área de la salud, reflejando el impacto del estrés académico, las presiones emocionales y la facilidad de acceso a información sobre medicamentos. Este comportamiento puede ocasionar riesgos significativos, como dependencia, interacciones medicamentosas y el enmascaramiento de trastornos psíquicos. **Objetivo:** Analizar la incidencia de la automedicación con ansiolíticos entre estudiantes universitarios del área de la salud y cuáles son las estrategias de enfermería para la educación y la acogida. **Métodos:** Se trata de una revisión integradora de la literatura. Se utilizaron como fuentes de investigación las bases de datos SciELO y LILACS, incluyendo artículos publicados en texto completo entre 2021 y 2025, en portugués, inglés y español. Para la selección de los artículos, se realizó una evaluación basada en la lectura del título, resumen y texto completo. Para la distribución y análisis de los datos, se elaboró un cuadro. **Resultados:** Los resultados obtenidos mostraron que la automedicación con ansiolíticos entre estudiantes del área de la salud está asociada principalmente a factores como presión y exigencias académicas junto con la elevada carga horaria, estrés, ansiedad y preocupaciones sobre el futuro. Aspectos como dificultades financieras, privación de ocio, problemas de sueño, alejamiento familiar, insatisfacción con el curso y relaciones interpersonales frágiles también se destacaron como motivadores. Además, se observó que la facilidad de acceso a los medicamentos, el conocimiento previo sobre fármacos y la búsqueda de una mejoría en el desempeño académico contribuyen significativamente a esta práctica. **Conclusión:** La práctica de la automedicación es significativa y demanda atención profesional. Las intervenciones de enfermería pueden reducir conductas inadecuadas, fortaleciendo el cuidado integral de la salud

mental en el ambiente universitario e incentivando políticas institucionales de prevención y seguimiento de los estudiantes.

Palabras clave: Automedicación. Ansiolíticos. Salud Mental. Enfermería. Estudiantes.

INTRODUÇÃO

Segundo a OMS, a automedicação ocorre quando a própria pessoa escolhe e utiliza medicamentos por conta própria, com o objetivo de tratar doenças ou aliviar sintomas que ela mesma identifica, sem orientação de um profissional de saúde (OMS, 1998). Essa prática, facilitada pela percepção do saber médico e pelo acesso à informação científica, eleva drasticamente o risco de dependência farmacológica e está associada ao aumento da utilização de drogas ilícitas (Loni *et al.*, 2023).

Os ansiolíticos são fármacos psicotrópicos que atuam diretamente no sistema nervoso central (SNC), produzindo efeitos como relaxamento, sedação e alterações no humor. Eles passaram a ser amplamente utilizados no tratamento dos transtornos de ansiedade, representando um importante avanço na farmacoterapia. Esses medicamentos são divididos principalmente em benzodiazepínicos e barbitúricos, sendo os últimos menos empregados devido ao maior risco de efeitos adversos. Já os benzodiazepínicos são mais utilizados por sua eficácia, embora apresentem risco de uso indevido e dependência (Lima *et al.*, 2024).

Foi evidenciado que a prática de medicação sem indicação médica previa, é um evento multifatorial e sendo mais percebido em mulheres. Em uma pesquisa realizada na Espanha com 136 participantes, 23,1% desses relataram ter utilizado ansiolíticos sem orientação de um profissional de saúde, sendo o Diazepam o medicamento mais frequentemente consumido seguido por Bromazepam e Lorazepam (García *et al*, 2022).

Em levantamento realizado pela ANVISA, observou-se que, no período de 2019 a 2020, foram comercializadas 21.199.968 unidades de medicamentos da classe dos ansiolíticos no Brasil. Entre os fármacos mais distribuídos, destacou-se o clonazepam, com 10.069.399 unidades vendidas, seguido por alprazolam (6.170.553), bromazepam (2.700.419), diazepam (1.149.566) e lorazepam, evidenciando a ampla utilização desses benzodiazepínicos no país. (ANVISA).

Muitas pessoas enfrentam longos períodos de estudo e trabalho, noites em claro e intensa pressão para obter bons resultados em avaliações, atividades e responsabilidades profissionais.

Acrescentando a isso, muitas vivem longe da família, o que dificulta o acesso a uma rede de apoio próxima. Soma-se a isso a necessidade de conciliar diferentes demandas, frequentemente com jornadas superiores a 44 horas semanais, resultando em exaustão física e emocional. Esse contexto pode favorecer o uso de medicações sem prescrição, que muitas vezes são de fácil acesso (Araujo *et al.*, 2021).

