



DESAFIOS DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO

LAVÍNNYA YÁSKARA DE AQUINO MATOSO; ADRIANA KIESSLER TREVISAN; LAURA DE CONTO MENEZES; JOEL FLORÊNCIO DA COSTA NETO; ANA DAZÂNGELA DANTAS DA SILVA

Introdução: A busca pelo conhecimento avançado e pela excelência acadêmica, que caracterizam a jornada de pós-graduação, são marcos importantes na vida dos estudantes que almejam aprimorar suas habilidades e contribuir para o desenvolvimento de suas áreas de estudo. Essa fase desafiadora também está associada a um intrincado conjunto de desafios emocionais devido a ansiedade emergente como um companheiro constante. Pressões acadêmicas, incertezas sobre o futuro profissional e a demanda por pesquisas de alta qualidade frequentemente resultam em níveis elevados de estresse e ansiedade. Portanto, a ansiedade não é uma inevitabilidade da pós-graduação, mas sim um desafio que pode ser abordado de maneira eficaz. **Objetivos:** Nesse contexto, objetiva-se revisar na literatura os desafios específicos enfrentados por estudantes de pós-graduação em relação à ansiedade e identificar um conjunto abrangente de estratégias. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa de revisão integrativa na literatura, baseando-se em estudos anteriores que conduzem as estratégias e intervenções em saúde mental relacionada aos estudantes de Pós-graduação. Utilizando-se os descritores em saúde “Ansiedade”, “Estudantes”, “Estratégias” e “Pós-graduação” presentes nas bases de dados Descritores de Ciências da Saúde (DeCS), aplicando o operador booleano “AND” em cruzamento único, nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os trabalhos relacionados tiveram os anos de publicação entre 2018 e 2023. O escopo de estudo foi composto por cinco artigos, atendendo rigorosamente à questão norteadora. **Resultados:** Os resultados apontam que a ansiedade é uma questão significativa entre esses estudantes, com diversas fontes de estresse e desafios contribuindo para o seu desenvolvimento. Alguns dos principais achados incluem: pressão acadêmica, incerteza profissional, isolamento social, falta de recursos de saúde mental, revelando que a ansiedade é um desafio significativo que afeta a qualidade de vida e o desempenho acadêmico de estudantes de pós-graduação. **Conclusão:** Ao abordar os desafios da ansiedade em estudantes de pós-graduação, considerando tanto as fontes de estresse quanto às estratégias de intervenção propostas na literatura atual, foi identificado as áreas de preocupação e as soluções sugeridas fornecendo uma base sólida para a discussão de estratégias práticas que possam ser inovadoras para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida desses estudantes.

Palavras-chave: **ANSIEDADE; ESTUDANTES; ESTRATÉGIAS; PÓS-GRADUAÇÃO; CONHECIMENTO**