Os enfermeiros desempenham papel essencial na prevenção da automedicação com ansiolíticos entre estudantes da área da saúde, por meio da escuta ativa, orientação individualizada e acolhimento humanizado. A atuação em equipe interdisciplinar, aliada à formação específica em saúde mental, permite identificar comportamentos de risco, oferecer oficinas educativas, grupos de apoio e acompanhamento contínuo, fortalecendo a rede de atenção. Dessa forma, a enfermagem contribui diretamente para a promoção da saúde mental, prevenção de danos e desenvolvimento de hábitos seguros de manejo da ansiedade, consolidando seu papel educativo e de cuidado no contexto da atenção básica (Kuse *et al.*, 2024).

O tema abordado é de grande relevância para a sociedade, considerando que a automedicação com ansiolíticos entre estudantes da área da saúde é uma prática frequente e suas consequências, muitas vezes, são pouco compreendidas. A discussão sobre o assunto é necessária para que os estudantes estejam conscientes dos riscos associados ao uso indiscriminado desses medicamentos e da importância do acompanhamento profissional. Objetiva-se então analisar a incidência da automedicação com ansiolíticos entre estudantes universitários da área da saúde, buscando compreender os principais motivos que os levam a essa prática, bem como identificar o papel da enfermagem nas estratégias de educação em saúde e no acolhimento desses estudantes.

MÉTODOLOGIA

Para alcançar o objetivo do estudo, realizou-se uma revisão integrativa de literatura. Este modelo de revisão consiste em um método de reunião e síntese de resultados de investigações sobre determinada temática, além de combinar dados de delineamento de pesquisas diversas, contemplando o rigor do método característico da pesquisa científica (Sousa; Silva; Carvalho, 2010).

Com o objetivo de orientar a revisão, elaborou-se a seguinte pergunta norteadora: Quais os principais motivos que levam a automedicação com ansiolíticos entre estudantes universitários

da área da saúde e como a enfermagem pode atuar no processo de educação em saúde e no acolhimento desses indivíduos?

Para a busca dos artigos utilizou-se a Biblioteca Virtual Saúde (BVS), que contempla as bases de dados: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências e Saúde (LILACS), Base de dados de Enfermagem (BDENF). O acesso às bases de dados ocorreu entre os meses de agosto de 2025 a março de 2026. Os descritores utilizados foram: Automedicação", "Ansiolíticos", "Saúde Mental", "Estudantes" e "Enfermagem".

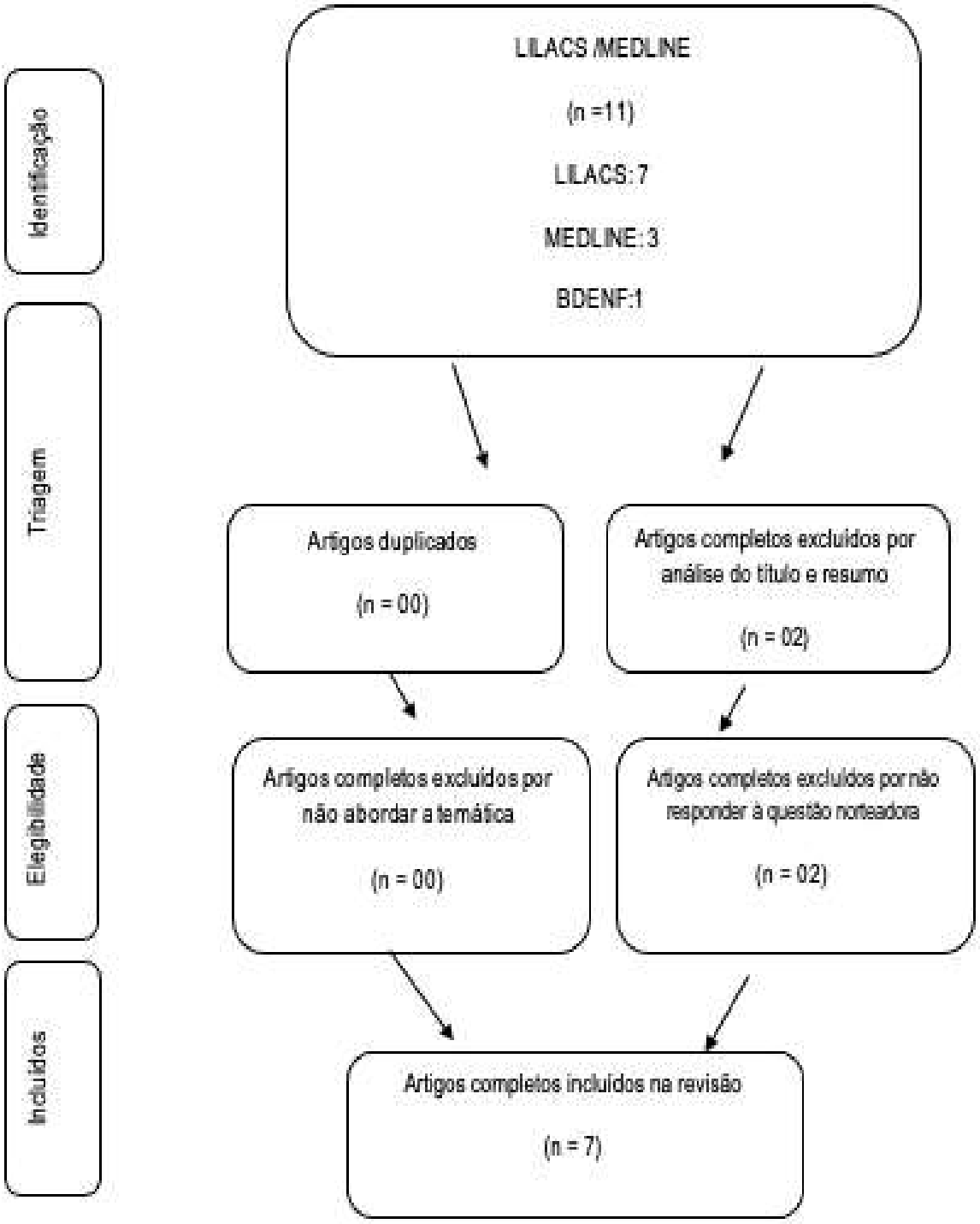
Foram incluídos os artigos publicados na íntegra, nos idiomas português e inglês, dentro do período de 05 anos (2021 a 2025). Os critérios de exclusão foram: artigos de revisão de literatura, artigos pagos e os que não responderam à pergunta norteadora.

A seleção foi realizada por meio da análise de títulos, resumos e leitura criteriosa dos artigos para selecionar os que atendessem aos critérios de inclusão, respondessem à questão norteadora e fossem relevantes aos objetivos do estudo.

Utilizando o boleador AND, foram encontrados 75 artigos, sucessivamente aplicando os filtros, obteve-se 11 artigos completos, dos quais 00 estava duplicado, 02 foram excluídos por análise do título e resumo, 00 não abordavam a temática e 02 não respondiam à pergunta norteadora, por fim, selecionados 7 artigos para compor o estudo, conforme apresentado no fluxograma/organograma (Figura 02).

Para distribuição e análise de dados, foi elaborado um quadro descrevendo os seguintes aspectos: título do estudo, autores, periódico de publicação, ano de publicação, delineamento do estudo, objetivos do artigo, principais contribuições do estudo e suas limitações. Assim, foi possível observar e estudar cada estudo em sua individualidade (Quadro 01)

Figura 2. Fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa conforme critérios do PRISMA



Fonte: Autoria própria, 2026.

RESULTADOS

Os resultados deste estudo apontaram 07 estudos completos, que se encontram dentro dos padrões dos critérios de inclusão mencionados. Os principais aspectos dos artigos analisados foram agrupados no quadro 1, utilizando-se, para sua construção, as informações analisadas na íntegra, a seguir dispostas, em ordem cronológica:

Quadro 1 - Uso de ansiolíticos e sofrimento psicológico em universitários, 2026.

Nº.	TÍTULO DO ESTUDO/AUTORES	PERIÓDICO DE PUBLICAÇÃO/ ANO	DELINEAMENTO DO ESTUDO	OBJETIVOS DO ARTIGO	PRINCIPAIS CONTRIBUIÇÕES DO ESTUDO	LIMITAÇÕES DO ESTUDO
A1	Avaliação do uso de psicofármacos por universitários. Tavares, T. *et al.*	Revista de Ciências Médicas e Biológicas, 2021	Estudo transversal	Avaliar o perfil de uso de psicofármacos por universitários de uma instituição de ensino superior.	Embora o estudo não aborde diretamente a automedicação com ansiolíticos, ele destaca fatores que contribuem para o sofrimento mental entre acadêmicos, como o sofrimento mental, afastamento da família, problemas de sono e insatisfação com o curso.	Recusa da participação dos universitários, aparentemente por vergonha ou medo de se expor, sugerindo que muitos resultados sobre os usuários de ansiolíticos/antidepressivos deixaram de ser computados nessa pesquisa. Em relação à utilização do formulário eletrônico enviado aos alunos por e-mail, onde apesar de disponibilizado no formulário o contato dos pesquisadores para esclarecimento de dúvidas, isto

						não ocorreu, podendo algumas das questões terem sido respondidas erroneamente por falta de um adequado entendimento da pergunta. Não foram enumerados, para os participantes da pesquisa, as marcas ou princípios ativos dos medicamentos, o que pode ter gerado dúvidas em relação à classe do psicofármaco utilizado, podendo ter ocasionando respostas errôneas, o mesmo acontecendo com os participantes que alegaram não lembrar o nome da medicação, mas, citaram o nome do que acreditavam ser a classe medicamentosa.
A2	Prevalência do consumo de substâncias psicoativas entre estudantes de medicina no interior do Nordeste brasileiro Siebra, S. *et al.*	Revista brasileira de educação médica, 2021	estudo transversal analítico com abordagem quantitativa.	analisar o consumo de SPA entre os acadêmicos de Medicina da FACS/UERN e verificar as substâncias mais utilizadas com o intuito de contribuir para a formulação de atividades de prevenção.	Entre os fatores associados ao uso desses medicamentos, sobressaem a percepção do curso como fator precipitante e privação de lazer. 8	Realizado por questionário on-line, já que não foi possível aplicá-lo presencialmente em razão da pandemia da coronavírus disease 2019 (Covid-19).

A3	Uso de ansiolíticos e antidepressivos entre estudantes de medicina de uma universidade Souza, G. *et al.*	Psico, Porto Alegre, 2022	Estudo transversal e descritivo	Identificar o uso de medicamento ansiolítico e/ou antidepressivo e associá-lo às características pessoais dos estudantes de medicina de uma universidade.	Observa-se que o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão entre universitários está principalmente associado às elevadas cargas de estudos e menor prática de atividades físicas.	O pequeno tamanho amostral do estudo, realizado em apenas uma universidade, sendo ela privada, impossibilita que os dados sejam generalizados a outros grupos de estudantes de medicina.
A4	Fatores de risco para uso de fármacos do Sistema Nervoso Central entre estudantes de enfermagem Abreu, V. *et al.*	Revista Brasileira de Enfermagem, 2022	Estudo analítico de corte transversal	Verificar fatores de risco sociodemográficos, acadêmicos e de saúde para o uso de fármacos do SNC entre estudantes de enfermagem	Os resultados também indicaram uma associação significativa entre o uso de medicamentos e determinados aspectos da vida acadêmica e das condições de saúde dos estudantes, destacou-se o relacionamento insatisfatório com colegas e presença de insônia. O estudo contribui de forma indireta ao evidenciar a necessidade de ações voltadas à promoção da saúde mental no contexto acadêmico, incluindo educação em saúde sobre o uso seguro de medicamentos, incentivo a práticas não farmacológicas e desenvolvimento de estratégias preventivas. Reforça também a	O estudo realizado apresentou limitações quanto à sua representatividade, pois a amostra foi constituída por alunos de um único curso de graduação. Além disso, houve a ausência de indagação sobre a prescrição médica ou não das medicações. Ainda, não foi questionado sobre terapias não farmacológicas, o que pode influenciar em variáveis como ansiedade e depressão.

					importância do acolhimento e de intervenções que favoreçam o cuidado integral e a redução de riscos associados ao uso inadequado de ansiolíticos.	
A5	Substâncias Psicoativas, Estudantes de Anatomia e Período Pré-pandemia de COVID-19: Prevalência de Uso e Comparação de Estudos Transversais de 2011 a 2019. Martin, M. *et al.*	Revista Internacional de Morfologia, 2023	Estudo observacional, transversal e comparativo	comparar a prevalência do uso de substâncias psicoativas entre as coortes de 2011, 2013, 2015, 2017 e 2019, com a identificação dos fatores determinantes para esse comportamento.	Ademais, entre os fatores relacionados ao uso de medicamentos ansiolíticos, especialmente benzodiazepínicos, destacam-se as dificuldades no enfrentamento emocional e estresse acadêmico.	Não foi apresentado no texto.
A6	Depressão, ansiedade e estresse em acadêmicos de Enfermagem: um estudo transversal. Santos, G. *et al.*	Revista de Enfermagem UFJF, 2024	Pesquisa transversal	Verificar a frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em acadêmicos do curso de Enfermagem.	Entre estudantes universitários da área da saúde, os motivos associados ao uso de ansiolíticos incluem altos níveis de estresse, carga horária intensa e dificuldades financeiras. A Enfermagem contribui por meio da educação em saúde, inclusão do manejo	A análise restrita à relação entre as variáveis não é capaz de estabelecer ou definir causalidade. Além disso, a amostra foi restrita a uma única IESP, o que pode ter contribuído para o resultado de alta frequência dos sintomas entre os alunos e as associações.

					do estresse na formação e implementação de estratégias de autocuidado e suporte psicológico. Atuando na promoção de práticas integrativas, no acolhimento qualificado e na formulação de políticas públicas voltadas ao bem-estar e à saúde mental	
A7	Uso de ansiolíticos, antidepressivos e sofrimento psicológico em universitários Silva, F. et al.	Rev Inst Adolfo Lutz. 2025	Pesquisa transversal e descritiva	Identificar o uso de fármacos, o sofrimento psicológico, o autorrelato de saúde e as condições de vida de estudantes universitários durante a atividade remota de ensino no ano de 2021.	O estudo evidenciou que os principais fatores associados ao uso de ansiolíticos entre universitários estão relacionados pressão acadêmica, estresse com o curso e preocupações com o futuro.	Não foi apresentado no texto.

Fonte: Autoria própria, 2026.

DISCUSSÃO

A partir da seleção dos artigos para realização da pesquisa, observamos que a automedicação com ansiolíticos entre estudantes universitários da área da saúde está associada principalmente aos fatores relacionados ao sofrimento psíquico, às exigências do ambiente acadêmico e à facilidade de acesso a informações e medicamentos.

A análise dos estudos selecionados permitiu a organização dos achados em duas categorias temáticas que respondem à pergunta norteadora e aos objetivos deste trabalho:

1. Fatores que contribuem para a automedicação com ansiolíticos entre estudantes da área da saúde;
2. Estratégias da enfermagem para educação em saúde e acolhimento de estudantes universitários.

FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A AUTOMEDICAÇÃO COM ANSIOLÍTICOS ENTRE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE

A análise dos estudos evidencia que a automedicação com ansiolíticos entre estudantes da área da saúde está diretamente relacionada a um conjunto de fatores acadêmicos, emocionais, sociais e estruturais, que se inter-relacionam e potencializam essa prática. De acordo com A7, a pressão das atividades acadêmicas, o estresse com o curso e a preocupação com o futuro são fatores centrais para o uso de ansiolíticos, sendo esses achados também observados em A6 e A3, que destacam as exigências acadêmicas, a elevada carga de estudos e a responsabilidade associada à formação em saúde como elementos desencadeadores do sofrimento psíquico.

Além disso, a sobrecarga acadêmica associada à carga horária intensa e à dificuldade de conciliar estudos com vida pessoal contribui significativamente para o adoecimento mental dos estudantes. Conforme A6, fatores como carga horária elevada, dificuldades financeiras, falta de tempo para lazer e mudanças no ensino, especialmente durante a pandemia, intensificam quadros de estresse, ansiedade e depressão. Esses dados são reforçados por A2, que aponta a privação de lazer e a própria vivência no curso como gatilhos para o consumo de substâncias, evidenciando um contexto de esgotamento físico e mental.

Segundo A1, problemas relacionados ao sono, como insônia, o distanciamento da família e à insatisfação com o curso, contribuem para o uso de ansiolíticos, sendo esse achado corroborado por A4 e A5, que também destacam a insônia, o estresse e as dificuldades emocionais como fatores importantes. Além disso, A4 evidencia que a presença de ansiedade, depressão e até doenças crônicas, aliadas a relações interpessoais insatisfatórias, influenciam diretamente na busca por medicamentos como forma de alívio.

No âmbito das relações sociais, o afastamento familiar e os conflitos interpessoais também se mostram determinantes. Conforme A1 e A4, o distanciamento da família, a insatisfação com o curso e dificuldades no relacionamento com colegas contribuem para o sofrimento emocional, favorecendo a automedicação. Somado a isso, a menor prática de atividades físicas, destacada em A3, está associada à pior qualidade de vida, o que pode intensificar sintomas ansiosos e depressivos.

Adicionalmente, fatores relacionados ao próprio contexto acadêmico da área da saúde exercem influência significativa. Segundo A5, a dificuldade no enfrentamento emocional diante das demandas acadêmicas e do contato com situações estressantes contribui para o aumento do consumo de ansiolíticos. Fortalecendo esses achados, Dos Santos *et al.* (2022) apontam que o convívio com o sofrimento humano, a rotina intensa de estudos e o estresse no ambiente acadêmico e clínico favorecem o desenvolvimento de transtornos mentais, além de destacar a facilidade de aquisição dos medicamentos como fator importante para o consumo.

Na visão de De Góis *et al.* (2024) os fatores como facilidade de acesso aos psicofármacos, banalização do uso, conhecimento prévio sobre medicamentos, confiança no próprio julgamento, percepção distorcida dos riscos e aconselhamento de terceiros contribuem significativamente para a prática da automedicação. Além da busca por alívio rápido dos sintomas, melhora do desempenho acadêmico, aumento da concentração, curiosidade e até uso recreativo são apontados como motivadores.

Sob a perspectiva de Pires *et al.* (2023) mencionam que após a reforma psiquiátrica, onde trouxe avanços importantes, como a humanizou os cuidados, o estigma relacionado a saúde mental não apenas persiste como se intensifica, o referido preconceito dificulta a ressocialização e o acesso

ao tratamento por medo de discriminação, afetando tanto pacientes quanto a rede de saúde, podendo inclusive ser perpetuado por profissionais.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), destaca que a dificuldade em buscar ajuda profissional para problemas de saúde mental é um desafio global, marcado pela desigualdade no acesso aos serviços, estigma, discriminação e insuficiência de recursos especializados. Nesse contexto, muitos indivíduos acabam recorrendo à automedicação como uma alternativa imediata para aliviar sintomas de ansiedade, estresse e sofrimento emocional, prática que pode acarretar riscos à saúde física e mental, além de retardar o diagnóstico e o tratamento adequado.

De acordo com o entendimento, o A1 demonstra que uma de suas principais limitações para criação do estudo, foram as recusas em responder o questionário, apontando ainda algumas possíveis razões, entre elas vergonha ou medo de se expor, reforçando a ideia de que o preconceito ao se falar sobre saúde mental ainda é altamente visível.

ESTRATÉGIAS DA ENFERMAGEM PARA EDUCAÇÃO EM SAÚDE E ACOLHIMENTO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

No contexto das estratégias de enfermagem voltadas à educação em saúde e ao acolhimento de estudantes universitários, Gusmão *et al.* (2022) exibe que apesar de o sofrimento mental ser frequentemente negligenciado na Atenção Primária à Saúde (APS), esta possui um papel crucial na prevenção, tratamento e reabilitação, ajudando a reduzir danos e hospitalizações. O enfermeiro na APS, utilizando a consulta de enfermagem como ferramenta essencial para promover autonomia e confiança, assume uma grande responsabilidade, o que torna vital a padronização desta prática para um cuidado individualizado. Contudo, a eficácia do cuidado é comprometida pela sobrecarga de trabalho do enfermeiro e pela falta de profissionais com experiência e conhecimento em saúde mental, ressaltando a urgência de cursos e treinamentos especializados para habilitar a equipe a lidar adequadamente com esses pacientes.

De acordo com A1, evidencia-se a necessidade de estratégias voltadas à orientação sobre o uso racional de psicofármacos, bem como ações de acolhimento aos estudantes em sofrimento psíquico, considerando as falhas no tratamento que podem favorecer a automedicação. Ademais, destaca-se a importância da promoção de espaços de escuta qualificada, acompanhamento multiprofissional e desenvolvimento de ações educativas no ambiente acadêmico, visando

fortalecer a saúde mental, prevenir o uso inadequado de medicamentos e incentivar a busca por assistência profissional.

Dados também apontados em A6 e A4, que destacam a importância da integração da saúde mental no contexto acadêmico, por meio de programas de autocuidado, suporte psicológico e ações de promoção da qualidade de vida, visando a redução de danos e a formação de profissionais mais preparados. Corroborando com isso, A2 ressalta a necessidade de envolvimento das instituições de ensino na criação de mecanismos assistenciais, políticas preventivas e estratégias de apoio pedagógico e psicológico.

Os resultados de A6 evidenciam o papel fundamental da Enfermagem na promoção da saúde mental por meio de ações de educação em saúde e acolhimento. Nesse sentido, destaca-se a importância de inserir, na formação, conteúdos voltados ao manejo do estresse e ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, contribuindo para a conscientização dos indivíduos. Ademais, a Enfermagem pode atuar na implementação de programas de autocuidado e no fortalecimento do suporte psicológico, oferecendo escuta qualificada e acolhimento. Ressalta-se ainda sua contribuição na elaboração e incentivo de políticas e práticas que promovam o bem-estar, favorecendo a construção de ambientes mais saudáveis, inclusivos e que atendam às necessidades de saúde mental.

Na visão dos autores do A4, torna-se fundamental a implementação de ações voltadas à promoção da saúde mental, com ênfase na educação em saúde acerca do uso seguro de medicamentos e na conscientização sobre seus riscos. Além disso, a adoção de estratégias preventivas e o incentivo a práticas não farmacológicas, como intervenções voltadas ao manejo do estresse e à melhoria da qualidade do sono, mostram-se essenciais. Assim, destaca-se a importância do desenvolvimento de ações de acolhimento e suporte no ambiente acadêmico, contribuindo para um cuidado mais integral e para a redução de danos relacionados ao uso de ansiolíticos.

De acordo com o entendimento de Pinto *et al.* (2023) torna-se essencial que as universidades adotem programas permanentes de promoção da saúde mental, com foco na prevenção, no acolhimento e na educação em autocuidado. Estratégias como o incentivo à prática regular de exercícios físicos, o fortalecimento do apoio psicológico e a implementação de ações educativas

voltadas ao bem-estar podem contribuir significativamente para reduzir a automedicação e promover uma formação acadêmica mais saudável, equilibrada e humanizada. Fortalecendo essa ideia, A3 afirma que práticas como atividade física, cuidados com o sono, alimentação adequada e acompanhamento psicológico são eficazes na redução do estresse e na promoção do bem-estar.

Contribui ainda Alvarado-García *et al.* (2025), diversas estratégias foram identificadas como eficazes para a redução dos sintomas de ansiedade, consequentemente, para a diminuição do uso de fármacos destinados ao seu controle. Entre elas destacam-se as práticas de Mindfulness, as técnicas de relaxamento, as práticas não farmacológicas, o apoio emocional, a espiritualidade e a promoção de hábitos de vida saudáveis. Apesar dos avanços, ainda persistem lacunas que dificultam a consolidação dessas estratégias, sendo necessário ressaltar a importância da criação de protocolos bem definidos e da realização de estudos mais robustos que confirmem a eficácia desses métodos, possibilitando sua aplicação efetiva no cotidiano das famílias.

Corroborando com a temática do estudo, Simão *et al.* (2022) apresenta que a centralização no modelo biomédico associada a vínculos frágeis e a escassez de capacitação, demostra a necessidade de formação teórica e prática mais consistente aos enfermeiros por meio de metodologias ativas e Educação Permanente em Saúde, possibilitando que conduzam intervenções individuais e grupais, construam Projetos Terapêuticos Singulares e utilizem Práticas Integrativas e Complementares. Desde que instrumentalizada e valorizada em sua autonomia, os enfermeiros podem promover a prevenção de agravos, reduzir a fragmentação do cuidado, ampliar o vínculo com usuários e famílias e contribuir para a inclusão social, consolidando-se como agentes essenciais na promoção da saúde mental e no desenvolvimento de práticas de cuidado humanizado e integral nos territórios da APS.

CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa permitiu identificar que a automedicação com ansiolíticos entre estudantes universitários da área da saúde é uma prática multifatorial, motivada por uma combinação de pressões intrínsecas ao ambiente acadêmico e facilidades estruturais de acesso aos fármacos.

Nesse cenário, o papel da enfermagem mostra-se indispensável. Através da escuta ativa e do acolhimento humanizado, o enfermeiro pode atuar na identificação precoce de comportamentos de risco e na implementação de estratégias de educação em saúde que promovam o uso racional de medicamentos.

Conclui-se que é urgente a adoção de políticas institucionais pelas universidades que priorizem a saúde mental discente. Programas de suporte psicológico, incentivo ao autocuidado e a integração de disciplinas que abordem a gestão do estresse são fundamentais para formar profissionais não apenas tecnicamente competentes, mas emocionalmente resilientes e saudáveis.

REFERÊNCIAS

ABREU, V. *et al.* Fatores de risco para uso de fármacos do Sistema Nervoso Central entre estudantes de enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. 2, 2022.

ALVARADO-GARCÍA, P. *et al.* Efeito de um programa de mindfulness sobre o estresse, ansiedade, depressão, qualidade do sono, apoio social e satisfação com a vida: um estudo quase-experimental com estudantes universitários. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1508934, 2025.

ARAUJO, J. S. *et al.* Automedicação e uso de substâncias psicoativas entre universitários: uma revisão integrativa. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 1, 2021.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Venda de medicamentos industrializados 2019 a 2020**. Brasília, DF: ANVISA, [2021?].

DE GÓIS, P. *et al.* Uso de psicofármacos sem prescrição médica entre acadêmicos de medicina e odontologia. **Revista Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 57, n. 3, 2024.

DOS SANTOS, C. *et al.* Uso de antidepressivos e de ansiolíticos entre graduandos dos cursos da área de saúde: Revisão Integrativa. **Saúde Dinâmica**, v. 4, n. 1, p. 49-73, 2022.

GARCÍA, C. *et al.* Análisis de variables sociodemográficas relacionadas con la automedicación. **Farmacéuticos Comunitários**, p. 1-1, 2022.

GUSMÃO, R. *et al.* Atuação do enfermeiro em saúde mental na estratégia de saúde da família. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 10, n. 1, p. 1-6, 2022.

KUSE, S. C. *et al.* O papel da enfermagem na promoção da saúde mental e prevenção da automedicação. **Revista Brasileira de Enfermagem em Saúde**, [s. l.], [202-?].

LIMA, P. T. S. *et al.* O aumento do consumo de ansiolíticos nos últimos tempos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 10, p. 4604-4613, 2024.

LONI, L. *et al.* Percepção do saber médico e o risco de dependência farmacológica em estudantes. **Cadernos de Saúde Pública**, 2023.

MARTIN, M. *et al.* Substâncias Psicoativas, Estudantes de Anatomia e Período Pré-pandemia de COVID-19: Prevalência de Uso e Comparação de Estudos Transversais de 2011 a 2019. **Revista Internacional de Morfologia**, v. 41, n. 3, 2023.

PINTO, A. *et al.* Intervenção psicológica breve para promoção do enfrentamento dos estressores no ensino superior. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e235552, 2023.

PIRES, R. *et al.* O cuidado em saúde mental e a participação política de usuários e familiares na ressignificação do estigma sobre os transtornos mentais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 33, p. e33038, 2023.

SANTOS, G. *et al.* Depressão, ansiedade e estresse em acadêmicos de Enfermagem: um estudo transversal. **Revista de Enfermagem UFJF**, v. 10, n. 1, 2024.

SIEBRA, S. *et al.* Prevalência do consumo de substâncias psicoativas entre estudantes de medicina no interior do Nordeste brasileiro. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 4, 2021.

SILVA, F. *et al.* Uso de ansiolíticos, antidepressivos e sofrimento psicológico em universitários. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, v. 84, 2025.

SIMÃO, C. *et al.* Intervenções de enfermagem em saúde mental na Atenção Primária à Saúde: revisão de escopo. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE01506, 2022.

SOUSA, A. S.; SILVA, E. S.; CARVALHO, R. Revisão integrativa da literatura: etapas e aplicação na pesquisa em enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 2010.

SOUZA, G. *et al.* Uso de ansiolíticos e antidepressivos entre estudantes de medicina de uma universidade. **Psico**, Porto Alegre, v. 53, n. 2, 2022.

TAVARES, T. *et al.* Avaliação do uso de psicofármacos por universitários. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 20, n. 2, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **O papel do farmacêutico no autocuidado e na automedicação**: relatório do 4º Grupo Consultivo da OMS sobre o Papel do Farmacêutico, Haia, Países Baixos, 26 a 28 de agosto de 1998. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION *et al.* **OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022